

# Good Night, Sleep Right.

Keep Your Baby Sleeping Safely.



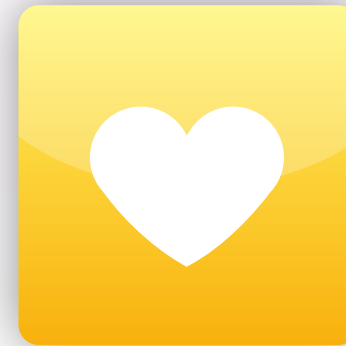
## Keep It Safe

Your baby should sleep in a crib with a firm mattress and tight fitted sheet. Keep loose bedding and soft objects like blankets, pillows, bumpers, and stuffed toys out of baby's crib. The crib should be in the same room where you sleep.



## Back to Sleep

Your baby should always be placed on his or her back for sleep. Offer a pacifier at every nighttime and naptime.



## A Healthy Start

When pregnant, don't use tobacco, drugs, or alcohol. Don't let anyone smoke around your baby. See your doctor regularly and bring your baby for check-ups too. Breastfeed, if possible.



## Play It Safe

Your baby should spend time on his or her tummy to play when awake and being watched closely.



## Spread the News

It is important to share this information with everyone who takes care of your baby.



# Buenas Noches, Duerme Correctamente.

Asegúrese de que su bebé duerma sin peligro.



## Manténgalo seguro

Su bebé debería dormir en una cuna con un colchón firme y una sábana ajustable y apretada. No ponga ropa de cama suelta ni objetos suaves como mantas, almohadas, paragolpes y juguetes de peluche, en la cuna del bebé.

La cuna debería estar en la misma habitación donde usted duerme usted.



## Cuando se vuelva a dormir

Su bebé siempre debe ser acostado bocarriba al dormir. Ofrézcale un chupón al acostarlo en la noche y al tomar siestas.



## Un comienzo sano

Cuando esté embarazada, no consuma tabaco, drogas o alcohol. No deje que nadie fume alrededor de su bebé. Vea a su médico con frecuencia y también lleve a su bebé a sus chequeos pediátricos. Déle el pecho a su bebé, si es posible.



## Jugar con cuidado

Su bebé debe pasar tiempo bocabajo al jugar cuando esté despierto y esté siendo observado de cerca.



## Difunda las noticias

Es importante compartir esta información con todo cuales cuiden a su bebé.

