

# El Sueño del Recién Nacido



## SUGERENCIAS PARA UN SUEÑO SEGURO

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) tiene normas de prácticas para un sueño seguro. Recomienda que los bebés menores de seis meses (y preferiblemente hasta un año de edad) duerman en la misma habitación que sus padres, pero en su propia cama. Este consejo es parte de un esfuerzo para reducir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Los estudios demuestran que compartir una habitación, pero no una cama, con los padres puede reducir el SIDS en hasta el 50%.

**Otras sugerencias de la AAP para reducir el riesgo del SIDS son:**

- Poner a dormir a los bebés boca arriba.
- Evitar el cigarrillo, el alcohol y el consumo de drogas durante el embarazo y después de que el bebé haya nacido.
- No poner en la cuna almohadas, mantas ni cojines posicionadores, así como tampoco peluches.
- Usar prendas para dormir con cierre en vez de mantas.
- Amamantar.
- Usar chupete.
- Seguir los programas de vacunas.



La AAP recomienda que los bebés duerman en una cuna, un moisés o en camitas pegadas a la cama de los padres (pero no en estas). La AAP reconoce que con frecuencia las madres amamantan a sus bebés en la cama y se quedan dormidas por accidente. Esto significa que muchos padres ocasionalmente duermen junto al bebé en algún momento. Teniendo en cuenta esto, a continuación se presentan algunas sugerencias para compartir la cama en forma segura:

- Use un colchón que sea firme y plano.

- Coloque al bebé de modo que no pueda caerse de la cama ni deslizarse entre un colchón y la pared o la cabecera.
- No use mantas ni almohadas cerca del bebé.
- Mantenga fresca la habitación.

Evite dormir con el bebé en la cama si *alguien* que esté en la cama tiene sobrepeso, ronca o tiene sueño pesado. Los bebés nunca deberían compartir una cama con adultos que han consumido alcohol, sustancias que alteran la mente o narcóticos. Los bebés no deberían estar en la cama con adultos que usan medicinas o sustancias que los vuelven cansados. Hasta las medicinas de venta libre pueden ser un problema. *Los adultos pueden asfixiar a los bebés sin darse cuenta.*

### ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI BEBÉ A CALMARSE EN LA NOCHE?

Al final del día todo el mundo está listo para relajarse. Esta es una buena oportunidad para las rutinas. La rutina de la noche que usted cree para su bebé le dará un sentido de comodidad y seguridad mientras crezca.

Usted puede darse cuenta de que su bebé está cansado si parece irritable. A veces sus ojos están vidriosos o bosteza. Otra señal es si la piel del bebé está enrojecida o con manchas. Algunos bebés se rascan los ojos o la cara con los puños cuando están cansados. Otros no hacen contacto con los ojos ni sonríen.

Maneras de ayudar a los bebés a calmarse:

- Disminuir el ritmo de las actividades.
- Acurrucarse, abrazar y besar.
- Compartir un cuento o un libro.
- Tener luces suaves o una lamparita de noche.
- Hablar y cantar suavemente.
- Apagar las pantallas.
- Tocar música relajante a bajo volumen.
- Mecerlos.
- Bañarlos (vea el artículo titulado La Hora Del Baño).

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN



Las rutinas son entretenidas y relajantes para usted y para su bebé. Le ayudan a su hijo a aprender el orden de las actividades y le preparan para lo que viene después. Usted puede cambiar las rutinas a medida que su hijo vaya creciendo y desarrollándose, o a medida que cambien sus necesidades.