



Suggestions for a Safer Sleep



- Place your baby on their back for every sleep. Do not place them on their side or stomach.
- Share a room by placing your baby's crib in the same room as your bed, but avoid bringing your baby into bed unless for comfort or feeding purposes.
- Keep only a fitted sheet in your child's crib (no pillows, stuffed animals, blankets or bumpers).

- Coloque su bebe boca arriba para dormir. Nunca lo coloque de lado o boca abajo.
- Puede compartir su cuarto y poner la cuna allcuna allí, pero evite ponerlo a dormir en su cama, acaso solo sea para el propósito de darle de comer o confortarlo.
- Mantenga solo la sabana ajustada en la cuna de su bebe (no almohadas, peluches o cobijas).

- Kajedrelan ajiri eo nejum aolep ien an kiki, enjab bedro ak ulul.
- Kakikiik ninnin eo nejum iloan room eo am ilo jikin kiki eo an, jab likit ajiri eo ion bed eo am ijellokin wot ne kwoj najiriki ak kaenommane.
- Jab likit jabdeiwoit iloan jikin kiki eo an ijellokin wot kilin bed eo (en ejjelok bet, kein ikkure ko, blanket ak kal ko)



Suggestions for a Safer Sleep



- Put your baby to sleep in a crib. Avoid letting them sleep on other furniture until they're older.
- Don't fall asleep while holding or feeding your baby.
- Overheating can lead to Sudden Infant Death Syndrome. Avoid hats and loose blankets in the crib. Instead, dress your baby in comfortable sleep clothing.

- Ponga a su bebe a dormir en una cuna. Evite dejarlo dormir en cama grande o otros muebles hasta que sea mayor.
- No se duerma mientras sostiene o alimenta a su bebe.
- Sobrecalentamiento puede llevar a síndrome de muerte infantil súbita (muerte de cuna). Vestir a su bebe con ropa cómoda y evite cobijas alrededor de la cuna.

- Likit ajiri eo nejum ilo nien jikin kiki eo an. Jab katlok an kiki jabdeiwoť jikin mae ien erutto
- Jab kiki jen e ilo am jibwe im najidiriki.
- Jidrimkij in mej ak (Sudden Infant Death Syndrome) emaron walok ne elap bwil. Jab kaatate e im enjab ebbolol kooj eo an ilo jikin kiki eo an. Ak en kanok wot nuknuk ko rekkar nan kiki.



Suggestions for a Safer Sleep



- Take care of yourself during pregnancy. Get regular prenatal care and avoid smoking, drinking alcohol and using illegal drugs during and after pregnancy.
- Don't allow smoking around your baby.
- Consider giving your baby a pacifier during naps and nighttime sleep.

- Cuidese durante el embarazo. Reciba atención prenatal regular y evite fumar, tomar alcohol o usar drogas ilegales durante su embarazo.
- No permita que fuman alrededor de su bebe.
- Considere darle un chupón a su bebe durante la siesta o el la noche.

- Kōjebarak am mour ilo iien bōroro. Lo lok takto in bōroro eo im jab kōbatat, kadrok, im bōk men ko rekajoor ilo am bōroru im elikin.
- Jab kōtlok kōbatat ibalakin ajiri eo nejum.
- Komaron lelok riabin ninnin eo ilo iien an kiki



Suggestions for a Safer Sleep



- Breastfeed your baby. Breastfeeding has many health benefits that can reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome.
- Seek advice from your doctor, and get regular checkups and vaccines for your baby.
- Make sure your baby sleeps on their back, but let them have tummy time when they're awake and being monitored.

- Dele leche materna a su bebe, amamantar tiene muchos beneficios para la salud que pueden reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (muerte de cuna).
- Busca consejo de tu medico y haz chequeos médicos y las vacunas.
- Asegúrese que su bebe duerma boca abajo, pero que tenga tiempo en su barriguita durante el día cuando lo pueda monitorear.

- Kanninini ajiri eo ibbam. Kanninin ej jiban kadriklok uawata ko ijjen jdrimkij in mej an ninnin (Sudden Infant Death Syndrome).
- Bok melele jen takto eo am, kotaktoiki im kommani wā in ajiri ko an ninnin eo nejum.
- Kajedrelane ajiri eo nejum ilo an kiki, botaab en wor ien an bedro ilo an ruj im wor juon ej lale