

"Sleep related deaths are one of the leading causes of death for babies between 1 month and 1 year of age."

## To make sure that your baby is sleeping safely, follow the **ABC's of Safe Sleep**:



**A**

**Alone:** Babies should sleep by themselves, in their own sleep space with no other people. Keep pillows, blankets, toys, stuffed animals, and all other soft items out of the sleep space.



**B**

**on their Back:** Place infants on their backs for sleep. They will eventually learn how to roll from back to tummy and tummy to back.



**C**

**in a Crib:** Use a crib, bassinet, or portable play yard with a firm, flat mattress and a fitted sheet. That's it! The crib should not have bumpers of any kind, and nothing should be attached to the crib, such as a monitor or a mobile.

If you are in need of a safe sleep space for your child, Monroe County Health Department provides Graco® Pack 'n Play cribs to income-eligible families. **For more information, please call us at 608-269-8666.**

"Las muertes relacionadas con el sueño son una de las principales causas de muerte de bebés entre 1 mes y 1 año de edad."

## Es fácil como A, B, C!

**A**

**Solo:** La cuna del bebé debe estar colocada en la habitación de los padres si es posible. Nunca deje que el bebé duerma en una cama, silla o en un sofá con otra persona.

**B**

**Atrás es mejor:** Su bebé debe ser colocado para dormir sobre su espalda en una cuna de seguridad aprobada en un colchón firme cada vez que durante la siestas y por la noche.

**C**

**En una cuna sin desorden:** Retire de la cuna todo mantas, edredones, colchas, pieles, animales de peluche, topes, almohadas y cuñas.

Si necesita un espacio seguro para dormir para su hijo, el Departamento de Salud del Condado de Monroe proporciona cunas Graco® Pack 'n Play a personas con ingresos elegibles familias.

**Llámenos para programar una cita  
al 608-343-6713.**