



MY BABY SLEEPS SAFELY

I protect my baby from suffocation by
always following these safe sleep tips:



SAFE SLEEP ABCs: ALONE, BACK, CRIB

Always put babies to sleep
alone on their back in an empty
crib with only a firm mattress
and tight-fitting sheet.



SHARE A ROOM, NOT A BED

Bring baby's crib into parent's
room, and never put baby to
sleep on a soft surface like
an adult bed, couch or air
mattress.



STAY ALERT WHILE FEEDING BABY

Set an alarm and always
return baby to crib after
feeding. Breastfeed, if
possible – it's best for baby.



MI BEBÉ DUERME DE FORMA SEGURA

Yo protejo a mi bebé de la asfixia siempre siguiendo los siguientes consejos para dormir de forma segura:



EL ABC PARA UN SUEÑO SEGURO: A SOLAS, BOCA ARRIBA, CUNA

Siempre pongan a dormir a los bebés solos, boca arriba en una cuna vacía con colchones firmes y sábanas ajustadas.



COMPARTA SU CUARTO, NO SU CAMA

La cuna del bebé puede estar en el cuarto de los padres, pero nunca deben acostar al bebé a dormir en superficies suaves.



MANTÉNGASE ALERTA MIENTRAS ALIMENTA A SU BEBÉ

Ponga una alarma y siempre lleve al bebé a la cuna después de alimentarlo. Si es posible, amamante a su bebé. Es lo mejor para el bebé.