

Breastfeeding Tip

help your baby sleep safely



Create routines for safe sleep:

- Put your baby in a crib for all sleep times - naps and at night.
- Your baby is safest when they sleep on their back.
- Use a firm, flat mattress in a safe crib, covered only by a fitted sheet.
- Keep pillows, toys, blankets and bumper pads out of the crib.
- Place your baby's crib close to your bed to make it easier to feed, comfort and keep an eye on your baby.
- Do not cover your baby's head or let your baby get too hot.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

Consejo de lactancia

ayuda a que tu bebé duerma seguro



Crea rutinas para que tenga un sueño seguro:

- Acuéstalo en una cuna cada vez que duerma, tanto las siestas como durante la noche.
- Tu bebé tendrá más seguridad si duerme boca arriba.
- Utiliza un colchón firme y plano en una cuna segura cubierta solo por una sábana ajustada.
- Mantén las almohadas, los juguetes, las mantas y los protectores fuera de la cuna.
- Coloca la cuna del bebé cerca de tu cama para que sea más fácil alimentarlo, consolarlo y vigilarlo.
- No cubras la cabeza del bebé ni dejes que tenga mucho calor.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.