

Your Baby Matters



Reduce the Risk of SIDS
Sudden Infant Death Syndrome

Place your baby on his or her *back* to sleep at **all times** - including naps



When awake place your baby on his or her stomach for supervised "Tummy Time"



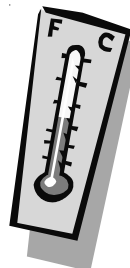
Your baby should never sleep:

- ♥ in a bed with a person who:
 - is a smoker
 - has used alcohol, drugs or medications that cause drowsiness
 - is excessively tired or overweight
- ♥ on a sofa, chair or other furniture with or without you

Safe sleeping for your baby:

- ♥ Use firm, flat bedding
- ♥ Only baby should be in the crib
 - ✗ No toys
 - ✗ No pets
 - ✗ No laundry
 - ✗ No pillows
 - ✗ No other children
- ♥ Baby's face should be uncovered
- ♥ Never over dress nor over bundle baby

If you're too hot, your baby is too hot!



Provide a smoke-free place for your baby



Never smoke or allow anyone to smoke in the car, house or anywhere else your baby may be

Breastfeeding is best



For more information ask your doctor or call:
(707) 784-8070

Provided by the collaborative efforts of organizations throughout Solano County
Funded by the Solano County Maternal & Child Health Bureau and the SIDS Alliance of Northern California



Back-to-Sleep

Tummy-to-Play

Su Bebé es Importante



Reduzca el riesgo del Síndrome Infantil de Muerte Repentina

Siempre ponga su bebé *boca arriba* para dormir, incluyendo para las siestas



Cuando esté despierto su bebé póngalo **boca abajo** y *supervíselo*



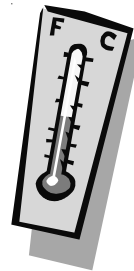
Su bebé nunca debe dormir:

- ♥ en una cama con alguien:
 - que fuma
 - que ha usado alcohol, drogas o medicamentos que causan sueño
 - que esté muy cansado o excesivamente sobre peso
- ♥ en un sofá, silla u otro mueble con o sin usted

Su bebé duerme seguro cuando:

- ♥ Duerme en un colchón plano y firme
- ♥ Duerme solo en su cuna
 - ✗ Sin juguetes ✗ Sin animales ✗ Sin ropa
 - ✗ Sin almohadas ✗ Sin otros niños
- ♥ No cubra la carita de su bebé
- ♥ No permita que su bebé esté envuelto y excesivamente arropado

¡Si usted tiene calor, su bebé tiene calor!



Mantenga un ambiente para su bebé libre de humo de cigarrillo



No fume ni permita que otros fumen en su coche, su casa o en cualquier lugar donde esté su bebé

El dar pecho es lo mejor



Para más información pregunte a su doctor o llame al:

(707) 784-8070

Proporcionado gracias a la colaboración de múltiples agencias del Condado de Solano, California

Patrocinado por el Condado de Solano - Maternal & Child Health Bureau y SIDS Alliance of Northern California



Boca Arriba para Dormir

Boca Abajo para Jugar