

My Baby's Safe Sleep Plan



Most sleep-related deaths happen when babies are between 1 and 4 months old and are due to suffocation or being stuck or trapped between spaces. There are many safe sleep practices I can do to make sure my baby is as safe as they can be while they are sleeping.

Share this plan with everyone
who cares for your baby

The plan for how my baby will sleep:

Where my baby will sleep: _____

What firm surface my baby will be on when sleeping: _____

What my baby's sleep environment will be like: _____

What my baby will be wearing during sleep to keep them warm while reducing the risk of overheating: _____

What position my baby will be in when put down to sleep: _____

How my baby might sleep and what I will do in unexpected situations:

When visiting friends or family: _____

When traveling: _____

When I find my baby asleep in a way that is different than my usual plan: _____

When my baby is with a babysitter or is at childcare: _____

My usual plan for feeding or comforting my baby at night:

How I will feed or comfort my baby: _____

Who else will feed or comfort my baby at night: _____

What I will do when my baby is done being fed or comforted: _____

What I will do when I am tired and falling asleep feeding or comforting my baby: _____

Other things that I think will be helpful to reduce my baby's risk of suffocation:

Additional Resources

to learn about the safest ways babies sleep, get answers to sleep safety questions, and access to items to keep my baby safe.



Scan Here



Plan de sueño seguro para mi bebé

La mayoría de las muertes relacionadas con el sueño ocurren entre los 1 y 4 meses de edad y suelen deberse a asfixia por cobijas, almohadas o superficies blandas, o por quedar atrapado entre espacios. Existen muchas prácticas de sueño seguro que puedo aplicar para asegurarme de que mi bebé esté lo más protegido posible mientras duerme.



Adaptado del Distrito de Salud
Regional de Spokane

Comparta este plan con todas las
personas que cuidan a su bebé

El plan para cómo dormirá mi bebé:

Dónde dormirá mi bebé: _____

Sobre qué superficie firme dormirá mi bebé: _____

Cómo será el entorno de mi bebé para dormir: _____

Qué llevará puesto mi bebé mientras duerma para mantenerlo abrigado y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de sobrecalentamiento: _____

En qué posición estará mi bebé cuando lo acueste a dormir: _____

Como dormirá mi bebé en diferentes situaciones:

Cuando visite a amigos o familiares: _____

Cuando viaje: _____

Cuando encuentre a mi bebé dormido de una forma diferente a mi plan habitual: _____

Cuando mi bebé esté con una niñera o en una guardería: _____

Mi plan para alimentar o consolar a mi bebé por la noche:

Cómo alimentaré o consolaré a mi bebé: _____

Quién más alimentará o consolará a mi bebé por la noche: _____

Qué haré cuando mi bebé haya terminado de alimentarse o consolarse: _____

Qué haré cuando esté cansada/o y me esté quedando dormida/o mientras alimento o consuelo a mi bebé: _____

Otras cosas que creo que serán útiles para reducir el riesgo de asfixia de mi bebé:

Recursos adicionales

para conocer las formas más seguras de dormir de los bebés, obtener respuestas a preguntas sobre la seguridad durante el sueño y acceder a artículos que me permitan mantener seguro a mi bebé.

Escanear aquí para más
información



Escanear aquí para información
en español

