

Boca arriba para dormir, boca abajo para jugar

(Back to Sleep, Tummy to Play)

¿Cuáles son las 2 cosas más importantes que debe recordar sobre las prácticas seguras para dormir?

1. Los bebés saludables están más seguros durmiendo boca arriba por las noches y durante las siestas. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba y no se aconseja.
2. Se coloca boca abajo a los bebés que están despiertos y están siendo supervisados. Su bebé necesita esto para desarrollar músculos fuertes. Recuerde... boca arriba para dormir, boca abajo para jugar

¿Cuánto tiempo debe pasar el bebé boca abajo?

A partir del primer día al volver del hospital o en el hogar que proporciona cuidado de niños o guardería, juegue e interactúe con el bebé mientras está despierto y boca abajo 2 a 3 veces al día brevemente (3 a 5 minutos), aumentando la cantidad de tiempo a medida que el bebé demuestre que disfruta la actividad. Un excelente momento para hacer esto es luego de cambiarle los pañales o cuando el bebé se despierta de una siesta.

El tiempo boca abajo prepara a los bebés para el momento en que deberán deslizarse sobre su pancita y gatear. A medida que los bebés crecen y se vuelven más fuertes necesitarán más tiempo boca abajo para desarrollar su propia fuerza.

¿Qué sucede si al bebé no le gusta estar boca abajo?

Es posible que a algunos bebés no les guste estar boca abajo, al principio. Colóquese usted o coloque un juguete al alcance para que juegue. Finalmente su bebé disfrutará el momento para estar boca abajo y comenzará a jugar en esta posición.

¿Dormir boca arriba no hace que el bebé tenga cabeza plana?

Los padres y cuidadores a menudo se preocupan porque el bebé podría desarrollar un punto plano en la parte posterior de la cabeza por dormir boca arriba. Aunque es posible que un bebé desarrolle un punto plano en la cabeza, generalmente se vuelve a curvar a medida que crecen y se empiezan a sentar. Existen formas de reducir el riesgo de que un bebé desarrolle un punto plano.

1. Alterne los extremos de la cuna donde coloca los pies de su bebé. Esto hará que naturalmente gire la cabeza hacia la luz o hacia objetos en diferentes posiciones, lo cual disminuirá la presión en un punto en particular de la cabeza.
2. Cuando el bebé esté despierto, varíe su posición. Limite el tiempo que pasa en hamacas, sillas mecedoras y sillas de seguridad para automóvil. Estos elementos agregan presión a la parte posterior de la cabeza del bebé.
3. Pase tiempo con el bebé en sus brazos así como vigilándolo mientras juega en el piso, tanto boca abajo como boca arriba.

4. Un bebé que se amamanta normalmente cambia de pecho mientras lo hace; si alimenta al bebé con biberón, cámbielo de lado mientras se alimenta.

¿Cómo puedo ejercitar al bebé mientras está boca abajo?

Existen muchas formas de jugar con el bebé mientras está boca abajo.

1. Colóquese usted o coloque un juguete justo fuera del alcance del bebé durante el rato de juego para que intente alcanzarlo a usted o al juguete.
2. Coloque los juguetes en un círculo alrededor del bebé. Alcanzar diferentes puntos del círculo le permitirá desarrollar los músculos adecuados para darse vuelta, moverse sobre su pancita y gatear.
3. Recuéstese boca arriba y coloque al bebé sobre su pecho. El bebé levantará su cabeza y usará sus brazos para intentar ver su rostro.
4. Mientras está siendo vigilado por un adulto o cuidador, deje que un niño pequeño juegue con el bebé mientras está boca abajo. Los niños pequeños pueden tirarse en el piso fácilmente. Generalmente tienen energía para jugar con bebés, pueden disfrutar mucho su papel del "niño grande" y probablemente también ellos se diviertan.

Boca arriba para dormir y boca abajo para jugar

Siga estos simples pasos para crear un entorno seguro para dormir en su hogar, hogar que proporciona cuidado de niños o guardería:

1. Siempre coloque a los bebés boca arriba para dormir, incluso para siestas cortas.
2. Coloque a los bebés en una superficie firme para dormir que cumpla con los estándares de seguridad actuales. Para obtener más información sobre estándares de seguridad de la cuna, visite el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en www.cpsc.gov.
3. Mantenga alejados del área en que duerme el bebé objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de sofocación o estrangulación.
4. Asegúrese de que la cabeza y el rostro del bebé permanezcan descubiertos mientras duerme.
5. Coloque al bebé en un ambiente sin humo.
6. No permita que el bebé esté demasiado caliente. Mantenga la habitación en la que el bebé duerme a una temperatura cómoda. En general, vista al bebé con no más de una capa que la que usted usaría. Los bebés pueden estar demasiado calientes si están sudando o si tienen el pecho caliente. Si le preocupa que el bebé esté demasiado frío, puede usar ropa de cama para bebés diseñada para mantener calientes a los bebés sin el riesgo de cubrir sus cabezas.

7. Si está trabajando en un hogar que proporciona cuidado de niños o en una guardería, cree una política por escrito sobre la seguridad al dormir para asegurar que el personal y las familias comprendan y practiquen el poner a los bebés a dormir boca arriba y las prácticas para la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y la reducción del riesgo de asfixia en el cuidado de niños. Si su hijo es cuidado fuera de casa, solicite la creación de una política de seguridad al dormir.

Recursos para la prevención del SIDS a nivel nacional

Healthy Child Care America (un programa de la Academia Americana de Pediatría)

Visite <http://www.healthychildcare.org/sids.html> para descargar una copia gratuita de *Reducing the Risk of SIDS in Child Care Speaker's Kit*, la política de AAP y artículos de investigación y más.

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards

Visite el National Resource Center for Health and Safety en el sitio web de cuidado infantil y educación temprana en <http://nrckids.org> para obtener más información.

Instituto Nacional de Desarrollo Humano e Infantil Campaña Back to Sleep (Dormir boca arriba)

<http://www.nichd.nih.gov/sids>

CJ Foundation para la prevención del SIDS:

<http://www.cjsids.com>

Alianza First Candle/SIDS:

<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs:

<http://www.asip1.org>

National SIDS and Infant Death Resource Center:

<http://www.sidscenter.org>

La inclusión de recursos no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP) los respalde. La AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

