

PREGUNTAS SOBRE ALIMENTACIÓN NOCTURNA

CONSEJOS DE SEGURIDAD
SAFETOSLEEP.NICHD.HIH.GOV

Si usted **QUIERE Y PUEDE** dar pecho a su bebé, es recomendable que lo haga, porque se le asocia con un menor riesgo de muerte súbita infantil (SUID).



La Academia Americana de Pediatría, junto con la CTF y la Coalición del sueño seguro reconoce que la decisión de dar pecho es completamente personal y que depende de una variedad de factores. La decisión de dar pecho o de alimentar con fórmula NO debe ser estigmatizada.

¿Por qué no debo dormir con mi bebé?

Eleva bastante el riesgo de sofocación y asfixia, aún entre quienes tienen sueño más ligero y las cuidadoras más precavidas.

¿Qué tal si me duermo de forma accidental?

Luego de que usted despierte, vigile la respiración del bebé.

Póngalo de nuevo en su área para dormir por separado, diseñada para que duerma el bebé.

Luego, al despertar por completo, reflexione sobre cómo evitar quedarse dormida posteriormente.

¿Cómo evitar quedarse dormida al dar pecho a mi bebé durante la noche?

Muchas cuidadoras creen que se despertarán antes de que pase algo malo, pero tener un bebé es extenuante, y es mejor estar segura que arrepentida. Pruebe estas recomendaciones para evitar quedarse dormida al dar pecho durante la noche.



DESPEJE EL ÁREA

Quite todos los objetos blandos, cobijas y cojines del área de alimentación.



DE VUELTA A LA CAMA

Siempre ponga al bebé de vuelta en su propia área para dormir, diseñada para que duerma el bebé cuando usted se ha ido a dormir.

Para el bebé



SIÉNTESE ERGUIDA

Siéntese erguida en la cama o en una silla, de modo que haya menos posibilidad de que se duerma.



PONGA UNA ALARMA

Ponga una alarma o pida que otro adulto la vigile para asegurarse de que usted esté despierta.

¿Por qué dar pecho?

Para el bebé

Infants who are breastfed have reduced risks of:

- Sudden Unexplained Infant Death (SUID)
- Asthma
- Obesity
- Type 1 diabetes
- Gastrointestinal infections



Para la mamá

Dar pecho puede ayudar a que la madre tenga menos riesgos de:

- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de ovario
- Cáncer de seno



**Para más información del
sueño seguro del bebé, visite**



safesleep.mo.gov



**Children's
Trust Fund**

