



## Las siete condiciones para un sueño seguro

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

Si usted:

- 1. No es fumadora
- 2. Está sobria y no está bajo la influencia de medicamentos o sustancias que afecten sus sentidos
- 3. Está amamantando

Y su bebé:

- 4. Es un bebé sano y nacido a término
- 5. Está acostado sobre su espalda
- 6. Está vestido de manera ligera

Y los dos:

- 7. Están sobre una superficie segura

Entonces, la evidencia indica que el riesgo de su bebé de morir por muerte súbita no es mayor en su cama que en una cuna. Y sus comportamientos y respuestas automáticas como madre lactante hacen que sea prácticamente imposible que usted ruede sobre él. Otros riesgos de asfixia son fáciles de eliminar. Están contemplados en la "Lista de comprobación para una superficie segura" al reverso de esta página. 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.