

## ¿Qué ocurre si me duermo mientras amamanto por la noche?

- ◆ La leche de pecho es el mejor alimento para su bebé y amamantar tiene muchos beneficios. Es muy fácil dormirse mientras se amamanta o se alimenta con el biberón o la mamadera a su bebé por la noche. Si el bebé permanece en la cama con usted, tiene más posibilidades de asfixiarse. Usted puede mejorar la seguridad durante la alimentación:
  - Al mantener la cuna de su bebé junto a su cama de manera que resulte más fácil colocar a su bebé en la cuna después de haberlo alimentado.
  - Al asegurarse de que su cama tenga un colchón firme, sin mantas pesadas, colchas ni almohadas que podrían cubrir la cara de su bebé o causarle calor. Además, asegúrese de que su colchón encaje ajustadamente contra la cabecera de la cama y se encuentre a, por lo menos, dos pies de la pared. Un bebé puede deslizarse fácilmente entre la pared y la cama y asfixiarse. *Siga estos pasos aunque piense que no tendrá a su bebé en su cama junto a usted.* ¡Muchos padres no se duermen intencionalmente con su bebé en su cama!
  - Asegúrese de que su bebé nunca se encuentre en la misma cama con un adulto que se sienta muy cansado, tenga problemas de sobrepeso, fume, ha estado bebiendo y usando drogas o tomando medicamentos que puedan causar adormecimiento.

### Junta para la Seguridad de su Bebé al Dormir

**Robert White, MD**—Presidente de la Junta, Neonatólogo, Memorial Hospital, South Bend  
**Julia Brillhart, RN, MSN**—Directora Ejecutiva, Indiana Perinatal Network  
**Judith Ganser, MD, MPH**—Directora, Maternal Child Health Services, Indiana State Department of Health  
**Deborah Givan, MD**—Riley Hospital for Children y Presidenta, Indiana State Department of Health's Community Council on Infant Health & Survival  
**Marsha Glass, RN, IBCLC**—Consultora en Asuntos de la Lactancia y Representante del Subcomité de Amamantamiento de IPN  
**Barbara Himes, CLC**—Coordinadora de SIDS & Infant Loss Support, Indiana Perinatal Network  
**Beth Johnson, RN, MSN**—Enlace del State Perinatal Network Liaison, Indiana State Department of Health  
**James McKenna, PhD**—Junta Especial Global Sobre SIDS; Profesor y Presidente, Department of Anthropology, University of Notre Dame

**Indiana Family HelpLine**  
(Línea especial de ayuda)  
Tel: 1.800.433.0746

Asistencia para la localización de servicios antes, durante y después del embarazo. Disponible a los suministradores de servicios y al público.

El Indiana Perinatal Network (IPN, siglas en inglés) es una alianza entre cientos de personas y organizaciones de todo Indiana comprometidos a que:

- Cada madre se merezca un embarazo sano y seguro y
- Cada bebé se merezca nacer sano y en un hogar seguro que le proporcione una crianza adecuada.



Fondos de Title V mediante Indiana State Department of Health Maternal and Child Health Services.



La Seguridad de su Bebé al Dormir



# La Seguridad de su Bebé al Dormir

Cuando su bebé va a dormir hay 4 cosas importantes que deberán tomarse en cuenta...

## 1 ¿Cómo acuesto a mi bebé para que duerma?

- ◆ **DE ESPALDAS PARA DORMIR:** Siempre coloque a su bebé de espaldas para dormir (excepto si el médico de su bebé le ha indicado que haga otra cosa debido a su salud).



- ◆ **NO ACUESTE a su bebé de lado o sobre su estómago** (o boca abajo) porque aumentarán las posibilidades de morir debido al Síndrome de Muerte Súbita (Sudden Infant Death Syndrome o SIDS, siglas en inglés).
- ◆ **NO USE cuñas, cojines o almohadones, mantas o cobijas ni ningún otro objeto cuando acuesta a su bebé a dormir.**
- ◆ **NO USE MANTAS AFELPADAS ni ropa de cama blanda o esponjosa.**
- ◆ **Recuerde colocar a su bebé sobre su estómago (o boca abajo) únicamente mientras se encuentre despierto y supervisado de manera directa.**

## 2 ¿A dónde debe dormir mi bebé?

- ◆ Los médicos están de acuerdo en que el sitio más seguro para que duerma el bebé es la habitación o cuarto de los padres.
- ◆ **La cama de su bebé deberá tener:**
  - Rejas con una separación máxima de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgadas (una lata de refresco no debería poder pasar entre las rejas);
  - Un colchón firme que encaje firmemente en el marco de la cama;
  - La sábana de abajo deberá encajar ajustadamente alrededor del colchón;
  - NO usar colchas o edredones, duvets, mantas o cobijas, animales de peluche, pieles de carnero, etc; y
  - **No usar almohadillas o acolchados de protección.**
- ◆ **Además, recuerde:**
  - Asegurarse de que la cabeza y el rostro de su bebé permanezcan descubiertos mientras duerme.
  - Evitar que su bebé tenga demasiado calor.
  - Mantener la temperatura de la habitación similar a lo que sería agradable para un adulto vestido con ropa liviana (68° a 72°F).
  - Su bebé deberá estar vestido con un enterito para dormir (de una pieza) y nada que lo cubra.
  - Si hace frío, agréguele más ropa de bebé formando capas (por ejemplo: agregue una playera o remera y calcetines o medias debajo de su enterito para dormir) y use únicamente una manta liviana, si fuera necesario.
  - Las paredes de la habitación no deberán tener pintura que se está pelando y la pintura no deberá contener plomo.

## 3 ¿Qué otra cosa puedo hacer para que mi bebé se encuentre seguro?

- ◆ **No fume ni permita que otros lo hagan** en la casa, el auto ¡ni ningún otro sitio donde se encuentre su bebé!
- ◆ **Amamantar es lo mejor para su bebé** ya que le proporciona todo lo que necesita y le ayuda a:
  - Disminuir el riesgo de muerte en su primer año de vida.
  - Disminuir las posibilidades de contraer enfermedades.
  - Evitar que los bebés aumenten demasiado de peso.
- ◆ **Para evitar que su bebé se asfixie asegúrese de que él:**
  - NUNCA duerma en una cama de agua, sillón reclinable, futón ni sofá—se encuentre o no con usted. Es muy fácil que el bebé se deslice entre pequeñas aberturas o debajo de una almohada y se asfixie.
  - NUNCA duerma en una cama con otros niños o adultos que puedan, involuntariamente, darse vuelta o girar sobre el bebé mientras los dos estén durmiendo.
  - NUNCA duerma solo en una cama para adultos ya que puede caerse o quedar atrapado entre la cama y la pared, el marco o cualquier otro objeto que usted use para evitar que se caiga de la cama.



**No fume nunca ni permita que otros fumen en el auto, la casa ni ¡ningún otro sitio donde se encuentre su bebé!**

El Indiana Perinatal Network (IPN, siglas en inglés) no patrocina a ningún producto ni productos de ningún fabricante en particular.