

# Help your baby sleep

## SAFELY

Back to sleep for EVERY sleep

**NO**



**NO** soft objects  
**NO** loose bedding



**NO** bumper pads  
**NO** stuffed animals  
**NO** pillows



**DON'T** have your baby sleep with you or anyone else in a bed, couch, or in a chair



**DON'T** leave your baby asleep in a car seat or carrier

**YES**



- Use a firm sleep surface
- Keep soft objects and loose bedding away from the infant's sleep area to reduce the risk of SIDS, suffocation, entrapment, and strangulation.

For more information please contact SIDS Coordinator:  
(661) 321-3000  
[kernpublichealth.com](http://kernpublichealth.com)

**KERN**  
COUNTY  
PUBLIC HEALTH

# Dormir **SEGURO**

## para Bebés

**NO**



**Espalda a dormir para CADA Dormida**

**NO** objetos suaves  
**NO** sábanas flojas

**SÍ**



**NO** para choques  
**NO** animales de peluche  
**NO** almohadas



**NO** deje su bebé dormir contigo o con otra persona en una cama, sillón o silla



- Use una superficie firme para poner a dormir a su bebé como en una cuna.
- Mantenga los objetos suaves o ropa de cama suelta lejos del área donde duerme su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, sofocación, atrapamiento, y estrangulación.

**NO** deje su bebé durmiendo en un asiento portador o portabebés



Para más información póngase en contacto con el Coordinador de SIDS:

(661) 321-3000

[kernpublichealth.com](http://kernpublichealth.com)

**KERN**  
COUNTY  
PUBLIC HEALTH