# Bedsharing and Lactation
# Compartir la cama y lactancia

| | |
|---|---|
| Our expectations around infant sleep often do not match the normal sleep patterns of newborns and infants. **Parenting is exhausting**, and if an infant or toddler isn't sleeping, neither is their parent. This can lead to parents feeling desperate to find ways to help their child to sleep. Ultimately, the best strategy for infant and toddler sleep is one that is **safe and functional** for your family. Please speak with a trusted physician or healthcare provider if you have questions or concerns about your infant's sleep. | Nuestras expectativas sobre el sueño de los bebés muchas veces no coinciden con los patrones normales de sueño de los recién nacidos y los bebés. La crianza puede ser agotadora, y si un bebé o un niño pequeño no duerme, sus padres tampoco duermen. Esto puede hacer que los padres se sientan desesperados por encontrar maneras de ayudar a su bebé o niño a dormir. A la larga, la mejor estrategia para el sueño de un bebé o niño pequeño es aquella que sea segura y funcional para tu familia. Si tienes preguntas o inquietudes sobre el sueño de tu bebé, habla con un médico u otro profesional de la salud de confianza. |
| **Risk Reduction with Bedsharing** | **Reducción de riesgos al compartir la cama** |
| The American Academy of Pediatrics and the Centers for Disease Control recommend not bedsharing. However, multiple studies have shown that a large percentage of parents will share a sleep space with their baby at some point – whether intentionally or by accident.<br><br>**What we know:**<br>• Unsafe bedsharing practices increase the risk of infant injury and/or death.<br>• **Breastfeeding has been shown to be protective against Sudden Infant Death (SIDS)**, when done safely.<br>• Mothers who sleep next to their breastfeeding infants tend to **breastfeed more frequently throughout the night and for a longer duration of time**. | La Academia Americana de Pediatría y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan no compartir la cama con el bebé. Sin embargo, varios estudios han demostrado que un gran porcentaje de las familias comparten el espacio para dormir con su bebé en algún momento, ya sea de manera intencional o accidental.<br><br>**Lo que sabemos:**<br>• Las prácticas inseguras al compartir la cama aumentan el riesgo de lesiones y/o muerte del bebé.<br>• **Se ha demostrado que la lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)** cuando se realiza de manera segura.<br>• Las mamás que duermen junto a sus bebés amamantados tienden a **amamantar con mayor frecuencia durante la noche y por más tiempo.** |
| **What Can I Do to Reduce the Risks Associated with Bedsharing?** | **¿Qué puedo hacer para reducir los riesgos asociados con compartir la cama?** |
| **Here are the important NEVERs:** | **Estas son las cosas importantes que NUNCA debes hacer:** |

- **NEVER** fall asleep when holding a baby while in a chair, sofa, or recliner.
- **NEVER** share a bed with a baby if you smoke or vape or live in a home with someone who smokes or vapes.
- **NEVER** share a bed with a baby if you or anyone else in the bed have been using alcohol, marijuana, sleeping pills or other medications or substances that cause drowsiness.
- **NEVER** share a bed with a baby who is not directly breastfeeding.
- **NEVER** share a bed with a baby who is preterm or low birth weight. (Talk to your infant's physician or other provider if you or your baby has known medical problems, as some of these can make bedsharing riskier.)
- A baby should **NEVER** sleep on their tummy, even when bedsharing.
- **NEVER** leave a baby to sleep alone in a bed.
- **NEVER** share a bed with a baby who is swaddled (swaddling can cause overheating and limits a baby's ability to move if needed).

- **NUNCA** te quedes dormida mientras sostienes a tu bebé en una silla, sofá o sillón reclinable.
- **NUNCA** compartas la cama con tu bebé si fumas o vapeas, o si vives en un hogar donde alguien fuma o vapea.
- **NUNCA** compartas la cama con tu bebé si tú o cualquier otra persona que esté en la cama ha consumido alcohol, marihuana, pastillas para dormir u otros medicamentos o sustancias que causen somnolencia.
- **NUNCA** compartas la cama con un bebé que no esté tomando directamente del pecho.
- **NUNCA** compartas la cama con un bebé prematuro o con bajo peso al nacer. (Habla con el pediatra de tu bebé u otro profesional de la salud si tú o tu bebé tienen algún problema médico conocido, ya que algunas condiciones pueden hacer que compartir la cama sea más riesgoso).
- Un bebé **NUNCA** debe dormir boca abajo, incluso cuando comparte la cama.
- **NUNCA** dejes a un bebé durmiendo solo en la cama.
- **NUNCA** compartas la cama con un bebé que esté envuelto o fajado (envolver al bebé puede provocar sobrecalentamiento y limitar su capacidad de moverse si lo necesita).

### If you have decided to bedshare, here are some additional precautions to make bedsharing safer:

- The lactating parent and infant should be in a bed with a safe sleeping surface. A safe sleeping surface is one that:
  - Has a **firm mattress**
  - Has **no pillows or blankets** near baby
  - Has **no soft bedding**
  - Has **no stuffed animals**
  - Has **no other adults, older siblings, or pets** (newborns should only be in bed with the lactating parent and/or their partner and should be **next to the lactating parent** at the level of their breast)
  - Has **no risk of the infant falling** out of the bed or being caught between the bed and the wall or the bed and the headboard
- If you are not planning on bedsharing but find yourself in a moment of unplanned bedsharing necessity, consider **sleeping on a mat on the floor or carpeting** as a safer alternative than falling asleep with your baby on a couch or chair.

### Si has decidido compartir la cama, estas son algunas precauciones adicionales para hacerlo de manera más segura:

- Tu y el bebé deben estar en una cama con una superficie segura para dormir. Una superficie segura para dormir es aquella que:
  - Tiene un **colchón firme**
  - **No tiene almohadas ni cobijas** cerca del bebé
  - **No tiene ropa de cama suave**
  - **No tiene animales de peluche**
  - No tiene **otros adultos, hermanos mayores ni mascotas** (los recién nacidos deben estar en la cama solamente con la persona que amamanta y/o la pareja, y deben de estar **al lado de la persona que amamanta**, a la altura del seno)
  - **No presenta riesgo de que el bebé se caiga de la cama** o quede atrapado entre la cama y la pared, o entre la cama y la cabecera
- Si no planeas compartir la cama, pero te encuentras en una situación en la que necesitas hacerlo de manera inesperada, considera **dormir sobre un tapete o alfombra en el piso** como una alternativa más segura que quedarte dormida con tu bebé en un sofá o una silla.

## Are There Safe Alternatives to Bedsharing that Support Lactation?

The American Academy of Pediatrics recommends that infants sleep in a crib or bassinet in the same room as you

## ¿Existen alternativas seguras que apoyen la lactancia?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman en una cuna o moisés en la misma

| | |
|---|---|
| ("roomsharing") for the first 6 months. This **keeps your baby nearby** while maintaining separate sleep surfaces for you both.<br><br>There are many sleep positioning and bedsharing devices on the market. Some are tested and approved, and some are not. You can go to the SaferProducts.gov website to learn more about product safety concerns. | habitación ("compartir la habitación") durante los primeros 6 meses. Esto **mantiene a tu bebé cerca de ti** mientras cada uno tiene una superficie separada para dormir.<br><br>Existen en el mercado muchos productos para posicionar al bebé mientras duerme y para compartir la cama. Algunos han sido evaluados y aprobados, mientras que otros no. Puedes visitar el sitio web de SaferProducts.gov para obtener más información sobre posibles problemas de seguridad relacionados con estos productos. |
| **Resources:** | **Recursos** |
| • Blair PS, Ball HL, McKenna JJ et al Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019 Breastfeeding Medicine 15(1) 2020. https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/Protocol%20%236%20-%20English%20Translation.pdf.<br>• Academy of Breastfeeding Medicine Bedsharing and Breastfeeding Handout: https://abm.memberclicks.net/assets/PatientHandouts/English_ABM%20Bedsharing_Breastfeeding_Handout_Protected.pdf (accessed February 27, 2026)<br>• Rachel Y. Moon, Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, The Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee On Fetus And Newborn; Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics July 2022; 150 (1). https://DOI: 10.1542/peds.2022-057990.<br>• La Leche League Safe Sleep Seven: https://www.llli.org/the-safe-sleep-seven/ (accessed February 27, 2026) | • Blair PS, Ball HL, McKenna JJ et al Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019 Breastfeeding Medicine 15(1) 2020. https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/Protocol%20%236%20-%20English%20Translation.pdf.<br>• Academia de Medicina de la lactancia (*Academy of Breastfeeding Medicine)* Hoja informativa sobre colecho y lactancia: https://abm.memberclicks.net/assets/PatientHandouts/Spanish_ABM%20Bedsharing%20Breastfeeding_Handout_Protected.pdf (accesado el 30 de septiembre, 2026)<br>• Rachel Y. Moon, Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, The Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee On Fetus And Newborn; Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics July 2022; 150 (1). https://DOI: 10.1542/peds.2022-057990.<br>• La Leche League Safe Sleep Seven: https://www.llli.org/the-safe-sleep-seven/ (accessed February 27, 2026) |