

What does a safe sleep environment look like?

Revised August 2018

Reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and other sleep-related causes of infant death



Use a firm sleep surface, such as a waterproof mattress in a safety-approved* crib, covered by a fitted sheet.

Do not use pillows, blankets, sheepskins, or crib bumpers anywhere in the infant's sleep area.

Keep soft objects, toys, and loose bedding out of the sleep area.

Do not smoke or let anyone smoke around infants.



Make sure nothing covers the infant's head.

Always place infants on their back to sleep, for naps and at night.

Put infants to sleep in light clothing, such as a one-piece sleeper, and do not use a blanket.

Infants should never sleep in an adult bed, on a couch, or on a chair alone or with anyone else.

*For more information on crib safety guidelines, contact the Consumer Product Safety Commission at 1-800-638-2772 / www.cpsc.gov.

North Carolina Child Care Rules

"Infant" is any child from birth through 12 months of age.

- Caregivers must place infants on their backs for sleeping.
- Infants must have a waiver for alternative sleep positions or to use a wedge.
- No pillows, wedges, positioners, pillow-like toys, blankets, toys, bumper pads, quilts, sheepskins, loose bedding, towels and washcloths, or other objects may be placed with a sleeping infant.
- Children may not be swaddled.
- Nothing may be placed over the head or face of an infant when he/she is laid down to sleep.
- Infants sleep alone in a crib, bassinet, mat, or cot.
- The temperature in the room where infants sleep must not exceed 75° Fahrenheit.
- Caregivers must visually check, in person, sleeping infants at least every 15 minutes, and document checks.
- Pacifiers that attach to infant clothing may not be used with sleeping infants.
- Infants are prohibited from sleeping in sitting devices including car safety seats, strollers, swings, and infant carriers. Infants that fall asleep in sitting devices must be moved to a crib, bassinet, mat, or cot.



THE UNIVERSITY
of NORTH CAROLINA
at CHAPEL HILL

The North Carolina Child Care Health and Safety Resource Center
www.healthychildcarenc.org • 1.800.367.2229

NC Child Care Rules 10A NCAC 09 .0606 and .1724

Posters developed in cooperation with the NC Division of Child Development and Early Education



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES
Division of Child Development
and Early Education

Recomendaciones de seguridad del lugar para dormir

Revisado agosto 2018

Reducción del riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño



Ponga a dormir al bebé sobre una superficie firme, tal como un colchón impermeable con sábana ajustada por elásticos en una cuna de seguridad aprobada.

No ponga almohadas, mantas, pieles de cordero o bordes de cuna acojinados donde duerme el bebé.

No ponga objetos blandos, juguetes y ropa de cama suelta donde duerme el bebé.

No fume ni permita que nadie fume cerca del bebé.



No le cubra la cabeza al bebé.

Ponga a dormir al bebé siempre de espaldas a la hora de siesta o de noche.

Ponga a dormir al bebé con ropa ligera, tal como un pijama de una sola pieza; no lo cubra con una manta.

El bebé no debe dormir nunca ni solo ni acompañado en un sofá, una silla o una cama de adulto.

*Para pedir más información sobre pautas de seguridad de cunas, comuníquese con la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor: 1-800-638-2772 / www.cpsc.gov

Reglas de cuidado infantil de Carolina del Norte

"Bebé" es todo niño menor de 1 año.

- Los proveedores de cuidados deben poner a dormir al bebé boca arriba.
- Se debe tener una exención para poner a dormir al bebé en otra posición o con una almohada en forma de cuña.
- No se deben poner almohadas normales, almohadas en forma de cuña, posicionadores, juguetes en forma de almohada, mantas, juguetes, bordes de cuna acojinados, edredones, pieles de cordero, ropa de cama suelta, toallas, toallitas de baño, etc. junto al bebé dormido.
- No se debe envolver al bebé.
- No se le debe poner nada sobre la cabeza o la cara al bebé cuando vaya a dormir.
- El bebé debe dormir solo en una cuna, un moisés o una colchoneta.
- La temperatura de la habitación donde duerme el bebé no debe superar los 75° Fahrenheit.
- Los proveedores de cuidados deben verificar visualmente y en persona al bebé dormido al menos cada 15 minutos, y documentar las verificaciones.
- No se deben fijar chupetes a la ropa del bebé dormido.
- No se debe dejar dormir al bebé en aparatos para sentarse, tales como asientos de seguridad de automóvil, cochecitos, columpios y portabebés. El bebé que se duerme en estos aparatos se debe pasar a una cuna, un moisés o una colchoneta.



THE UNIVERSITY
of NORTH CAROLINA
at CHAPEL HILL

The North Carolina Child Care Health and Safety Resource Center
www.healthychildcarenc.org • 1.800.367.2229

NC Child Care Rules 10A NCAC 09 .0606 and .1724

Posters developed in cooperation with the NC Division of Child Development and Early Education



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES
Division of Child Development
and Early Education