

Make sure your Baby is a **Safe Sleeper**

Baby on Back for Sleep.



- ★ Baby sleeps on their back, in their own crib, even for naps.
- ★ Baby sleeps without blankets, toys, bumpers or pillows.
- ★ Baby does not sleep with people. Sleeping with people puts Baby at risk for being rolled on and smothered.

Tummy for Play.



- ★ Keep Baby away from people who are smoking, using drugs or alcohol.
- ★ Don't let Baby get too hot. Dress Baby in no more than one extra layer than you would wear. Baby may be too hot if he or she is sweating or if her chest feels hot.
- ★ Breastfeeding is great for Baby. Make sure you stay awake!

- ★ It is good for Baby to play on their tummy every day. Watch Baby carefully during tummy time.



Connecticut Office of
Early Childhood

www.ctoec.org/safe-sleep



For More Safe Sleeper tips
scan the QR code or visit
ctoec.org/safe-sleep

Asegúrese de que su Bebé tenga un Sueño Seguro

Bebé Boca Arriba Para Dormir.



- ★ El Bebé duerme boca arriba, en su propia cuna, incluso las siestas.
- ★ El Bebé duerme sin mantas, juguetes, protectores ni almohadas.
- ★ El Bebé no duerme con otras personas. Si el Bebé duerme con personas corre riesgo de que alguien se dé vuelta sobre él y lo asfixie.

Boca Abajo Para Jugar.



- ★ Mantenga al Bebé alejado de personas que fuman, consumen drogas o toman alcohol.
- ★ No permita que la temperatura del Bebé se eleve demasiado. No vista al Bebé con más de una capa adicional de ropa de la que usted usaría. La temperatura del Bebé puede estar demasiado elevada si está sudando o tiene el pecho caliente.
- ★ La lactancia materna es ideal para el Bebé. ¡Asegúrese de mantenerse despierta!

- ★ Es bueno que el Bebé juegue boca abajo todos los días. Cuide bien al Bebé mientras esté boca abajo.



Connecticut Office of
Early Childhood

www.ctoec.org/safe-sleep



Para obtener más consejos sobre el sueño seguro, escanee el código QR o visite ctoec.org/safe-sleep