

# 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



## Lactancia Materna/Alimentación con leche materna

- La leche de pecho le brinda a su bebé nutrientes y le ayuda a estar saludable. ¡Es maravillosa para la salud de la madre también!
- Los bebés alimentados con leche de pecho tienen menor riesgo de sufrir SIDS y muerte relacionada con el descanso.
- Se recomienda dar solo leche de pecho durante los primeros 6 meses y continuar con la lactancia materna u ofrecer leche materna extraída durante dos años y más (con comida añadida alrededor de los 6 meses).
- 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.



## Descanso Seguro

- Siempre coloque a su bebé de espaldas en todos los horarios de descanso 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

- Mantenga el espacio de descanso seguro de su bebé a la vista y al alcance desde donde duerme usted, idealmente durante seis 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.

Esta información corresponde para bebés a término sanos. Por preguntas sobre su bebé, hable con su médico, prestador de salud o atención a domicilio.

Conozca más sobre el descanso seguro en el [Sitio web de Descanso Seguro de Bebés](https://www.michigan.gov/SafeSleep) (URL: [Michigan.gov/SafeSleep](https://www.michigan.gov/SafeSleep)) y sobre la lactancia materna en [Ready, Set Baby](https://www.readysetbabyonline.com) (URL: <https://www.readysetbabyonline.com>).



El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS, por sus siglas en inglés) no excluirá de la participación, negará los beneficios ni discriminará a ninguna persona o grupo con motivos de raza, sexo (incluida la orientación sexual y la identidad y expresión de género), religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidarias ni discapacidad.