

El sueño seguro es difícil, pero su bebé lo merece.

Siga estos pasos para un sueño seguro:

1. Elabore un plan de sueño seguro y sígalo, incluso cuando esté agotado.
2. Siga siempre el ABC del sueño seguro
   a. **Solo:** No con otras personas, almohadas, mantas o animales de peluche
   b. **De espaldas:** Coloque siempre a su bebé a dormir boca arriba, no boca abajo ni de lado.
   c. **Cuna:** Coloque siempre a su bebé a dormir en su cuna, no sobre una cama para adultos, sofá, cojín u otra superficie blanda.

Los bebés pueden morir cuando duermen en camas de adultos. Coloque siempre a su bebé a dormir boca arriba, solo en una cuna. **Si no puede pagar una cuna, llame al (334) 206-5675.**

PRAMS

Alabama Department of Public Health Perinatal Program

ALABAMA PUBLIC HEALTH