

Amamante a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé



Muchas mamás y futuras mamás saben que darle pecho a su bebé ofrece muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé. Sin embargo, puede que no sepan que darle pecho reduce el riesgo de que el bebé tenga el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)*.

Los bebés que toman el pecho o se alimentan con leche materna extraída tienen menor riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé en comparación con los bebés que nunca se alimentaron con leche materna. Según las investigaciones realizadas, cuanto más tiempo amamante a su bebé de forma exclusiva (es decir, sin darle fórmula o alimentos sólidos), menor es su riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Ambiente seguro para dormir y amamantar

Mantener al bebé seguro cuando le da el pecho significa pensar en lo cansada que está antes y durante la alimentación del bebé. Si existe la posibilidad de que se quede dormida, tómese unos minutos para hacer algunos cambios en su alrededor para ayudar a reducir los riesgos para el bebé:



Comparta su habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente para el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros seis meses.

Compartir la habitación reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y la posibilidad de asfixia, estrangulación y atrapamiento. También mantiene al bebé cerca para consolarlo, cargarlo y alimentarlo.



Si lleva al bebé a una cama para adultos para alimentarlo, quite todos los artículos blandos o acolchonados y cobijas o cobertores.

Cuando termine, regréselo al lugar donde duerme solo. Este lugar debe ser diseñado para bebés, como una cuna**, corralito o moisés, y estar cerca de su cama.

* También se lo conoce como muerte de cuna o síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

** Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al 1-800-638-2772 (en español o inglés) o ingrese a <https://www.SeguridadConsumidor.gov> o www.cpsc.gov.



Si se queda dormido mientras alimenta al bebé sobre una cama para adultos, colóquelo en un área para dormir separada tan pronto como se despierte.

Según estudios, mientras más tiempo un padre y un bebé compartan la cama, mayor será el riesgo de que el bebé muera por causas relacionadas con el sueño, como por asfixia.



Los sillones y los sofás también pueden ser muy peligrosos para los bebés, especialmente si los adultos se duermen mientras alimentan, calman, o cargan al bebé en ellos.

Sea consciente de lo cansada que está y evite los sofás o sillones para amamantar si cree que podría quedarse dormida. Pídale a alguien que se quede con usted mientras está amamantando para que la mantenga despierta o para que coloque al bebé en un área para dormir segura si se queda dormida.

Todos los que se preocupan por su bebé deberían conocer las maneras de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de las muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Comparta los folletos, videos y mensajes de las redes sociales de Seguro al Dormir® para mantener informados a los cuidadores y mantener a los bebés seguros mientras duermen.



<https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir>

Marzo de 2020

Para obtener más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros en:

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742)

Fax: 1-866-760-5947

Correo electrónico: safetosleep@mail.nih.gov

Sitio web: <https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir>

Correo: 31 Center Drive, 31/2A32

Bethesda, MD 20892-2425

Servicio de retransmisión federal: Marque el 7-1-1

