

Use this checklist to lower your baby's risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and infant sleep related death

I MAKE SURE THAT MY BABY:

- Sleeps on his back at night and for every nap.
- Always sleeps alone in a crib or bassinet.
- Never sleeps on a bed or couch alone or with anyone else.
- Breastfeeds for as long as possible.
- Does not have pillows, quilts, sheepskins, bumper pads or stuffed toys in her crib.
- Lives in a smoke-free home and is kept away from people who are smoking and places where they smoke.
- Goes to all of his scheduled doctor visits and gets all recommended shots.
- Has a crib or bassinet with a firm mattress and fitted sheet.
- Sleeps in a room that does not get too hot.
- Wears no more than one layer of clothing more than I wear.
- Does not use products that claim to reduce the risk of SIDS.



No crib bumpers



Portable crib

Everyone who cares for your baby should follow these tips until your baby is at least one year old.



www.NCHealthyStart.org

www.MamaSana.org



Use esta lista para reducir el riesgo de la muerte de cuna o el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS en inglés) y otras muertes cuando duerme el bebé



YO ME ASEGURO DE QUE MI BEBÉ:

- Duerme boca arriba durante la noche y en cada siesta.
- Siempre duerme sólo en su cuna, su moisés, o su corralito.
- Nunca duerme ni solo, ni acompañado, en un sofá o una cama.
- Amamanta el mayor tiempo posible.
- No tiene almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja, protectores acojinados, o juguetes de peluche en su cuna.
- Vive en un hogar libre del humo de cigarrillo y está lejos de personas cuando fuman y de los lugares donde fuman.
- Va a toda cita establecida con su doctor y recibe todas las vacunas recomendadas.
- Tiene una cuna, un moisés, o un corralito con un colchón firme y una sábana del tamaño justo para el colchón.
- Duerme en un cuarto en donde la temperatura no se sobrecalienta.
- No usa más de un artículo de ropa que yo.
- No usa productos que sugieren poder reducir el riesgo de la muerte de cuna.



Protectores acojinados
(crib bumpers)



Corralito

Dígale a todos los que cuidan a su bebé que sigan estos consejos hasta que su bebé cumpla por lo menos un año de edad.



www.NCHealthyStart.org



www.MamaSana.org