

Dormir en la misma cama con el bebé



UNICEF UK Baby Friendly Initiative
con la Foundation for the Study of Infant Deaths



Sharing a bed with your baby - Spanish



Dormir en la misma cama con el bebé

Cuando tiene al bebé cerca lo llega a conocer mejor y aprende a saber cuándo tiene hambre y quiere comer. En el hospital se le aconseja que tenga al bebé todo el tiempo al lado de la cama. Cuando se lo lleva a la casa se le recomienda que por los seis primeros meses lo tenga en la misma habitación con usted, sobre todo por la noche, para evitar la muerte de cuna.


Si está amamantando, lo más probable es que le sea más cómodo dormir con el bebé en la misma cama. Así el bebé puede comer cuando quiere sin que usted tenga que levantarse. Además, cuando los bebés están cerca de la madre se tranquilizan fácilmente y muchos duermen mejor. Sin embargo, la mamá que duerme con su bebé debe tomar ciertas precauciones para protegerlo. Las más importantes se ponen en lista en el cuadro a la derecha.

Otros factores importantes para la protección del bebé son:

- El colchón debe ser firme y parejo y estar limpio.
- No se debe dejar que el bebé se acalore. La mejor temperatura ambiente para el bebé es entre 16 y 18 grados centígrados.
- Si la mamá está enferma o tiene algún tipo de enfermedad que cause que no se despierte en respuesta a una necesidad del bebé, es mejor que no duerman juntos.

Importante

No debe compartir su cama con el bebé si usted (o cualquier otra persona que duerma en la misma cama):

- **fuma** (aunque no fume en la cama ni dentro de la casa) 
- **ha consumido una bebida alcohólica**
- **ha consumido alguna droga o medicamento** que cause que tenga el sueño más pesado que de costumbre
- **está más cansada que de costumbre** y cree que se le dificultaría despertarse si el bebé la necesita

pues corre el riesgo de que el bebé se muera por muerte de cuna.

Es muy peligroso dormir con el bebé en un sofá, no lo haga nunca. También es peligroso dejar al bebé solo en una cama para adultos o dejarlo que duerma en una cama de agua, en un 'bean bag' o en un colchón que se hunda.

- Es preferible usar sábanas y cobijas en lugar de colchas o de edredones de plumas.
- No se le debe poner demasiada ropa al bebé ni cubrirle la cabeza. Debe vestirlo con la misma cantidad de ropa que usted se pondría. Si arroja al bebé con la misma cobija con que usted se arroja, no debe meterlo en una bolsita de dormir. Tampoco conviene arroparlo bien apretadito pues se puede acalorar. (Muchas madres opinan que el contacto de su piel con la del bebé facilita la lactancia y calma al bebé.)

También hay que evitar que el bebé se lesione; para ello:

- Asegúrese de que el bebé no se pueda caer de la cama o atascarse entre el colchón y la pared.
- Asegúrese de que su pareja sepa que el bebé también está en la cama si no se acuestan al mismo tiempo.
- Si comparte la cama con un niño mayor, es mejor que usted o su pareja se acuesten entre el niño y el bebé.
- No les permita a las mascotas acostarse en la cama en que duerme el bebé.
- Si no está amamantando al bebé, es preferible que lo acueste en la cuna antes de que usted se duerma. La razón es que hay estudios de investigación que indican que las madres que no amamantan al bebé no siempre duermen dándoles la cara (vea la caja a la derecha).

Si tiene alguna pregunta, la partera o la trabajadora de salud le puede aconsejar.

La mayoría de las madres que amamantan duermen automáticamente dándole la cara al bebé y adoptan una posición que no deja que el bebé se deslice debajo de las cobijas ni que tenga contacto con la almohada (vea la ilustración). Esta es una posición ideal que además facilita la lactancia.



Al bebé generalmente se le acuesta de lado para mamar. Cuando termina, debe acostarlo boca arriba para que duerma, nunca boca abajo ni de lado. También es importante prevenir que se deslice debajo de las cobijas o de la almohada.

UNICEF y the Baby Friendly Initiative

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, está trabajando globalmente para ayudar a que cada niño pueda desarrollar su potencial plenamente. Trabajamos en más de 160 países, apoyando programas que les proporciona a los niños:

- Mejor alimentación y nutrición
- Agua potable e instalaciones sanitarias
- Educación



UNICEF también proporciona ayuda a los niños que necesitan protección especial, tal como niños que trabajan y víctimas de guerras.

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

La iniciativa Amigo de los Niños es un programa global de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud que trabajan con los servicios sanitarios para apoyar mejoramientos en la promoción del amamantamiento.

www.babyfriendly.org.uk

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). It is also available via www.babyfriendly.org.uk/leaflets. We are grateful to Montserrat Zuckerman (Indianapolis, USA) for this translation. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB
Tel: 020 7312 7652 Fax: 020 7405 2332 E-mail: bfi@unicef.org.uk

**Baby
Welcome**

supporting breastfeeding and
the Baby Friendly Initiative

Foundation for the Study of Infant Deaths

La Foundation for the Study of Infant Deaths es una de las organizaciones de beneficencia principales del Reino Unido en cuanto a la prevención de la muerte del niño aún bebé y a la promoción de la salud del bebé. La FSID provee fondos para la investigación, patrocina información de salud para padres de familia y profesionales, y apoya a familias afligidas.

Para mayor información acerca de FSID y para consejos de prevención de la muerte de cuna y por otras causas, diríjase a www.sids.org.uk/fsid/

Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID),
Artillery House, 11-19 Artillery Row, London SW1P 1RT. Tel: 0870 787 0885 Email: fsid@sids.org.uk
Web: www.sids.org.uk/fsid/

La UNICEF UK Baby Friendly Initiative y la Foundation for the Study of Infant Deaths publican este folleto en conjunto con el propósito de darles a los padres de familia información acerca de los beneficios de compartir la cama con el bebé y, además, darles información acerca de condiciones bajo las cuales es peligroso.