

Dormir con tu bebé: Entender los riesgos

Algunos padres duermen con sus bebés a propósito y otros se pueden quedar dormidos con el bebé sin querer. Hay varias razones por las cuales los padres hacen esto. La Academia Americana de Pediatría (AAP) establece que dormir con tu bebé **no es recomendable**. No obstante, hay ciertos casos en los que dormir con tu bebé puede ser aun más peligroso y podría causarle la muerte. **No debes dormir con tu bebé si...**



Nació tres semanas antes de la fecha de parto o pesó menos de 5 libras y 8 onzas al nacer



Tiene menos de 4 meses de edad



Estuviste expuesta al humo de cigarrillo o cigarrillos electrónicos durante el embarazo



Ha tomado cualquier medicamento que pueda causar somnolencia, consume alcohol, o está exhausta y tiene dificultad para despertarse



Consumo tabaco (fumar o vapear)



No es la madre o el padre del bebé



Tiene almohadas/mantas/ropas de cama holgada, tiene una almohada para sostener a un bebé, o tiene un colchón blando



Es un sofá, una silla reclinable, o una silla



Incluye a otros adultos, niños o mascotas en la cama



Si respondiste sí a cualquiera de estas preguntas, es altamente recomendable que **dejes de compartir la cama con el bebé.**



Voltea la página para aprender sobre algunas **ideas** de cómo dormir de manera más segura.

Habla con tu proveedor de cuidado de la salud para conocer más información y visita [SafeSleepNC.org](https://www.safesleepnc.org)



Consejos para crear un plan de sueño seguro

Es normal que los bebés se despierten a menudo en la noche. Esta situación puede resultar difícil. **Ten un plan** para un sueño más seguro cuando estés alimentando o cuidando a tu bebé. Estos consejos también son buenos para las mamás que quieren amamantar y poner en práctica el sueño seguro.



Comparta su habitación con el bebé, pero no su cama. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en una superficie separada para dormir diseñada para bebés*. Esto facilitará la alimentación, la comodidad y el cuidado de su bebé por la noche.



Mantenga al bebé más seguro durante el cuidado nocturno y la alimentación. Si lleva al bebé a su cama para alimentarlo, retire todos los artículos blandos y ropa de cama del área. Vuelva a colocar al bebé en su propio espacio para dormir cuando haya terminado. Se recomienda llevar a su bebé a la cama para alimentarlo por la noche en lugar de un sillón reclinable, una silla o un sofá debido al mayor riesgo de asfixia.



Si se duerme mientras alimenta o cuida a su bebé en la cama, colóquelo en un área separada para dormir, tan pronto como te despiertes. **Considere configurar una alarma en su teléfono para despertarlo en caso de que tu duermes.**



Los sofás y los sillones pueden ser muy peligrosos para el bebé, especialmente si los adultos se quedan dormidos mientras que cuidan a su bebé en estas superficies. Sé consciente de cuán cansado estás y evita sentarte en un sofá o sillón para alimentar o cuidar a tu bebé si piensas que podrías dormirte.



Pide a otra persona que esté contigo mientras alimentas o cuidas al bebé que te ayude a mantenerte despierta o para que acueste al bebé en un lugar seguro, en caso de que te quedas dormida. **También se puede considerar tomar turnos.** De esta manera, una persona cuida al bebé mientras que la otra duerme.

Recuerda! **TODOS** los bebés deben dormir:



boca arriba



en un espacio libre de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos



en una superficie firme y plana



SIN sábanas, almohadas (incluyendo almohadones para amamantar), o cualquier objeto adicional que este cerca de ellos

¿Qué piensas acerca de estas ideas para un sueño más seguro?

¿Qué ayuda necesita para que su bebé tenga un sueño más seguro?

*Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, contacta a la CPSC al 1-800-638-2772 o ingresa a cpsc.gov/safesleep



Ten un plan para un sueño más seguro cuando estés alimentando o cuidando a tu bebé.

SafeSleepNC.org