

Anexo 4. Información para madres y padres sobre las pautas para un colecho seguro

Pautas para un colecho seguro

- El bebé es saludable y ha nacido a término.
- El bebé es amamantado a demanda tanto de día como de noche.
- Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé fuma (aunque no lo haga en presencia del bebé).
- Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé ha consumido alguna bebida alcohólica, drogas o medicamentos que provoquen un sueño más profundo del habitual.
- El bebé siempre debe acostarse boca arriba. Nunca boca abajo ni de lado.
- No debe arroparse demasiado al bebé ni ponerle excesivo abrigo para dormir. La temperatura de la habitación no debe superar los 20°C.
- No cubrir la cabeza del bebé.
- Los bebés deben dormir en superficies firmes, limpias y seguras:
 - Evitar edredones y almohadones extra que puedan tapar accidentalmente la cabeza del bebé.
 - Asegurarse de que el bebé no pueda caerse de la cama ni quedar atrapado entre la cama y la pared o cabecero.
 - Despejar la cama de cordones, juguetes,...
 - No permitir a ningún animal doméstico compartir la cama con el bebé.

Asegúrese de que su pareja sabe que el bebé está en la cama si no se acuestan al mismo tiempo.

Si en la cama duerme otro niño mayor, que sea el adulto el que se sitúe siempre entre el bebé y el niño más mayor.



¿En qué situaciones se desaconseja el colecho?

No es recomendable dormir en la misma cama que el bebé si no se cumple alguna de las condiciones mencionadas o si:

- Alguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé se encuentra demasiado cansado y cree que le costaría despertarse si el bebé lo necesita.
- Alguno de los adultos padece alguna enfermedad que disminuya el nivel de respuesta, como diabetes, epilepsia inestable u obesidad mórbida.

- El bebé es prematuro o de bajo peso al nacer.
- El bebé tiene fiebre.

NUNCA DEBE DORMIRSE CON UN BEBÉ EN UN SOFÁ O SILLÓN RECLINABLE