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.elc-manatee.org/SleepBabySafely

Early Learning Coalition OF MANATEE COUNTY

jwb Juvenile Welfare Board

Manatee County FLORIDA

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.elc-manatee.org/SleepBabySafely

Early Learning Coalition OF MANATEE COUNTY

jwb Juvenile Welfare Board

Manatee County FLORIDA