

help your baby sleep safely

If you think you might fall asleep while feeding your baby, **plan ahead:**

- Remove soft pillows and blankets from your bed.
- Set an alarm.
- Ask someone to keep you company or call to wake you up.
- Move your baby to their crib as soon as you wake up.

— Lay your baby on their back, —
in a crib for naps and at night.



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



Breastfeeding Tip



ayuda a que tu bebé duerma en un ambiente seguro

Si crees que puedes quedarte dormida mientras das de comer a tu bebé, **planifícalo con antelación:**

- Retira las mantas y almohadas blandas de su cama.
- Pon una alarma.
- Pide a tu pareja que te haga compañía o que te llame para despertarte.
- Lleva a tu bebé a la cuna en cuanto te despiertes.

— Acuesta al bebé sobre su espalda, —
en una cuna tanto las siestas
como durante la noche.



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



Consejo de lactancia

