

# The ABCs of Safe Sleep

## **ALONE**

- Share a bedroom with parents, but do not let infant sleep in the same bed (no co-sleeping).

## **On their BACK**

- Place infant on their back whenever they sleep.

## **In a safe CRIB**

- Use a firm, flat (not propped up/at an angle), sleep surface, such as a crib, bassinet, portable crib, or play yard.
- Keep all objects out of the crib, such as loose blankets, stuffed toys, bumper pads, sleep positioners, etc.
- Infants should not sleep in a nest of blankets.



**Valley  
Children's**  
HEALTHCARE

# El ABC para dormir seguro

## Debe dormir APARTE

- El bebé puede compartir la habitación con sus padres, pero no dormir en la misma cama con ellos.

## Debe dormir BOCA ARRIBA

- Acueste al bebé boca arriba para dormir.

## Debe dormir en una CUNA segura

- Acuéstelo a dormir en una superficie plana y que no esté elevada en un ángulo, como una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito.
- Mantenga todo objeto fuera de la cuna, tal como cobijas sueltas, peluches, cojines protectores para la cuna, almohaditas especiales para dormir u otros objetos.
- Los bebés no deben dormir rodeados de cobijas.

