



**Safe sleep** means the baby is:  
**Dormir seguro** significa que el bebé está:

**Alone**



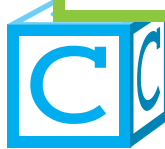
**A solas**

on the **Back**



**Boca arriba**

in a **Crib**



en una **Cuna**

[chw.org/safesleep](http://chw.org/safesleep)



**Children's**  
Hospital of Wisconsin

# Myths vs. Facts of Safe Sleep

**MYTH:** Co-sleeping is only risky if the adult has been drinking or taking drugs.

**FACT:** Co-sleeping is dangerous even if you're not impaired. In 80 percent of co-sleeping deaths, the parent or caregiver has been sober and drug-free.

**MYTH:** Babies are less likely to choke or gag when they're on their tummies.

**FACT:** Babies are actually less likely to choke while on their backs because a small flap in the throat prevents food and liquids from entering into the lungs.

**MYTH:**

**FACT:** Co-sleeping is beneficial because it promotes breastfeeding.

Breastfeeding is good, but co-sleeping is bad. Breastfeeding provides the best nutrition for baby, improves their immune system, and promotes mother-child bonding. But breastfeeding can make mom sleepy, so it needs to be done outside of the bed. Once feeding time is finished, baby should be placed back into a crib.

## Mitos versus realidades de dormir seguro

**MITO:** Dormir en compañía es riesgoso únicamente si el adulto ha estado bebiendo o usando drogas.

**REALIDAD:** Dormir en compañía es peligroso incluso cuando usted no esté incapacitado. En el 80 por ciento de las muertes por dormir acompañado, el padre o el cuidador estaban sobrios y libres de drogas.

**MITO:** Es menos probable que los bebés se ahoguen o se atraganten cuando están boca abajo.

**REALIDAD:** En realidad es menos probable que los bebés se ahoguen mientras están boca arriba debido a que un pequeño tejido en la garganta previene que la comida y los líquidos entren a los pulmones.

**MITO:** Dormir en compañía es benéfico porque promueve la lactancia materna.

**REALIDAD:** La lactancia materna es buena, pero el dormir en compañía es malo. La lactancia materna brinda la mejor nutrición al bebé, mejora su sistema inmunológico y promueve el vínculo entre madre e hijo. Pero el amamantar puede causar sueño a la mamá, de manera que debe hacerse fuera de la cama. Una vez que la hora de comer ha terminado, el bebé debe ponerse de nuevo en una cuna.