

# The safest place for your baby to sleep is in a crib.

To keep your baby safe from suffocation while sleeping:

1

Keep baby on back when in crib, even during naps.

2

No toys, blankets, pillows or bumper pads in crib.

3

Use a firm mattress with a tight fitted sheet.

4

Keep baby warm with a sleep sack or footed pajamas instead of swaddling with blankets.

For more information on how to keep your child safe, visit

[cookchildrens.org/safefamily](https://cookchildrens.org/safefamily)

# El lugar más seguro para que su bebé duerma es en una cuna.

Para mantener a su bebé seguro de asfixiarse mientras que duerme:

1

Mantenga al bebé boca arriba cuando este en la cuna, aun durante las siestas.

2

No juguetes, cobijas, almohadas o almohadillas en la cuna.

3

Use un colchón firme con una sábana ajustada.

4

Mantenga al bebé caliente con un saco para dormir o pijamas enteras en vez de envolverlo con cobijas.

Para más información sobre cómo mantener a su hijo seguro, visite

[cookchildrens.org/safefamily](https://cookchildrens.org/safefamily)