



# Baby's Safe Sleep Environment



- 1 Always put baby on back.
- 2 Baby in a sleep sack or light clothing.
- 3 Baby sleeps alone in an empty crib.
- 4 Firm crib mattress.
- 5 Crib next to caregiver's bed for first 6 months.
- 6 Substance-free environment for baby.
- 7 Breastfeeding is best.



For more information and resources:

[newbornwellness@gov.nu.ca](mailto:newbornwellness@gov.nu.ca)

## Un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé



- 1 Toujours le placer sur le dos pour dormir.
- 2 Le vêtir d'une gigoteuse ou de vêtements légers.
- 3 Le coucher seul dans un lit de bébé sans objets.
- 4 Le coucher sur un matelas ferme.
- 5 Placer son lit près de celui d'un adulte pendant les six premiers mois.
- 6 Ne pas l'exposer à des substances nocives.
- 7 L'allaiter, si possible.

Pour plus d'informations  
et de ressources :

[newbornwellness@gov.nu.ca](mailto:newbornwellness@gov.nu.ca)

## Mirrannuit Hivuuranaittumik Hiniktut Avataita



- 1 Mirrannuaq tunuanungainnarlugit.
- 2 Mirrannuaq hinggutinnuanut uvungaluuniit haalukkaannuanut aannuraaqhimalit.
- 3 Mirrannuaq avaliittumik hiniktukhat tamajaittumik hinigvinnuami.
- 4 Ihuaqhihimainnarlugit hinigvinnuangit qaangit.
- 5 Hinigvinnuangit hanianiittukhaq munaqtiumum iklianit inuhaannuat 6 nit tatqiqhiut inuhaat.
- 6 Angajaarnaittumik pijukhaq avatikhaa mirrannuaq.
- 7 Iviangirnut amaammaktittijuj nakuutqijajuj.

Naunaittariami  
ikajuutikhangillu:

[newbornwellness@gov.nu.ca](mailto:newbornwellness@gov.nu.ca)