



Guía rápida para el colecho

De *Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family*
Copyright © 2014 by La Leche League International

¿Está desesperada por dormir? ¿Está cansada de levantarse? ¿Su bebé no puede dormir solo? Si puede marcar cada una de las “siete condiciones para un sueño seguro” en la lista que aparece más abajo, entonces podrá hacer que su cama sea tan segura como una cuna para evitar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o SIDS en inglés) y podrá reducir otros riesgos siguiendo unos pocos pasos. Siga estos pasos para un “colecho de emergencia” y duerma mejor esta noche (salvo que quiera repetirlo mañana).

Las siete condiciones para un sueño seguro

Usted necesita

- 1. No ser fumadora
- 2. Estar sobria (ni drogas, ni alcohol ni otras sustancias que puedan darle sueño)
- 3. Estar amamantando

Su bebé necesita

- 4. Ser un bebé sano y nacido a término
- 5. Dormir sobre su espalda cuando no está siendo amamantado
- 6. No estar envuelto y vestir un pijama ligero

Y los dos necesitan

- 7. Dormir en una superficie segura

Esta es la manera de hacer de su cama una superficie más segura:

1. Haga que su pareja, otros niños o animales duerman en otro lugar. O usted y su bebé duerman en otro lugar. Sólo por hoy.
2. Descubra la cama. Quite todo menos la sábana de abajo.
3. Vuelva a poner en la cama su almohada(s), una sábana y una manta ligera o colcha. No utilice mantas pesadas ni edredones.
4. Ponga a su bebé sobre su espalda en el centro de la cama. Acuéstese junto a él, de lado y de cara a él, con su cabeza a la altura de su pecho. Si su cama está junto a una pared, colóquese usted entre él y la pared.
5. Amamante a su bebé y duerma.

Ahí lo tiene. Una forma de compartir la cama con su bebé sencilla, rápida y basada en la evidencia. Sólo por hoy. Podrá encontrar más detalles en el capítulo dos del libro *Sweet Sleep*.