

# 12 Steps for Safe Sleep



## Practice these 12 steps for the first 12 months



Place baby on their back to sleep for every sleep



Place baby on a firm, flat, mattress in a safety-approved crib, bassinet, or pack-and-play for every sleep



Feed baby breast milk for at least the first two months and ideally six to twelve months to lower the risk of death



Room share with baby in their separate safe sleep space for at least the first six months



Remove everything from baby's safe sleep space except for a tightly fitted sheet and pacifier



Use a pacifier for naps and at night to reduce the risk of death by 50%



Avoid smoking, vaping, and impairment during pregnancy and while caring for baby



Dress baby for sleep to avoid overheating and follow safety tips for swaddling



Attend all scheduled medical appointments for mother and baby and keep up with baby's vaccinations



Use caution when buying products and devices for baby and always practice safe sleep



Practice Tummy Time to increase baby's strength and encourage proper development



Spread the Safe Sleep message in your community

# 12 pasos para un sueño seguro



## Practique estos 12 pasos durante los primeros 12 meses



Coloque al bebé boca arriba para dormir cada vez que duerma



Coloque al bebé sobre un colchón firme y plano en una cuna, moisés o moisés portátil aprobado con fines de seguridad para dormir todas las noches.



Alimente al bebé con leche materna durante al menos los dos primeros meses e idealmente de seis a doce meses para reducir el riesgo de muerte.



Comparta habitación con el bebé en un espacio separado y seguro para dormir durante al menos los seis primeros meses.



Retire todo del espacio seguro para dormir del bebé, con excepción de una sábana bien ajustada y el chupete.



Utilizar chupete en las siestas y por la noche reduce el riesgo de muerte en un 50%.



Evite fumar, vapear y el deterioro durante el embarazo y mientras cuida al bebé.



Vista al bebé para dormir para evitar el sobrecalentamiento y siga los consejos de seguridad para envolverlo.



Asista a todas las citas médicas programadas para la madre y el bebé y manténgase al día con las vacunas del bebé.



Tenga cuidado al comprar productos y dispositivos para el bebé y practique siempre el sueño seguro



Practique el tiempo sobre el abdomen para aumentar la fuerza del bebé y favorecer su correcto desarrollo



Difunda el mensaje del sueño seguro en su comunidad