

Boca arriba para dormir y boca abajo para jugar

Para dormir seguro y prevenir problemas musculares del cuello y de la forma de la cabeza

¿En qué posición debe dormir mi bebé?

La manera más segura para que un bebé duerma es **a solas, boca arriba, en una cuna**. No ponga nada en la cuna con su bebé. Esta es la mejor manera de ayudar a disminuir el riesgo de Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). Por razones de salud, algunos bebés necesitan dormir en diferente posición. Hable con el doctor o enfermera de su bebé sobre cuál es la mejor posición para que su bebé duerma.



¿Cómo afectará a mi bebé el dormir boca arriba?

Los bebés nacen con un hábito de girar la cabeza hacia un lado. Durante las primeras semanas de vida, la cabeza del bebé podría aplanarse en la parte de atrás o de un lado. Esto podría quitársele por sí solo si mientras el bebé duerme, usted gira la cabeza del bebé hacia el otro lado y lo acuesta boca abajo mientras esté despierto.

Los músculos del cuello también podrían ponerse rígidos si no giran la cabeza hacia la derecha e izquierda. Cambiar con frecuencia de posición ayudará a que la cabeza esté más pareja y tenga una forma más redonda. Acueste al bebé con la cabeza hacia la derecha un día y hacia la izquierda el siguiente.

Si le cuesta mover la cabeza de su bebé de un lado a otro o si su bebé realmente prefiere estar de un solo lado y esto dura más de un mes, hable con el proveedor de atención médica de su hijo. Su bebé podría necesitar terapia física para ayudar a que su cabeza se redondee más o para ayudar a equilibrar el uso de sus músculos del cuello.

¿Por qué es importante pasar periodos boca abajo?

Si su bebé pasa mucho tiempo boca arriba, la cabeza podría comenzar a aplanarse o los músculos del cuello podrían ponerse rígidos. Cambiarlo de posición de manera cuidadosa ayudará a que su bebé no pase mucho tiempo sobre la parte trasera de la cabeza.

Desde que nacen los bebés necesitan pasar periodos boca abajo todos los días para desarrollar los músculos del cuello, la espalda y los hombros para poder rodarse, sentarse, gatear y caminar.



Los periodos boca abajo también ayudan a que su bebé use los ojos y las manos al mismo tiempo para jugar y aprender.

¿Cómo hago que los periodos boca abajo sean divertidos?

Supervise a su bebé mientras está boca abajo despierto y listo para jugar.

Comience a ponerlo bocabajo durante algunos periodos desde el primer día de nacido. El periodo que su bebé pasa boca abajo debe pasarlo feliz. Comience 2 ó 3 minutos a la vez y vaya aumentando el tiempo hasta llegar a 60 minutos al día para cuando su bebé cumpla 4 meses de edad.

1. **Pancita con pancita:** Siéntese en una silla cómoda para que pueda usted inclinarse un poco. Coloque a su bebé sobre su pecho frente a frente y háblele, cántele y sonríale.



2. **Sonría frente a frente:** Acuéstese en el piso de manera tal que quede frente a frente con su bebé. Háblele y juegue con él. También podría utilizar un espejo o un juguete de color brillante para hacer que los periodos boca abajo sean más divertidos.

3. **Con un poco de ayuda:** Enrolle un cobertor pequeño y colóquelo bajo el pecho y los brazos de su hijo.



4. **Cárguelo boca abajo:** Cargue a su bebé abrazándolo cerca de usted acostado boca abajo.



!Recuerde su bebé siempre debe estar supervisado mientras esté boca abajo!

¿Cómo prevengo que mi bebé tenga la cabeza plana y los músculos del cuello tiesos?

Los bebés de hasta cuatro meses de edad tienen la cabeza más suave. La cabeza puede aplanarse por pasar mucho tiempo boca arriba o por pasar mucho tiempo sentados en el asiento para el auto, en las sillas mecedoras, en las sillas brincadoras, etc. Revísele la cabeza a su bebé de arriba hacia abajo para ver si tiene algún lado achatado. Use los asientos del auto únicamente para viajar en el auto y use las sillas brincadoras durante periodos cortos.

Si nota que la cabeza de su bebé está achatada o si tiene rigidez en el cuello, hable con el médico de su bebé. El médico podría derivarlo para ver a un terapeuta pediátrico quien se especializa en el tratamiento de bebés con rigidez en los músculos del cuello.



Cabeza redonda



Cabeza plana atrás y a un lado

ALERTA: Llame al médico de su hijo, al enfermero o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.