Creating a Safe Sleep Environment

Creating a safe sleep environment is one of the most important ways to keep your baby safe and healthy! Unsafe sleep environments are a leading cause of death for infants in El Paso County, but most of these deaths are preventable by removing and reducing risk factors. **See the image below for an example of a safe sleep environment:**

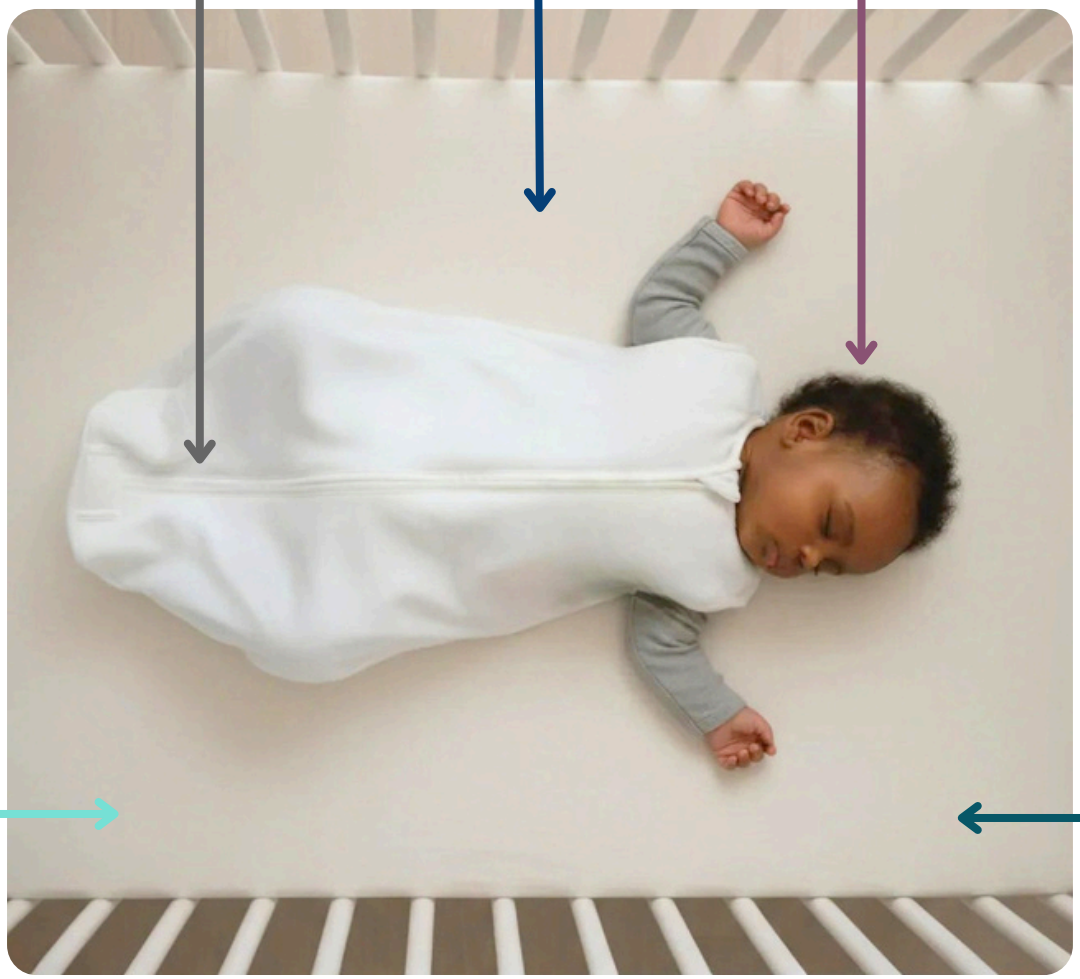
Firm, flat surface with only a fitted sheet

Use a wearable blanket to keep baby warm

Remove everything from the sleep area

Place baby on their back to sleep

Share your room but never your bed



El Paso County, CO Public Health

Questions about safe sleep? Contact ***safesleep@elpasoco.com*** *or scan this QR code:*

Crear un entorno de sueño seguro

¡Crear un entorno de sueño seguro es una de las formas más importantes de mantener a su bebé a salvo y saludable! Los entornos de sueño inseguros son una de las principales causas de muerte en bebés en el condado de El Paso; sin embargo, la mayoría de estos fallecimientos se pueden prevenir eliminando o reduciendo los factores de riesgo. **Vea la imagen a continuación para ver un ejemplo de un entorno de sueño seguro:**

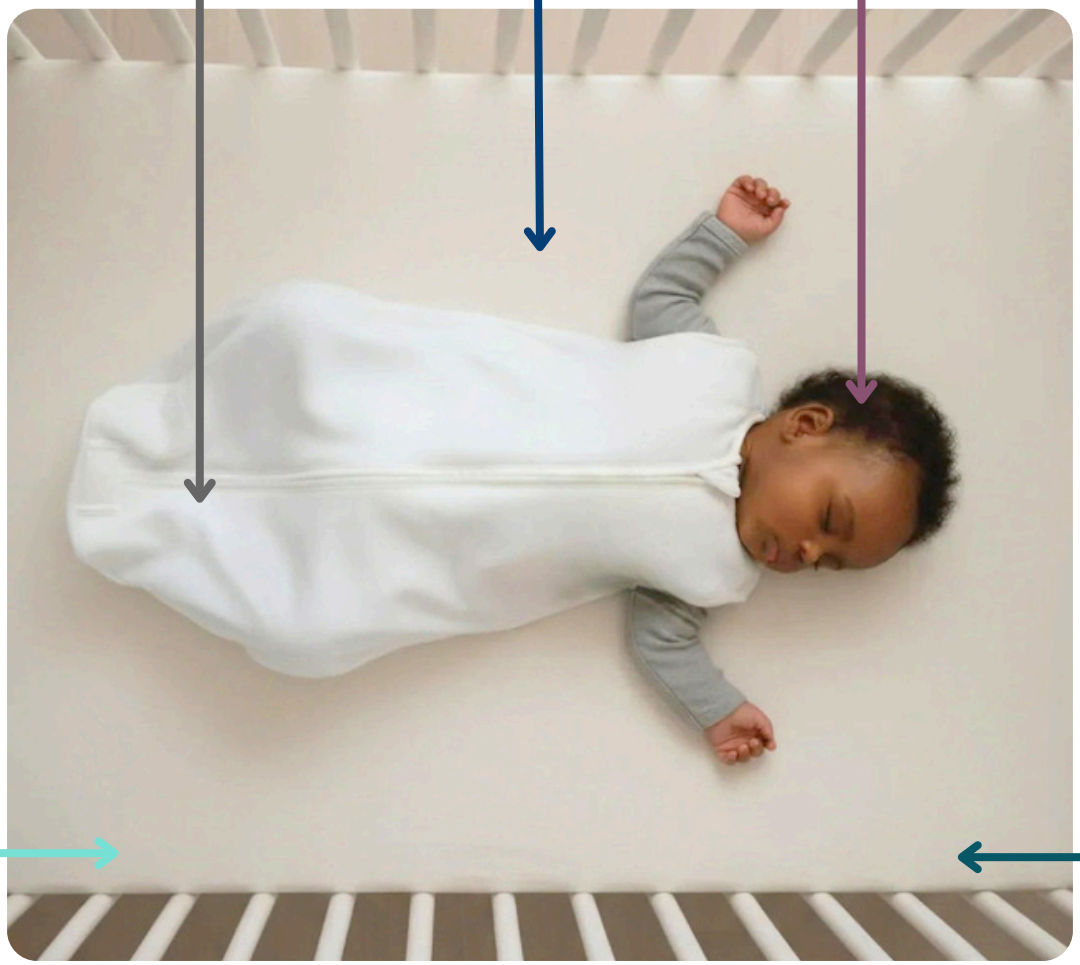
Superficie firme y plana, con solo una sábana ajustable

Usa una manta vestible para mantener al bebé abrigado

Retire todo del área para dormir

Acuesta al bebé boca arriba para dormir

Comparte tu habitación, pero nunca tu cama



El Paso County, CO Public Health

¿Tiene preguntas sobre el sueño seguro? Contános ***safesleep@elpasoco.com*** *o escanee este código QR:*