



Back to sleep for every sleep



Use a firm, flat, safety-approved sleep space



Feed breast milk to reduce the risk of SIDS



Share your room, not your bed



Place baby in a bare crib



Use a pacifier to reduce the risk of SIDS



Avoid smoking, vaping, and impairment



Dress baby for the environment, swaddle safely, & no hats



Keep up with all medical visits & vaccines



Research baby products before buying



Practice Tummy Time



Spread the safe sleep message

Practice these 12 steps for the first 12 months

12 Steps for Safe Sleep



For more safe sleep, visit www.cribsforkids.org

12 pasos para un sueño seguro



Volver a dormir
cada vez



Utilice un espacio para
dormir firme, plano y
aprobado con fines de
seguridad



Alimente con leche
materna para reducir
el riesgo de SIDS



Comparta su
habitación, no su
cama



Coloque al bebé en
una cuna desnuda



Utilice un chupete
para reducir el
riesgo de SIDS



Evite fumar,
vapear y consumir
drogas



Vista al bebé para el
entorno, envuélvalo de
forma segura y sin
sombrosos



Manténgase al día
con todas las visitas
médicas y vacunas



Investigue los productos
para bebés antes de
comprarlos



Practique el tiempo
sobre el abdomen



Difunda el mensaje
del sueño seguro

Practique estos 12 pasos durante los primeros 12 meses