



Lista de comprobación para una superficie segura

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

Evitar estos posibles riesgos de asfixia:

- Sofás o sillones reclinables
- Superficies blandas o hundidas que no permitan al bebé mover su cabeza libremente
- Espacios entre el colchón y la cabecera, o entre el colchón y las barras laterales, así como cualquier espacio que pueda quedar entre el colchón y la pared donde un bebé podría quedar atrapado
- Un/a compañero/a de cama que dé muchas vueltas o tenga un sueño excepcionalmente profundo
- Presencia de otros niños/as
- Mascotas que podrían interferir

Retire de su cama:

- Almohadas que no utilice
- Juguetes de peluche
- Edredones o mantas pesadas
- Cualquier cosa que cuelgue o que se pueda enredar (como cuerdas, cordones, pañuelos, cintas, lazos, gomas elásticas)

Revise posibles peligros en torno a su cama:

- Distancia al suelo
- Superficie de aterrizaje
- Lugares afilados, punzantes, que se puedan clavar o puedan pellizcar

Si usted cumple con las "Siete condiciones para un sueño seguro", entonces los estudios científicos indican que el riesgo de muerte súbita de su bebé no es mayor en su cama que en una cuna. Sus comportamientos y respuestas automáticas como madre lactante hacen que sea prácticamente imposible que usted rueda sobre él. Hacia los cuatro meses de edad del bebé, la evidencia indica que compartir la cama con un bebé sano es igual de seguro si el adulto en cuestión es responsable y no fumador y ambos están sobre una superficie segura.