

Babies NEED TO Breathe

**ON THEIR BACK -
EVERY NAP.
EVERY NIGHT.**

Care for Your Baby by Making a Safe Sleep Plan.

Babies don't need much to have a safe, happy sleep.

Just a flat surface in a crib or bassinet makes a safe space for your baby.

ABCDE Quick Check

- ☐ **A**lone, no pillows, blankets, toys, or people
- ☐ Flat on their **B**ack
- ☐ **C**rib, bassinet, pack and play with a firm mattress & fitted sheet
- ☐ **D**on't smoke during pregnancy and no one smokes in your home
- ☐ **E**veryone who cares for your baby follows the ABCDEs

Things my baby needs for sleep

- ☐ A clean diaper
- ☐ Pajamas
- ☐ Sleep Sack
- ☐ Pacifier (optional but is helpful for soothing.)
- ☐ A simple routine like a bath and rocking.

My nighttime plan for feeding my baby:

- ☐ Use a rocking chair or glider rocker with a firm cushion.
- ☐ If you nurse your baby in your bed, clear all pillows and blankets and set an alarm for 15 minutes so if you doze off, you do not fall into a deep sleep.
- ☐ Place your baby back in their own sleep space once they finish eating.

How to stay awake while feeding or soothing my baby:

- ☐ Watch fun video reels or your favorite show
- ☐ Text or call a friend who is also up late
- ☐ Have a snack
- ☐ Read a book
- ☐ Have your partner, family, or friend help by taking turns staying up to soothe your baby back to sleep or by giving you a break during the day so you can rest.



Scan or visit

<https://tinyurl.com/SafeSleepRoomToBreathe>



Cuida de tu bebé creando un plan de sueño seguro

Sea paciente con su bebé, contigo mismo(a) y tu pareja.
Todas las familias tienen dificultades para dormir cuando
tienen un bebé. Por muy difícil que sea, pasará

Chequeo rápido del ABCDE

- ☐ Solo, sin almohadas, mantas, juguetes o personas.
- ☐ Acostado boca arriba.
- ☐ Cuna, moisés, corralito con colchón firme y sábana ajustable.
- ☐ No fume durante el embarazo y nadie fuma en su hogar.
- ☐ Todos los que se preocupan por su bebé siguen el ABCDE.

Cosas que mi bebé necesita para dormir

- ☐ Un pañal limpio
- ☐ Pijama.
- ☐ Saco para dormir.
- ☐ Chupón (opcional pero ayuda a calmar).
- ☐ Una rutina nocturna

Mi plan nocturno para alimentar a mi bebé

- ☐ Use una mecedora o balancín con cojín firme
- ☐ Si amamanta a su bebé en su cama, retire todas las almohadas y mantas, y ponga una alarma que suene en 15 minutos para que, si se queda dormida, no caiga en sueño profundo.
- ☐ Coloque a su bebé de nuevo en su propio espacio para dormir una vez termine de comer

Cómo mantenerme despierta mientras alimento o calmo a mi bebé

- ☐ Mire videos divertidos o su programa favorito
- ☐ Mensajee o llame a un(a) amigo(a) que siga despierto tarde
- ☐ Como una bocadillo
- ☐ Lea un libro
- ☐ Un compañero, un familiar o amigo puede ayudar turnándose para quedarse despiertos y calmar al bebé para que vuelva a dormirse o dándole un tiempo durante el día para que pueda descansar