

PREGUNTAS SOBRE ALIMENTACIÓN NOCTURNA

CONSEJOS DE SEGURIDAD
SAFETOSLEEP.NICHD.HIH.GOV



Si usted **PUEDE Y DESEA** alimentar a su bebé con leche materna, se recomienda hacerlo, porque esto está asociado 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 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, revise 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 en el futuro.

¿Cómo evitar quedarme 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.



SIÉNTESE ERGUIDA

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



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 termine de dar pecho.



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

Los bebés que han recibido pecho han reducido el riesgo de:

- Síndrome de Muerte Repentina (SUID)
- Asma
- Obesidad
- Diabetes Tipo 1
- Infecciones gastrointestinales



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 sobre
sueño seguro del bebé, visite**



safesleep.mo.gov



**Children's
Trust Fund**

