

Dear Mom, Dad, Grandma & Grandpa,



***To keep me safe when I sleep, please...**

- Put me to sleep on my back!
- Share the room, with me safe in my crib, bassinet or portable crib. I'll be near your bed so you can still see, hear and touch me! Sleeping with me in bed or on a sofa can be unsafe. You can accidentally roll over on me and I can suffocate in soft bedding or sofa cushions.
- Leave everything out of the crib except me! No bumpers, pillows, heavy blankets, quilts, stuffed animals! Make sure my mattress is firm. No sagging please! And cover it with a tightly fitted sheet that won't get loose.
- Make sure nobody smokes in our home or wherever I am.
- Breastfeeding is best, but, when you are done feeding and cuddling me, it is safest to put me back into my near-by crib.
- Talk to my doctor about my requests! He or she will think I am a very smart baby!

With Love, From Your Baby!

**Based on guidelines from the American Academy of Pediatrics*

The SIDS Center of New Jersey based at two sites Rutgers Robert Wood Johnson Medical School and Hackensack Meridian Health Joseph M. Sanzari Children's Hospital. Both sites are funded in part through a Health Service Grant from the NJ Department of Health. Joseph M. Sanzari Children's Hospital receives additional funding from CJ First Candle and Hackensack Meridian Health.



800-545-7437

www.rwjms.rutgers.edu/sids

Queridos mamá, papá, abuela y abuelo:



***Para mantenerme seguro mientras duermo, por favor...**

- Acuestenme boca arriba para dormir!
- Compartan la habitación conmigo, seguro en mi cuna, moisés o cuna portátil. Estaré cerca de su cama para que igual puedan verme, oírme y tocarme. No es seguro dormir conmigo en la cama o en un sofá. Podrían voltearse accidentalmente sobre mí y yo podría asfixiarme en la ropa de cama o en los cojines del sofá.
- Saquen todo de la cuna, ¡excepto a mí! ¡Nada de cojines, almohadas, mantas pesadas, colchas ni animales de peluche! Asegúrense de que mi colchón esté firme. ¡Ninguna parte hundi-da por favor! Y cúbralo con una sábana ajustable bien ajustada que no se salga.
- Asegúrense de que nadie fume en nuestra casa o donde yo esté.
- La lactancia materna es lo mejor, pero cuando ya me han alimentado y abrazado, lo más seguro es que me vuelvan a poner en mi cuna cerca de su cama.
- Hablen con mi médico sobre mis solicitudes. El médico pensará que soy un bebé muy inteligente.

Con cariño, su bebé

**En función de las pautas de la Academia Norteamericana de Pediatría
[American Academy of Pediatrics]*

Centro del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé de New Jersey [SIDS Center of New Jersey] basado en dos sitios Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Hackensack Meridian Health Joseph M. Sanzari Children's Hospital. Ambos sitios se financian en parte a través de una subvención de servicios de salud del Departamento de Salud de NJ. Joseph M. Sanzari Children's Hospital recibe fondos adicionales de CJ First Candle y Hackensack Meridian Health.



800-545-7437

www.rwjms.rutgers.edu/sids