

# Infant Safe Sleep Checklist

Help keep your baby safe while sleeping



## Safe Sleep

- ♦ Always put a healthy baby on the back to sleep for naps and at night—it's safe, does not cause choking and is comfortable
- ♦ Baby should sleep alone in his or her own crib

## Create a Safe Sleeping Place

- ♦ Use a firm mattress and a tight-fitting sheet
- ♦ Do not use sofas, chairs, pillows, waterbed or an adult bed for baby
- ♦ Remove toys, stuffed animals, fluffy blankets and pillows from the crib when baby sleeps
- ♦ Wedges and bumper pads are not needed and can be dangerous
- ♦ Create a smoke-free home

## Keep Baby Comfortable—Not Too Hot!

- ♦ Do not over-bundle or over-wrap your baby
- ♦ Use a light blanket. Tuck it along the sides and foot-end of the mattress
- ♦ Do not cover baby's face with blankets
- ♦ Dress the baby in layers that can be removed
- ♦ Set the room temperature to 68 to 75 degrees F (20 to 24 degrees C)

## Give Your Awake Baby Supervised "Tummy Time"

- ♦ Put baby on the stomach to play and for exercise—to help the neck, arms and shoulder muscles grow strong for baby's healthy development

## Breastfeed Your Baby

- ♦ Breastfeeding helps give your baby a healthy start in life. If you breastfeed your baby, remember to follow all the safe sleep tips on this poster

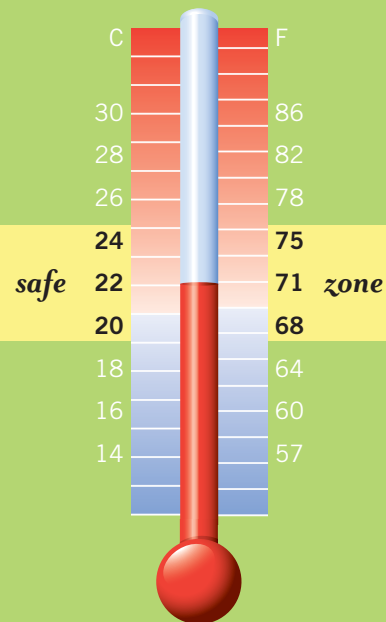
Share these tips with others  
who care for your baby

The rule is easy:

## Stomach to Play and Back to Sleep

for baby's healthy development  
and to lower the risk of Sudden  
Infant Death Syndrome or SIDS

Overheating is a risk factor  
for SIDS. Room temperature  
between 68 and 75 degrees F  
is safest, not warmer  
than 75 degrees F



For more information  
about SIDS or for help  
with the baby  
in your family call:  
**1-800-FOR-BABY**  
or 1-800-367-2229

NORTH CAROLINA  
**Healthy Start**  
FOUNDATION  
www.NCHealthyStart.org  
www.MamaSana.org

**NCPH**  
North Carolina  
Public Health

**1-800-367-2229**  
NC Family Health Resource Line

36,000 copies of this public document were  
printed at a cost of \$19,440.00 or \$.54 each (05/09)

## Lista de Control para un Sueño Seguro

Ayude a mantener a su bebé seguro al dormir



### Cree un lugar para dormir seguro

- ♦ Utilice un colchón firme y una sábana a la medida apropiada
- ♦ No utilice sofás, sillas, almohadas, ni un colchón de agua o una cama de adultos para un bebé
- ♦ Quite juguetes, animales de peluche, mantas y almohadas de la cuna cuando el bebé duerme
- ♦ No ponga protectores acojinados alrededor de la cuna, pues no son necesarios y pueden poner en riesgo a su bebé
- ♦ Mantenga su casa libre de humo de cigarrillo/segunda mano
- ♦ Acueste a su bebé boca arriba para dormir durante las siestas y en la noche; es seguro, no ocasiona asfixia y es cómodo
- ♦ El bebé debe dormir solo en su propia cuna

### Mantenga a su bebé seguro y cómodo

- ♦ No sobre abrigue o cubra a su bebé
- ♦ Utilice una manta ligera, métala por los lados y en la parte de abajo del colchón
- ♦ No cubra la cara del bebé con mantas
- ♦ Vista al bebé con ropa que pueda quitar fácilmente
- ♦ Mantenga la temperatura de la habitación entre 68° y 75° F (20° y 24° C)

### No olvide...

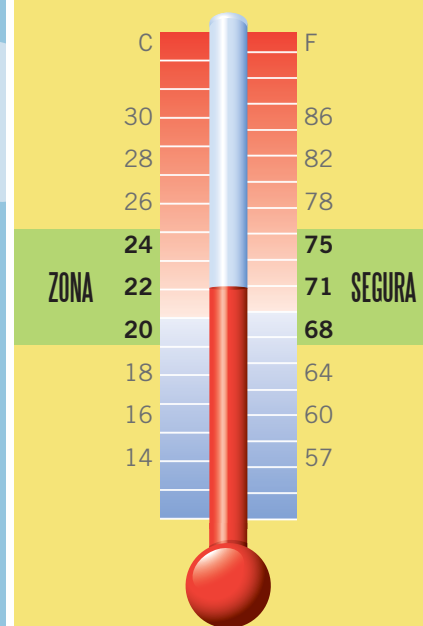
- ♦ Cuando esté cuidando a su bebé despierto, póngalo boca abajo para jugar y hacer ejercicio, así los músculos del cuello, brazos y hombros se fortalecerán, mientras su bebé se desarrolla sanamente
- ♦ Si amamanta a su bebé, no deje de hacerlo y siempre recuerde seguir las recomendaciones en esta lista

Comparta esta información con las personas que cuidan a su bebé

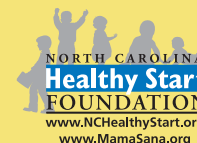
La regla es fácil:  
**Boca Abajo  
para Jugar y  
Boca Arriba  
para Dormir**

para el desarrollo sano del bebé  
y para disminuir el riesgo del  
Síndrome de Muerte Súbita  
del Infante o Muerte de Cuna  
(SIDS en inglés)

Las altas temperaturas incrementan el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Infante. La temperatura del cuarto donde duerme el bebé debe estar entre 68 y 75 grados F (20 y 24 grados C)



Para más información sobre SIDS o para obtener ayuda con el bebé en su familia, llame gratis al:  
**1-800-367-2229**



(en español)  
**1-800-367-2229**  
La Línea De Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte

15,500 copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$8,370.00 ó \$ .54 por copia (05/09)