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

Nunavut

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.

Nunavut

Pour plus d'informations et de ressources :

newbornwellness@gov.nu.ca

Mirrannuit Hivuuranaittumik Hiniktut Avataita

1. Mirrannuaq tunuanunngainnarlugit.
2. Mirrannuaq hinngutinnuanut uvungaluuniit haalukkaannuanut aannuraaqhimalit.
3. Mirrannuaq avaliittumik hiniktukhat tamajaittumik hinigvinnuami.
4. Ihuaqhihimainnarlugit hinigvinnuangit qaangit.
5. Hinigvinnuangit hanianiittukhaq munaqtiujum iklianit inuhaannuat 6 nit tatqiqhiut inuhaat.
6. Angajaarnaittumik pijukhaq avatikhaa mirrannuaq.
7. Iviangirnut amaammaktittijuq nakuutqijaujuq.

Nunavut

Naunaittiariami ikajuutikhangillu:

newbornwellness@gov.nu.ca

ᐊᑦᑕᕐᓇᖕᒋᑦᑐᒦᑦᑎᑦᑎᓂᕐᒃ ᓯᓂᒃᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᓄᑕᕌᓛᓂ

1. ᓄᑕᕌᓛᖅ ᓇᓚᑎᑦᑎᐊᖏᓇ-ᓇᕐᓗᒍ ᑐᓄᐊᓂ.
2. ᐊᓐᓄᕌᖅᐸᕐᓗᒍ ᓯᖑᑎᓂᑦ ᐅᕝᕙᓗᓐᓂᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᖏᑦᑐᓂ ᐊᓐᓄᕌᕐᓂᒃ.
3. ᓄᑕᕌᓛᖅ ᐃᒡᓕᖓᓄᐊᕐᐸᒡᓗᒍ ᐃᓄᑑᓗᓂ ᐃᓗᓕᖃᖏᑦᑐᒥᒃ.
4. ᑎᓯᔾᔪᒥᔪᒥ ᐊᑦᓕᓂᖃᕐᓗᓂ.
5. ᐃᒡᓕᖃᕐᓗᓂ ᓄᑕᕌᓛᖅᓯᐅᑎᒥ ᐃᒡᓕᕕᒃ ᓴᓂᑦᑎᐊᖓᓃᑦᓗᓂ ᑕᕿᕐᓄᑦ ᐊᕐᕕᓂᓕᖕᓄᑦ.
6. ᓄᑕᕌᓛᖅ ᐊᑦᑕᕐᓇᖅᑐᒦᑦᑎᑦᑕ-ᐃᓕᒪᑎᐸᐸᒡᓗᒍ ᓱᕐᓗ ᓱᕐᕋᓇᖅᑐᓂ.
7. ᐊᓈᓇᖓᓂ ᐊᒫᒪᒃᑎᐸᐸᒡᓗᒍ ᐊᑲᐅᓛᖑᕗᖅ.

ᑐᑭᓯᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᔅᓯ
ᖃᐅᔨᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᔅᓯᓗᓐᓂᑦ:

newbornwellness@gov.nu.ca

Nunavut