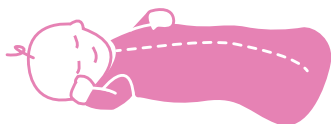


9 Steps for Safe Sleep



Cribs for Kids
Helping every baby sleep safer

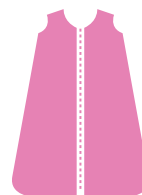
1 Always place your baby to sleep on his or her back on a firm sleep surface.



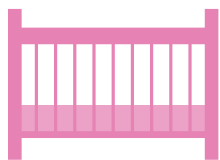
2 Never dress your baby too warmly for sleep; keep room temperature comfortable for an adult.



3 Dress your baby to sleep in a one-piece sleeper or wearable blanket instead of loose blankets.



4 Share the room not the bed. Your baby should only sleep in a crib, bassinet, or portable play yard.



5 Remove all soft bedding, bumpers and toys from your baby's sleep area. Use only a tight fitted sheet.



6 Do not expose your baby to smoke of any kind. Remember, cigarette and other smoke can linger on clothing.



7 Visit your baby's pediatrician regularly and stay up-to-date on your baby's immunizations.



8 Breastfeed if possible. Breastfeeding lowers your baby's risk of SIDS by 50%.



9 Offer a pacifier when putting baby to sleep. If breastfeeding, offer a pacifier after 1 month.

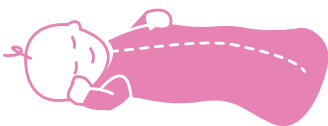


For more Safe Sleep visit www.cribsforkids.org

9 Pasos Para un Sueño Seguro



1 Siempre coloque a su bebé a dormir boca arriba sobre una superficie firme.



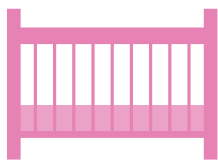
2 Nunca abrigue demasiado a su bebé para dormir; mantenga el ambiente a una temperatura cómoda para un adulto.



3 Vista a su bebé con una prenda de una sola pieza o una manta estilo mameluco en lugar de cubrirlo con mantas sueltas.



4 Comparta la habitación, no la cama. Su bebé sólo debe dormir en una cuna, un moisés o un patio de juegos portátil.



5 Retire toda la ropa de cama blanda, los amortiguadores y los juguetes del área de descanso de su bebé. Use sólo una sábana ajustada.



6 No exponga a su bebé a ningún tipo de humo. Recuerde, el cigarrillo y otros humos pueden permanecer en la ropa.



7 Visite al pediatra de su bebé regularmente y manténgase al día con las vacunas del bebé.



8 La lactancia materna reduce el riesgo de que el bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) en un 50%.



9 Ofrezca un chupete cuando ponga al bebé a dormir. Si está amamantando, ofrézcale un chupete pasado el mes de vida.



Para obtener más información sobre el sueño seguro, visite www.cribsforkids.org