

O SONO SEGURO É FÁCIL DE LEMBRAR COM O ABCD



SOZINHO

Os bebês devem dormir sozinhos em seu próprio espaço seguro, como um berço. Mantenha o berço vazio, sem cobertores, travesseiros, brinquedos ou protetores.



VOLTAR

Sempre coloque os bebês para dormir de costas na hora da soneca e à noite. É a maneira mais segura para eles dormirem.



BERÇO

Os bebês devem dormir em um berço, playground portátil ou moisés com um colchão firme e um lençol com elástico.



DESENVOLVA UM PLANO DE SONO SEGURO

Desenvolva um Plano de Sono Seguro que diga onde seu bebê dormirá, o que você fará quando ele chorar muito e para quem você pode ligar se precisar de ajuda.



PARA CRIAR SEU PRÓPRIO PLANO DE SONO
SEGURO, ACESSE [HTTPS://SRHD.ORG/SAFESLEEP](https://srhd.org/safesleep)



Fique conectado



@browardhsc



@browardhsc



@browardhealthystartcoalition



@browardhsc

www.browardhsc.org



**Healthy
Start**

Broward Healthy
Start Coalition