



**jwb**  
Juvenile Welfare Board

# 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.

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



**jwb**  
Juvenile Welfare Board

# 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

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