# Safe Sleep – The Safe Sleep Seven (Sueño Seguro: Los Siete Criterios para un Sueño Seguro)

**La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) afirma que el lugar MÁS SEGURO para que su recién nacido duerma es su propio espacio de sueño seguro, separado de su cama, pero en su habitación.**

**La AAP también reconoce que, aunque la mayoría de las madres primerizas de hoy en día no planean compartir la cama, los estudios demuestran que, con el tiempo, entre el 60 y el 75 por ciento de ellas lo harán, aunque eso signifique quedarse dormidas accidentalmente mientras amamantan.**

**Para las que dicen que no necesitan preparar su cama para compartirla porque nunca, nunca lo harán, piensen en los accidentes de tránsito. Nadie espera que se produzcan.** Pero se producen. Por eso usamos el cinturón de seguridad. Una cama planificada anticipadamente es simplemente un cinturón de seguridad.

**LOS PUNTOS CLAVE PARA UN SUEÑO SEGURO PARA TODOS LOS BEBÉS**

**No fume. Manténgase sobria. Aléjese de los sofás, las sillas tapizadas y los sillones reclinables para dormir. Mantenga a su bebé sano ligeramente vestido, sobre su espalda y cerca de usted para dormir. Y, por supuesto, siga amamantando.**

**Si usted y su bebé se ajustan a los criterios de Safe Sleep Seven, el riesgo de que su bebé sufra síndrome de muerte súbita del lactante es lo que un investigador del sueño califica de insignificante. Y prácticamente eliminará los riesgos de aplastamiento y otros riesgos de asfixia.**

**THE SAFE SLEEP SEVEN**

Si es:  
1. Una persona no fumadora  
2. Sobria y sin problemas  
3. Una madre que amamanta y su bebé está:  
4. Sano y a término  
5. Sobre su espalda  
6. Ligeramente vestido  
y ambos están:  
7. En una superficie segura

**LA LISTA DE VERIFICACIÓN DE SUPERFICIES SEGURAS**

**Evite estos posibles riesgos de asfixia:**

* Sofás y sillones reclinables
* Suavidad o hundimiento que hace rodar al bebé contra usted o le impide levantar la cabeza libremente
* Espacios entre el colchón y la cabecera, las barandillas laterales o la pared en los que un bebé pudiera quedar atrapado
* Mascotas que pudieran interferir

**Despeje su espacio de:**

* Almohadas sin usar
* Juguetes de peluche
* Fundas y edredones pesados
* Cualquier cosa cercana que cuelgue o se enrede (como cordones, cuerdas, bufandas, cintas, elásticos)

**Revise su espacio en busca de posibles peligros:**

* Distancia al piso
* Superficie de caída
* Lugar punzante, que pincha o pellizca

**Si le alimenta con leche artificial, el lugar más seguro para que su bebé duerma es de espaldas en una cuna o moisés que cumpla los criterios de superficie segura mencionados anteriormente.**

