

# Safe Sleep

A safe sleep space for baby will help prevent suffocation.

The ABCDs of safe sleep:  
Alone, Back, Crib, Dangers

LED BY

## BABY SHOULD SLEEP...

### Alone

without pillows, blankets, bumpers, toys, people, pets, or other soft objects.

### On his or her Back

on a firm, flat surface for every sleep.

### In a Crib

or bassinet, play yard or baby box in the same room as the caregiver.

Room sharing is recommended for the 1st year.

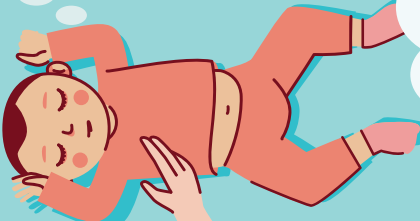
### Without Dangers

Avoid smoking, drinking alcohol, or using drugs when pregnant or caring for baby.

Sleep in a smoke-free environment.

Avoid overheating by dressing baby lightly.

Stop swaddling when baby starts trying to roll.



## SLEEPING IN THE SAME BED AS BABY IS NOT RECOMMENDED AND IS MORE RISKY IF:

- Baby is less than 4 months old.
- Baby was born prematurely or with a low birth weight.
- The baby's mother smoked during pregnancy.
- The person bed-sharing is a smoker.
- The person bed-sharing used drugs or drank any amount of alcohol.
- The person bed-sharing is not one of the baby's parents.
- The surface the baby is sleeping on is soft, such as a couch, armchair, or adult mattress.
- Baby is sleeping with soft bedding such as pillows and blankets.

# Dormir Seguro

**SAFE  
K:IDS**  
AUSTIN

Un espacio seguro para dormir al bebé  
puede prevenir sofocación

## EL BEBE DEBE DORMIR...

### Solo

sin almohadas, mantas,  
protectores de cunas,  
juguetes, gente, mascotas  
o otros objetos suaves.

### Siempre en su espalda

en una superficie  
firme y plana.

### En una cuna

o moises, cuna portable o caja  
especial para bebe en el mismo  
cuarto de la persona que está cuidando  
al menor.

Se recomienda compartir el cuarto con  
el bebé por lo menos hasta que tenga  
un año de edad.

### Sin peligros

Evite fumar, beber alcohol, o usar  
drogas cuando este embarazada  
o cuidando a un bebé.

Dormir en un ambiente libre de  
humo de cigarrillo.

Evite sobrecalentar el cuerpo del  
bebé poniéndole ropa liviana.

Pare de envolver al bebé cuando  
ya empiece a tratar de darse  
la vuelta.



### **DORMIR EN LA MISMA CAMA QUE EL BEBÉ NO ES RECOMENDABLE, Y ES MÁS RIESGOSO SI:**

- Bebé es menor de 4 meses.
- Bebé nació prematuro o con muy bajo peso al nacer.
- La madre del bebé fumo cigarrillos durante el embarazo.
- La persona con que comparte la cama es un fumador.
- La persona que comparte la cama usa drogas o bebe cualquier cantidad de alcohol.
- La persona con que comparte la cama no es un de los padres del bebé.
- La superficie donde el bebé está durmiendo es suave, como un sofá, asiento, o un colchón de adultos.
- Bebé está durmiendo con cosas muy suaves, como almohadas y mantas.

[safekidsaustin.org](http://safekidsaustin.org)

