

# Amamantar & Sueño Seguro

Trabajan juntos para disminuir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS en Inglés) en su bebé



## Amamantar

- Su leche materna proporciona nutrientes a su bebé y le ayuda a mantenerse feliz y saludable. ¡Amamantar es fabuloso para su salud también!
- Los bebés que son alimentados con fórmula tienen un riesgo mayor de SIDS.
- Amamantar durante los primeros 6 meses es lo mejor. Seguir amamantando hasta los 12 meses y más (con comidas adecuadas agregadas a los 6 meses) alarga los grandes beneficios para su bebé.
- Dándole un chupón a su bebé puede reducir el riesgo de SIDS, pero es mejor esperar a usarlos hasta que usted y su bebé se sientan cómodos amamantando.



## Sueño Seguro

- Siempre acueste a su bebé boca arriba cuando duerme- en siestas y durante la noche, hasta que cumpla 1 año.
- Ponga a su bebé en una cuna, moisés, cuna portátil o corral con un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No use almohadas, cobijas, juguetes suaves, o protectores de cuna en el área adonde duerme su bebé. Vista a su bebé en un saco de dormir o pijamas adecuadas con el ambiente del cuarto.
- No fume o deje que alguien fume cerca de su bebé. Esto puede aumentar el riesgo de SIDS.



## Comparta el cuarto, no la cama

- Amamantar ayuda a fortalecer la conexión con su bebé. Estar cerca de su bebé puede ayudarlo a aprender las señales que su bebé le da cuando tiene hambre y ayuda a fortalecer la lactancia materna.
- Comparta el cuarto—Mantenga un espacio seguro para su bebé en su cuarto por lo menos 6 meses.
- Usted puede amamantar al bebé en su cama. Cuando acabe de alimentar a su bebé, póngalo en su espacio seguro para dormir, cerca de vista y alcance de donde usted duerme.