SIDS Risk Reduction and Safe Sleep workshop

- Safe sleep workshops are required to obtain a pack-n-play. We teach safe sleep practices and then provide a safe sleep zone.
- Attend a safe sleep workshop 30 days prior to delivery date.
- You cannot be late, if you are late you will be asked to reschedule
- Pack-n-plays will be distributed when workshop is complete, provided we have them in stock
- If you are pregnant you must have someone with you to carry the pack-n-play. Pregnant women will not be allowed to lift the pack-n-play
- Please bring proof of DC residency, expected due date or birth certificate and picture identification.

Workshop Schedule

1st, 2nd, 3rd, and 5th
Tuesday of each month
10am - 12 noon and 2pm-4pm

For more information call:

1-800-MOM-BABY

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
DOH
DEPARTMENT OF HEALTH
Promote. Prevent. Protect.

District of Columbia Department of Health
Community Health Administration
Perinatal and Infant Health Bureau

Safe Sleep Program

"Saving DC's babies, one safe sleep zone at a time"

I Sleep Safest
On My Back
By Myself
In My Own Bed

Revised October 2014

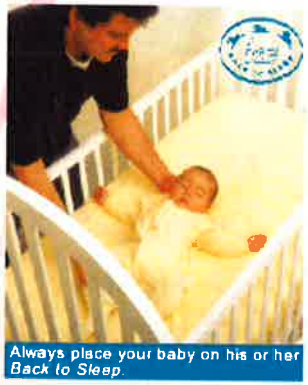
The purpose of the Safe Sleep Program:

Is to educate mothers, fathers, grandparents, babysitters and home-care providers on the importance of placing your baby on their back at nap and night-time in their own bed.

The Safe Sleep Program provides:

- SIDS Risk Reduction and Safe Sleep Practices Workshops
- Demonstration of what a "Safe Sleep Environment looks like"
- One–on-One education and support services for high-risk women (for those who are case managed)
- A home visit by a Nurse or a Family Support Worker for those who are case managed
- Safety-approved pack-n-play.

I sleep safest in my own bed on my back



DO'S for your baby's safety

DO put your baby on his or her back to sleep at nap and night time

DO have playtime with your baby on their tummy

DO place your baby in a safety-approved crib

DO keep your baby's face and head clear of blankets and other coverings during sleep time

DO make sure the air your baby breathes is smoke free.

Put me on my back when I go to sleep

DON'TS for your baby's safety

DON'T put your baby on their stomach to sleep

DON'T let your baby sleep in the bed with you, siblings or other family members

DON'T put your baby to sleep on pillows, cushions, sofas, chairs or in car seats

DON'T put toys, stuffed animals or pillows in the crib with your baby

DON'T cover the crib or your baby's face with blankets

DON'T make your baby too hot; what's comfortable for you will be good for your baby

DON'T smoke around your baby and don't let anyone smoke around your baby.

DON'T put your baby in the bed with you if you are overweight .

Do not put me in the bed with you

Reducción del riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS) y Presentación de practicas de sueño seguro.

- Se requiere que assista a una presentación de sueño seguro para obtener una cuna portatil
- Necesita asistir a un taller 30 días antes que valla a dar a luz
- No se puede llegar tarde, o si llega tarde se le va a pedir que regrese
- Recibira una cuna portatil cuando complete el taller
- Si usted está embarazada debe tener a alguien con usted para que le asista con la cuna portatil
- Por favor triaga una prueba que usted vive en DC o el certificado de naciemiento del bebé y una identificación con foto

Horario de Talleres

1º, 2º, 3º y 5º

Martes de cada mes

10 am-12 pm

Para más información llame al:

1-800-MOM-BABY

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
DOH
DEPARTMENT OF HEALTH
Promote. Prevent. Protect.

Distrito de Columbia Departamento de Salud
Administración de Salud de la Comunidad
Oficina de Salud Perinatal e Infantil

Programa de Sueño Seguro

"Guardando los bebés de DC, un sueño seguro a la vez"

Duermo más seguro
Boca arriba
Solo
En mi propia cama

revisado 12/2015

El propósito del Programa de Sueño Seguro:

Es educar a las madres, padres, abuelos, niñeras y proveedores de cuidado en el hogar de la importancia de colocar a su bebé boca arriba durante la siesta y en la noche en su propia cama.

El Programa de Sueño Seguro ofrece:

- Taller de prácticas seguras de sueño para la reducción del riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)
- La demostración de un lugar de sueño seguro para el bebé
- Una cuna portatil que es segura para el bebé

Lo que DEBE hacer

DEBE poner a su bebé boca arriba para la siesta y en la noche

DEBE colocar el bebé en la panza durante el tiempo que este jugando

DEBE colocar a su bebé en una cuna segura

DEBE mantener la cara y la cabeza de el bebé descubierta durante el tiempo de sueño

DEBE asegúrarse de que nadie fume alrededor de su bebé

Acuestame boca arriba cuando voy a dormir

Lo que NO DEBE hacer

NO ponga al bebé boca abajo para dormir

NO deje que su bebé duerma en la cama con usted, hermanos o otros miembros de la familia

NO ponga a su bebé a dormir sobre almohadas, cojines, sofás, sillas o asientos de automóviles

NO ponga los juguetes, animales de peluche o almohadas en la cama con el bebé

NO le tape la cara o la cabeza de su bebé con colchas

NO deje que su bebé se caliente demasiado ; una temperature que es cómodo para usted será comoda para su bebé

NO fume cerca de su bebé y no deje que nadie fume cerca de su bebé

NO
ga al
en la
con

pon-
bebé
cama
usted