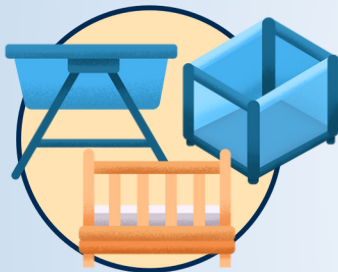


A stylized illustration of a baby with brown skin, closed eyes, and a small tuft of hair on its head. The baby is wearing a blue short-sleeved shirt and is sitting within a light yellow circle with a dark blue border. The baby's arms are slightly out to the sides, and its legs are bent at the knees.

For every nap and at night. They can breathe better and are less likely to choke.



Not an inclined seat/mattress, adult bed, couch, or soft sided sleeper.



In their own separate sleep space without another person, pillows, blankets, or toys.



Free from smoke and vape.

With a caregiver who is not drinking alcohol, using cannabis, or illegal drugs.



Ayuda a tu bebé a

+ Prevenir la Asfixia

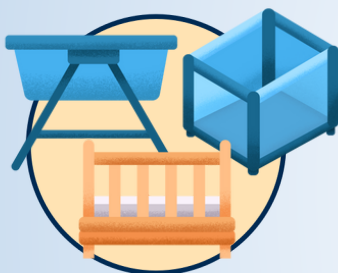
y reducir el riesgo de Síndrome de muerte Súbita del Lactante (SMLS) o SIDS (por sus siglas en inglés)

Bebés duermen más seguros:



+ De espalda

Para cada siesta y por la noche. Pueden respirar mejor y es menos probable que se ahoguen.



+ En una cuna, moisés, o corral de juego, plano y firme

No en un asiento o colchón inclinado, una cama para adultos, un sofá o una cama de lados blandos.



+ ¡Con nada más que el bebé!

En su propio espacio separado para dormir sin otra persona, almohadas, mantas o juguetes.



+ Libre de tabaco y con un cuidador sobrio

Libre de humo y vapeo. Con un cuidador que no esté bebiendo alcohol, consumiendo cannabis, o drogas ilegales.



SueñoSeguro
CAROLINA DEL NORTE

Vea este corto video para aprender más

Para obtener más información, hable con su proveedor médico y visite [SuenoSeguroNC.org](https://www.SuenoSeguroNC.org)

Impreso con permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte. 23,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$3,008o \$13 cada una.



UNC | Instituto de Medicina Perinatal, Obstetricia y Ginecología
Collaborative for Maternal and Infant Health

