

Baby's Safe Sleep Checklist



Share these safety tips with everyone who cares for your baby.

- Place baby to sleep on his or her back at naptime and at night time.
- Use a crib that meets current safety standards with a firm mattress that fits snugly and is covered with only a tight-fitting crib sheet.
- Remove all soft bedding and toys from your baby's sleep area (this includes loose blankets, bumpers and positioners). The American Academy of Pediatrics suggests using a wearable blanket instead of loose blankets to keep your baby warm.
- Offer a pacifier when putting baby to sleep. If breastfeeding, introduce pacifier after one month or after breastfeeding has been established.
- Breastfeed, if possible, but when finished, put your baby back to sleep in his or her separate safe sleep area alongside your bed.
- Never put your baby to sleep on any soft surface (adult beds, sofas, chairs, water beds, quilts, sheep skins etc.)
- Never dress your baby too warmly for sleep; keep room temperature 68-72 degrees Fahrenheit.
- Never use wedges or positioners to prop your baby up or keep him on his back.
- Never allow anyone to smoke around your baby or take your baby into a room or car where someone has recently smoked.

Lista de comprobación Sueño seguro para el bebé



Que cada persona que cuida al bebé siga reglas de sueño seguro.

- Acueste al bebé boca arriba a la hora de la siesta y en la noche.
- Use una cuna que cumpla con las normas de seguridad vigentes, con un colchón firme que no deje espacios libres y que esté cubierto únicamente con una sábana de cajón para cuna.
- Retire todas las cobijas suaves y los juguetes del área donde duerme su bebé. La Academia Americana de Pediatría sugiere que se utilice una cobija que el bebé pueda usar como si fuera ropa en lugar de cobijas sueltas para mantener arropado a su bebé.
- De ser posible, alimente al bebé con leche materna, pero al terminar, vuelva a acostar al bebé en su área segura y separada a un lado de la cama donde usted duerme.
- Al acostar al bebé, ofrézcale un chupón. Si alimenta al bebé con leche materna, introduzca el chupón después de un mes o después de que se haya establecido la lactancia materna.
- Nunca acueste a su bebé a dormir en ninguna superficie blanda (camas para adultos, sillones, sillas, camas de agua, colchas, piel de borrego, etc.)
- Nunca vista a su bebé con ropa demasiado calurosa para dormir; mantenga la temperatura ambiente a 68-72 °F (20-22 °C).
- Nunca utilice almohadas en forma triangular o posicionadores para acomodar a su bebé o mantenerlo boca arriba.
- Nunca permita que nadie fume cerca de su bebé ni lleve al bebé a una habitación o automóvil donde alguien haya fumado recientemente.

Baby's Safe Sleep Checklist



Share these safety tips with everyone who cares for your baby.

- Place baby to sleep on his or her back at naptime and at night time.
- Use a crib that meets current safety standards with a firm mattress that fits snugly and is covered with only a tight-fitting crib sheet.
- Remove all soft bedding and toys from your baby's sleep area (this includes loose blankets, bumpers and positioners). The American Academy of Pediatrics suggests using a wearable blanket instead of loose blankets to keep your baby warm.
- Offer a pacifier when putting baby to sleep. If breastfeeding, introduce pacifier after one month or after breastfeeding has been established.
- Breastfeed, if possible, but when finished, put your baby back to sleep in his or her separate safe sleep area alongside your bed.
- Never put your baby to sleep on any soft surface (adult beds, sofas, chairs, water beds, quilts, sheep skins etc.)
- Never dress your baby too warmly for sleep; keep room temperature 20-22 degrees Celsius.
- Never use wedges or positioners to prop your baby up or keep him on his back.
- Never allow anyone to smoke around your baby or take your baby into a room or car where someone has recently smoked.

Liste de sommeil sécuritaire pour bébé



Partagez les informations suivantes avec toute personne susceptible de s'occuper de votre enfant.

- Coucher votre bébé sur le dos pour dormir, que ce soit pour la sieste ou la nuit.
- Utiliser un lit de bébé correspondant aux normes de sécurité en vigueur, avec un matelas ferme parfaitement adapté à la taille du lit et des draps ajustés.
- Enlever tous les jouets et couvertures souples de l'espace de sommeil de votre bébé. L'American Academy of Pediatrics préconise l'utilisation de turbulettes au lieu de couvertures souples pour garder votre bébé au chaud.
- Proposer une tétine à votre enfant lorsque vous le couchez. Si vous allaitez, présentez la tétine au bout d'un mois, ou une fois que l'allaitement est bien en place.
- Allaiter, si cela est possible, mais une fois la tétée terminée, recoucher le bébé dans un lit séparé, le long du vôtre.
- Installer votre bébé sur une surface souple (lits d'adulte, canapés, fauteuils, lits d'eau, courtepoinées, peaux de mouton, etc.)
- Habiller votre bébé trop chaudement ; maintenir une température de 20 à 22 °C (68-72 °F).
- Utiliser de cale-bébé, quel qu'il soit, pour soutenir votre bébé ou le maintenir sur le dos.
- Accepter l'usage du tabac près de votre bébé. Ne tolérez pas non plus que votre enfant aille dans une pièce ou une voiture dans lesquelles quelqu'un a fumé peu avant.