

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 UNICEF UK trabaja con los servicios sanitarios para ayudarlos a que las mujeres embarazadas y madres recientes tengan el apoyo que necesiten para amamantar a sus hijos con éxito. Apoyamos los servicios de salud para que mejoren el cuidado que ofrecen en línea con los mejores estándares internacionales. Aquellos que lo hacen, pueden optar por el prestigioso galardón "Amigo de los niños" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

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.

Puedes ver más información de la fundación FSID y consejos sobre salud para proteger a los bebés de la muerte en la cuna y demás accidentes en www.sids.org.uk/fsid o llamando a la línea de ayuda **0870 787 0554**. Para hacer una donación por favor llama al **020 7222 8003**.

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 FSID 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.

www.babyfriendly.org.uk

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company that covenants to pay all its net profits to UNICEF. It is also available on our website. For more information about UNICEF's work worldwide, please contact: UNICEF, Room BFI, Freepost CL885, Billericay CM12 0BR. 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 Email: bfi@unicef.org.uk

June 2006

Compartiendo la cama con tu bebé

Una guía para madres que amamantan



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



Compartiendo la cama con tu bebé

Una guía para madres que amamantan

Amamantar es lo mejor para la salud de tu bebé y para la tuya propia. Cuanto más tiempo des el pecho, mayores beneficios en la salud de ambos.

Se recomienda que tu bebé comparta la habitación contigo por lo menos durante los 6 primeros meses, ya que esto ayuda con la lactancia materna y protege a los bebés contra la muerte en la cuna.

Traer a tu bebé contigo en tu cama significa que puedes amamantar de forma cómoda. Puede ser esto por lo que las madres que duermen con sus bebés tienden a dar el pecho durante más tiempo que aquellas que no lo hacen.

Como es fácil quedarse dormida mientras das el pecho, especialmente tumbada, aquí hay algunos puntos importantes a considerar antes de traer a tu bebé contigo a la cama.

En particular, las camas de los adultos no están pensadas para la seguridad de los bebés. Los bebés pueden morir si quedan atrapados o "atascados" en la cama, o si uno de los progenitores se tumba encima. Así que el lugar *más seguro* para un bebé a la hora de dormir, es en una cuna adosada a tu cama.

De todas formas, puedes reducir el riesgo de accidentes y, ya que compartir cama favorece el dar el pecho, verás que este folleto te será útil.

Importante: cuando no dormir con tu bebé

Fumar aumenta el riesgo de muerte en la cuna. Deberías asegurarte de que no te quedas dormido con tu bebé en tu cama si tú (o cualquier persona en la cama) eres fumadora, incluso si nunca fumas en la cama.

Nunca te duermas con tu bebé en un sofá o butaca.

Quedarse dormido con tu bebé también es peligroso si tú o cualquier persona en la cama no podéis responder por el bebé. Por ejemplo si:

- has bebido alcohol
- has tomado alguna droga (legal o ilegal) que pueda provocarte somnolencia
- tienes alguna enfermedad o condición que afecte a tu conciencia para con el bebé
- estás cansado/a de manera inusual hasta el punto de que te sería difícil responder ante tu bebé

También es más seguro no compartir cama con tu bebé si ha sido prematuro, o pequeño aunque haya nacido a término, o si tiene fiebre alta.

Reduce el riesgo de accidentes y recalentamiento

Los sofás son muy peligrosos para los bebés porque pueden quedar atrapados bajo los cojines de los lados. Nunca te duermas o te tumbes con tu bebé en un sofá o una butaca.

Las camas de adultos no están diseñadas para los bebés. Para prevenir el recalentamiento o sofocación o quedar atrapado:

- El colchón debe ser firme y liso – las camas de agua, los "bean bags" y los colchones mullidos no son adecuados;
- Asegúrate de que tu bebé no puede caerse de la cama o quedarse atrapado entre el colchón y la pared;
- La habitación no debe estar muy caliente (entre 16–18°C es lo ideal);
- Tu bebé no debe estar demasiado vestido – no debe llevar más ropas de las que tú llevarías;
- Los cobertores (o mantas) no deben sobrecalentar al niño ni taparle la cabeza;
- No debes dejar sólo a tu bebé *encima* o *dentro* de la cama porque incluso bebés muy pequeños pueden ponerse en posiciones peligrosas;
- Tu compañero debe saber que el bebé está en la cama;
- Si un niño mayor también comparte la cama, tú o tu pareja debeis dormir entre el niño y el bebé;
- Los animales domésticos no deberían compartir la cama con el bebé

Si tienes alguna pregunta, tu matrona o médico de cabecera deben ser capaces de aconsejarte.

Tu posición de dormir

Si compartes la cama, es importante asegurarse de que tu bebé no puede deslizarse debajo de las cobijas ni tener contacto con la almohada.

La mayoría de las madres que dan de mamar, automáticamente, duermen de cara a su bebé y con el cuerpo en una posición que protege al bebé, parándole si se mueve arriba – abajo en la cama (*ver dibujo*).

Tu bebé normalmente estará tumbado



de lado para ser amamantado. Cuando no se está dando pecho, debe ser puesto sobre su espalda para dormir, nunca boca abajo ni de lado.

Si das el biberón, el lugar más seguro para que tu bebé duerma es en una cuna adosada a tu cama.