

## All babies need a safe place to sleep!

### Babies are safest when sleeping:

Baby is on his/her back for naps and at night.

Baby is alone in bed.

There is no smoking near baby.

No pillows, stuffed animals, bumper pads or toys are in the crib with baby.

If a blanket is used, it is tucked in. The blanket is not thick.

Baby is on a firm mattress. The sheet fits tightly.

Baby is in a safe crib.

Baby is dressed in light sleep clothing.

[www.nefhealthystart.org](http://www.nefhealthystart.org)

904.723.5422



## ¡Todos los bebés necesitan un lugar seguro para dormir!

### Los bebés están más seguro cuando durmiendo:

El bebé duerme boca arriba durante el día y la noche.

El bebé esta sólo en la cuna.

No debe haber humo cerca del bebé.

No hay almohadas, cobijas, almohadillas de cuna, muñecos de peluches, ni juguetes en cuna con el bebé.

Si hay una manta, métala bajo el colchón.

La manta no esta gruesa.

El bebé tiene un colchón firme y las sábanas ajustadas al colchón.

El bebé esta en una cuna segura.

El bebé esta en ropa ligera para dormir.

[www.nefhealthystart.org](http://www.nefhealthystart.org)

904.723.5422

