

# Helping your baby sleep safely

## Make sure your baby is sleeping safely with these tips:

- Place your baby on their back for all sleep times.
  - Placing the baby on their back keeps them safe from choking.
  - Babies who sleep on their backs are less likely to die of sudden unexpected infant death syndrome.
  - If your baby rolls over on their own during sleep (from back to stomach) do not flip them over. Putting your baby to sleep on their back is what matters most to lower risks.
- Your baby should sleep alone in their own bed on a firm surface that is made for infants.
- Use a wearable blanket or sleep sack to keep baby warm without blankets in the sleep space.
- Keep your baby's face and head uncovered during sleep.
- Give babies their own sleep space in your room, apart from your bed.
- Use a firm and flat sleep surface, like a mattress in a safety-approved crib.

- Covered the bed with a fitted sheet and put no other bedding or soft items in the sleep space.

A safe sleep space for babies has no bumpers, pillows, blankets or toys. It's a good idea to keep your baby in the room where you sleep for at least the first six months and even for your baby's first year. Do not put your baby to sleep in an armchair, couch, car seat, infant carrier, infant sling, stroller or swing.

## When putting your baby to sleep, remember the ABCDs:

- **Alone:** Always place your baby alone in their crib to sleep. Remove all bumpers, pillows or toys from the crib.
- **Back:** Always place your baby on their back and not on their side or stomach.
- **Crib:** Always place your baby in a safety-approved crib or bassinet in your room.
- **Danger:** Do not use drugs or alcohol when caring for your baby.

According to the National Sleep Foundation, babies should get 14-17 hours of sleep in a 24- hour period. Newborns will sleep throughout the day and wake every couple of hours to eat. Breastfeeding has shown to reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). If you have questions about your baby's sleep, talk with your pediatrician.

## To reduce the risk of SIDS and other causes of infant death during sleep:

- Avoid alcohol and using substances after your baby is born.
- Do not smoke or allow smoking around your baby or where your baby spends time.
- Dress your baby in sleep clothing, such as a wearable blanket. Do not over-bundle.
- Give your baby a pacifier—but do not attach the pacifier to anything, like clothing, stuffed toys or blankets.
- Give your baby “tummy time” when they’re awake and someone is watching.
- Breastfeed your baby for at least six months if able to do so.

The National Institutes of Health has more information about tummy time available at [www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime](http://www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime).

**Have questions about safe sleep?** Call your HumanaBeginnings™ care team!

## Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 p.m. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

## Important!

### At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:  
**Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.  
If you need help filing a grievance, call **1-800-448-3810** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the  
**U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights**  
electronically through their Complaint Portal, available at  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

### Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **1-800-448-3810 (TTY: 711)**

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

**Humana Healthy Horizons in Louisiana is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of Louisiana, Inc.**

## Language assistance services, free of charge, are available to you. **1-800-448-3810 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**繁體中文 (Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

**ພາສາລາວ (Lao):** ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**اُردُو (Urdu):** مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**فارسی (Farsi):** برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**ภาษาไทย (Thai):** โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี

# Cómo ayudar a su bebé a dormir de manera segura

## Asegúrese de que su bebé duerma seguro con estos consejos:

- Ponga siempre al bebé boca arriba para dormir.
    - Colocar al bebé boca arriba evita que se ahogue.
    - Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita e inesperada del lactante.
    - Si el bebé se da vuelta por sí solo mientras duerme (de boca arriba a boca abajo), no le dé la vuelta. Poner al bebé a dormir boca arriba es lo más importante para reducir los riesgos.
  - El bebé debe dormir solo en su propia cama sobre una superficie firme hecha para bebés.
  - Use una manta tipo pijama o un saco para dormir para mantener al bebé abrigado sin mantas en el espacio para dormir.
  - Mantenga el rostro y la cabeza del bebé descubiertos mientras duerme.
  - Proporcione a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, aparte de su cama.
- Utilice una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna de seguridad homologada.
  - Cubra la cama con una sábana ajustable y no ponga otros artículos de cama o blandos en el espacio para dormir.

Un espacio para dormir seguro para bebés no tiene protectores, almohadas, mantas ni juguetes. Una buena idea es mantener al bebé en la habitación donde duerme usted durante al menos los primeros seis meses e incluso durante el primer año de vida del bebé. No ponga al bebé a dormir en un sillón, sofá, asiento para automóvil, portabebés, eslinga para bebés, cochecito o columpio.

## Cuando ponga a su bebé a dormir, recuerde estos conceptos básicos:

- **Solo:** Siempre coloque al bebé solo en la cuna para dormir. Retire todos los protectores, almohadas o juguetes de la cuna.
- **Boca arriba:** Siempre ponga al bebé boca arriba y no de lado o boca abajo.
- **Cuna:** Siempre coloque al bebé en una cuna o moisés de seguridad homologada en su habitación.
- **Peligro:** No consuma drogas ni alcohol cuando cuide a su bebé.

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Louisiana

Según la Fundación Nacional del Sueño, los bebés deben dormir entre 14 y 17 horas en un período de 24 horas. Los recién nacidos dormirán durante todo el día y se despertarán cada dos horas para comer. Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su pediatra.

### **Para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte del lactante durante el sueño:**

- Evite el alcohol y el consumo de sustancias después del nacimiento del bebé.
- No fume ni permita que se fume cerca de su bebé o donde él pase tiempo.
- Vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta tipo pijama. No lo abrigue ni envuelva demasiado.
- Dé a su bebé un chupete, pero no lo enganche a nada, como ropa, peluches o mantas.
- Deje a su bebé un “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y alguien lo observe.
- Si puede, amamante a su bebé durante al menos seis meses.

Los Institutos Nacionales de la Salud tienen más información sobre el tiempo boca abajo en [www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime](http://www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime).

**¿Tiene preguntas sobre el sueño seguro?** ¡Llame a su equipo de cuidado de la salud de HumanaBeginnings™!

## Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma materno. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

## ¡Importante!

### En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-800-448-3810** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles** por medios electrónicos a través de su Portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

### Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **1-800-448-3810 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

**Humana Healthy Horizons in Louisiana es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of Louisiana, Inc.**

## Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. **1-800-448-3810 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**繁體中文 (Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

**ພາສາລາວ (Lao):** ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**اُردُو (Urdu):** مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**فارسی (Farsi):** برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**ภาษาไทย (Thai):** โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี