Sueño seguro y lactancia materna

Lo que todas las familias deben saber

La lactancia materna ayuda a proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
Este folleto explica cómo el sueño seguro y la lactancia materna se complementan.

Principios básicos del sueño seguro

Cada vez que su bebé duerma, siga estas recomendaciones:

A
A solas.
Acueste a su bebé solo en su propia cuna o moisés.

B
Boca arriba.
Acueste siempre a su bebé boca arriba para dormir.

C
Cuna.
Acueste a su bebé en una cuna o moisés que cumpla con las normas de seguridad.

Compartir la habitación.
Mantenga el área para dormir de su bebé en la misma habitación que usted durante al menos los primeros 6 meses y, preferiblemente, durante el primer año.

La lactancia materna protege a su bebé

La lactancia materna puede ayudar a reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

La lactancia materna reduce aún más el riesgo de SMSL cuando usted:

Alimenta a su bebé únicamente con leche materna, sin usar fórmula.

Amamanta por más tiempo. Los bebés amamantados durante al menos 6 meses reciben la mayor protección contra el SMSL.

Chupetes y lactancia materna

Usar un chupete a la hora de dormir puede ayudar a reducir el riesgo de SMSL. Si está amamantando, espere hasta que la lactancia materna esté bien establecida antes de ofrecerle un chupete.

Esperar antes de ofrecer un chupete ayuda a mantener su producción de leche y le da tiempo a su bebé para aprender a alimentarse al pecho antes de probar algo nuevo.

Cómo saber si la lactancia materna va bien

La lactancia materna va bien cuando observa todas estas señales:

- Su producción de leche ha aumentado
- Puede oír a su bebé tragar mientras se alimenta
- Su bebé aumenta de peso adecuadamente y moja y ensucia suficientes pañales para su edad
- Su bebé toma leche materna de 8 a 12 veces en 24 horas
- Su bebé parece tranquilo y satisfecho después de alimentarse