

Lactancia Materna y Descanso Seguro

Ambos trabajan juntos para reducir en su bebé el riesgo de Muerte Súbita del Bebé (SIDS) y Muertes de Infantes Relacionadas con el Descanso



Imagen de cortesía del Ingham County Health Department.

Lactancia Materna

- La leche de pecho le brinda a su bebé nutrientes y le ayuda a estar feliz y saludable. ¡Es maravillosa para la salud de la madre también!
- Los bebés alimentados con fórmula presentan mayor riesgo de Muerte Súbita del Bebé (SIDS) y muertes de infantes relacionadas con el descanso.
- Es mejor dar sólo leche de pecho durante los primeros 6 meses. Continuar con la lactancia materna hasta los 12 meses y más (con comidas agregadas luego de los 6 meses) extiende los beneficios de gran manera.
- Darle a su bebé un chupete puede reducir el riesgo de SIDS y la muerte del infante relacionada con el descanso, pero deberá esperar a usar un chupete hasta que usted y su bebé estén cómodos con la lactancia materna.



Imagen de cortesía del Federal SUID/SIDS Workgroup. Acceda a más información y materiales gratuitos sobre un descanso seguro en safetosleep.nichd.nih.gov.

Descanso Seguro

- Siempre coloque a su bebé de espaldas en todos los horarios de descanso – siestas o durante la noche, hasta su primer cumpleaños.
- Coloque a su bebé en una cuna, moisés, cuna portátil, o corralito con un colchón firme y una sábana ajustada.
- Mantenga las almohadas, frazadas, juguetes de peluche, o protectores de cuna fuera del área de descanso del bebé.
- Vista a su bebé con un saco de dormir o pijamas acorde con la temperatura de la habitación.
- Asegúrese de que nadie fume cerca del bebé.



Comparta la Habitación y No la Cama

- Habitación compartida – mantenga el espacio de descanso seguro de su bebé dentro de su vista y alcance desde donde duerme durante por lo menos 6 meses.
- Estar cerca de su bebé le podrá ayudar a aprender sobre las señales que el bebé da cuando tiene hambre y como apoyo para darle el pecho.
- Usted puede alimentar a su bebé en su propia cama. Luego de alimentarlo, vuelva a ubicar a su bebé en su propio espacio de descanso aparte.

Imagen de cortesía de la campaña Safe to Sleep®; Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://safetosleep.nichd.nih.gov>; Safe to Sleep® es una marca registrada del U.S. Department of Health and Human Services.

Ante cualquier duda sobre su bebé, consulte a su médico, proveedor de cuidado médico o visitador a domicilio.

Aprenda más en www.michigan.gov/safesleep o revisando [Your Guide to Breastfeeding](#).