

Sudden Unexpected Infant Death (SUID)

in Kitsap County



What is Sudden Unexpected Infant Death (SUID)?

Sudden Unexpected Infant Death (SUID) is when a baby younger than 1 year old passes away suddenly without an immediate obvious cause. SUID usually occurs while the baby is sleeping.

How often does it happen?

Since 2020, **there has been a steady increase in SUID cases**. More than 3,600 babies died from SUID in the United States in 2022. In Washington state, every 74 infants out of 100,000 births die of SUID. In 2024, five babies died from SUID in Kitsap County.

There is no guaranteed way to prevent SUID, but you can help lower the risk.

Sometimes, SUID happens because babies accidentally strangle themselves on blankets or toys, choke on their spit up, or their parents roll over them while sleeping. There are ways to help prevent these tragedies from happening.

Create a safe sleep area by remembering the ABCs:

Alone

- Babies should sleep by themselves without other people next to them.
- You can share a room with your baby, but do not share your bed.

On their **B**ack

- Always place your baby on their back when they sleep.
- If they can roll over on their own (back to tummy *and* tummy to back), it's okay to let them roll over. But always place them on their back first.

In a **C**rib

- Place your baby on a firm, flat mattress with a fitted sheet.
- Do not put anything else in the crib.
- Do not attach anything, like a monitor or mobile, to the crib.



Stop using tobacco

Low birth weight can increase the risk of SUID. If a parent uses tobacco, there is a higher chance their baby will have a low birth weight. Visit [KitsapPublicHealth.org/tobacco](https://www.kitsappublichealth.org/tobacco) to find quitting resources.

Talk to your healthcare provider

There is so much to learn as a new parent. Talk to your healthcare provider about SUID and how to help protect your baby. Find free or low cost healthcare at hca.wa.gov

Muerte súbita inesperada del lactante (SUID)

en el condado de Kitsap



¿Qué es la muerte súbita inesperada del lactante (SUID)?

La muerte súbita inesperada del lactante (SUID) ocurre cuando un bebé menor de un año fallece repentinamente sin una causa aparente inmediata. Suele ocurrir mientras el bebé duerme.

¿Con qué frecuencia sucede esto?

Desde 2020, se ha observado un aumento constante de casos de SUID. Más de 3600 bebés murieron por SUID en Estados Unidos en 2022. En el estado de Washington, 74 bebés de cada 100 000 nacimientos mueren por SUID. En 2024, cinco bebés murieron por SUID en el condado de Kitsap.

No existe una forma garantizada de prevenir el SUID, pero usted puede ayudar a reducir el riesgo.

A veces, la muerte súbita inesperada (SUID) ocurre porque los bebés se estrangulan accidentalmente con mantas o juguetes, se atragantan con sus regurgitaciones o sus padres se dan la vuelta sobre ellos mientras duermen. Hay maneras de ayudar a prevenir estas tragedias.

Cree un área de dormir segura recordando:

Solo

- Los bebés deben dormir solos, sin otras personas a su lado.
- Puedes compartir la habitación con tu bebé, pero no compartas tu cama.

De espaldas

- Coloque siempre a su bebé boca arriba cuando duerma.
- Si pueden darse la vuelta solos (boca arriba y boca abajo), está bien dejar que se den la vuelta. Pero siempre colóquelos boca arriba primero.

En una cuna

- No coloque nada más en la cuna.
- No fije nada, como un monitor o un móvil, a la cuna.
- Coloque a su bebé sobre un colchón firme y plano con una sábana ajustada.



Deje de usar tabaco

El bajo peso al nacer puede aumentar el riesgo de muerte súbita del lactante (SUID). Si un padre fuma, existe una mayor probabilidad de que su bebé nazca con bajo peso. Visite [KitsapPublicHealth.org/tobacco](https://www.kitsappublichealth.org/tobacco) para encontrar recursos para dejar de fumar.

Hable con su proveedor de atención médica

Hay mucho que aprender como padre primerizo. Hable con su profesional de la salud sobre el SUID y cómo proteger a su bebé. Encuentre atención médica gratuita o de bajo costo en hca.wa.gov