

# Sleep Safely Checklist



**THERE ARE A MILLION WAYS TO RAISE BABIES BUT  
ONLY ONE WAY TO LAY THEM  
DOWN TO SLEEP SAFELY**

**PROTECT YOUR BABY FROM SUFFOCATION  
EVERY NIGHT AND EVERY NAP**



## **FOLLOW SAFE SLEEP ABCs: ALONE, BACK, CRIB**

- Always put babies to sleep alone on their back in an empty crib, bassinet or Pack 'n Play.
- Remove all items from crib (blankets, pillows, stuffed animals, bumpers, etc.) – use only a firm mattress with tight-fitting sheet.
- Use a one-piece sleeper or sleep sack to keep baby warm.

## **SHARE A ROOM, NOT A BED**

- Room-sharing offers benefit of having baby close without risks, so bring crib into parent's room.
- Never put baby to sleep on soft surfaces like adult beds, couches, futons, recliners, air mattresses, etc.



## **STAY ALERT WHILE FEEDING BABY**

- Set an alarm and always return baby to crib after feeding.
- Breastfeed if possible – it's best for baby's protection.
- Do not smoke or allow others to smoke around baby, and avoid misuse of alcohol or drugs.

**[WWW.SLEEPBABYSAFELY.COM](http://WWW.SLEEPBABYSAFELY.COM)**

# Lista de verificación



## EXISTEN MUCHAS MANERAS DE CRIAR A LOS BEBÉS PERO SOLAMENTE UNA MANERA DE ACOSTARLOS A DORMIR DE FORMA SEGURA

PROTEGE A TU BEBÉ DE LA ASFIXIA CADA NOCHE Y CADA SIESTA



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

- Siempre pongan a los bebés a dormir solos, boca arriba en una cuna vacía o moisés.
- Quiten todas las cosas de la cuna (cobijas, almohadas, peluches, protectores de cuna, etc.) – usen solamente colchones firmes con sábanas ajustadas.
- Utilicen mamelucos o pijamas de una pieza para mantener al bebé abrigado.

### COMPARTA SU CUARTO, NO SU CAMA

- Compartir el cuarto ofrece el beneficio de tener al bebé cerca sin ningún riesgo, por lo tanto traiga la cuna del bebé al cuarto de los padres.
- Nunca ponga a su bebé a dormir en superficies suaves como son las camas para adultos, sofás, futones, reclinables, colchones de aire, etc.



### 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 la mejor protección para el bebé.
- No fume o permita a otros fumar alrededor de su bebé y evite el mal uso de alcohol o drogas.



[WWW.SLEEPBABYSAFELY.COM](http://WWW.SLEEPBABYSAFELY.COM)