



SAFE SLEEP FOR YOUR BABY

Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and Other Sleep-Related Causes of Infant Death



To reduce the risk of sleep-related causes of death and SIDS, follow the ABC's of safe sleep.

A ALONE

Keep soft objects, toys, pillows, blankets, quilts, sheepskins, or crib bumpers out of your baby's sleep area.

Never place baby to sleep on soft surfaces, such as on a couch or sofa, pillows, quilts, sheepskins, or blankets.

B ON BACK

Babies sleep safer when placed flat on their backs on a firm* surface. Every sleep time counts. Place baby to sleep on his or her back for naps and at night.

*Firm sleep surfaces can include bassinets, safety-approved cribs, and portable play areas.

C IN CRIB

The safest place for baby to sleep is in a crib. Use a firm sleep surface, such as a mattress in a safety-approved crib covered by a fitted sheet.

Do not use a car seat, carrier, swing, or similar product as baby's everyday sleep area.

Your actions DO make a difference. There are many things you can do to keep your baby healthy and safe.



Visit your doctor regularly during pregnancy and take baby to their health care provider regularly after birth. These actions help ensure baby is healthy.



Dress your baby in light sleep clothing. Keep the room at a temperature that is comfortable for an adult.



Nurse your baby! Babies who are fed human milk have a lower risk of SIDS when compared to babies who were never fed human milk.



If you bring baby into your bed to feed, then make sure to put them back in a separate sleep area when you are finished. Use a safety-approved crib, bassinet, or portable play area in your room next to where you sleep.



Don't smoke, vape, use marijuana, drink alcohol or use illegal drugs during pregnancy or after the baby is born. Don't allow smoking around your baby.



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)

NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.
©Brush Art Corporation

SUEÑO SEGURO PARA TU BEBÉ

Reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.



Para reducir el riesgo de muertes relacionadas con el sueño y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), sigue el 123 del sueño seguro.

1

SOLO

Quita los objetos blandos, juguetes, almohadas, sábanas, edredones, cobijas o protectores de cuna del área en la que duerme tu bebé.

Nunca pongas a dormir al bebé en superficies blandas, como sofás, sillones, almohadas, edredones, cobijas o sábanas.



2

DE ESPALDAS

Los bebés duermen más seguros cuando se los coloca en posición horizontal de espaldas sobre una superficie firme*. Esto es para todas las veces que el bebé duerma. Pon de espaldas a tu bebé cuando tome siestas o duerma por la noche.

***Las superficies firmes para dormir pueden ser moisés, cunas con autorización de seguridad y áreas portátiles de juego.**



3

EN LA CUNA

El lugar más seguro en el que puede dormir un bebé es una cuna. Usa una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna con autorización de seguridad cubierta con una sábana de cajón.

No uses un asiento para automóvil, portabebés, mecedora o algún producto similar como una área diario para dormir del bebé.

**Tus acciones SÍ marcan la diferencia.
Hay varias cosas que puedes hacer para mantener a tu bebé sano y salvo.**



Visita al médico con regularidad durante el embarazo y lleva al bebé a su proveedor de atención médica con regularidad después de que nazca. Estas acciones ayudan a asegurar que el bebé esté saludable.



Viste a tu bebé con ropa de dormir liviana. Mantén la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.



¡Amamanta a tu bebé! Los bebés que se alimentan con leche materna tienen un riesgo más bajo de SMSL en comparación con los bebés que nunca se alimentaron con leche materna.



Si llevas a tu bebé a tu cama para alimentarlo, asegúrate de colocarlo en un área para dormir separada cuando hayas terminado. Usa una cuna, un moisés o un área portátil de juego con autorización de seguridad cerca de donde duermes en tu habitación.



No fumes, vapees, consumas marihuana, bebas alcohol ni consumas drogas ilegales durante el embarazo ni después de que nazca el bebé. No permitas que nadie fume cerca de tu bebé.



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)

NEVADAWIC.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation