

Cómo envolver al bebé sin peligro (Safe swaddling)

¿Qué es envolver?

Envolver es enrollar de cierta manera a su bebé en una manta o tela. Esto le ayuda a sentirse seguro y calientico, como cuando estaba dentro del vientre.

Cuando se hace correctamente, puede ayudarle a su bebé a:

- Llorar menos
- Estar menos inquieto e irritable
- Dormir más y mejor

¿Cómo debo envolver a mi bebé?

Cuando lo envuelva, asegúrese de dejarle suficiente espacio en las piernas para que pueda doblarlas hacia arriba y hacia afuera a nivel de las caderas. Esto permite que las caderas crezcan adecuadamente y que su bebé también pueda doblar un poco las rodillas.

Para envolver con una manta regular para bebés

1. Extienda la manta en forma de rombo sobre una superficie plana. A continuación, dóblele la esquina superior para formar un borde recto.



2. Coloque al bebé en la manta de manera que los hombros queden a la misma altura del borde superior.



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo envolver al bebé sin peligro, continuación

3. Júntele los brazos sobre el pecho, debajo de la barbilla.



4. Tome la esquina de la manta que está del lado izquierdo del bebé y pásela sobre el pecho, seguidamente ajústela debajo de su lado derecho.



5. Tome la esquina de la manta que está del lado derecho del bebé y pásela sobre el pecho, seguidamente ajústela debajo de su lado izquierdo.



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo envolver al bebé sin peligro, continuación

6. Enrolle la parte inferior de la manta y métala por debajo del bebé. Asegúrese de dejar espacio para que mueva las piernas y las caderas.



Cuando se usa una manta de envolver (*swaddling blanket*) o un saco de dormir (*sleeping sack*)

- Siga las instrucciones que vienen con la manta o el saco de dormir.
- Asegúrese de que su bebé tenga espacio para mover las caderas y las piernas.

Usted puede envolver así al bebé durante unas semanas o unos meses. Es hora de dejar de envolver a su bebé cuando:

- Cuando él comience a salirse de la manta o del saco de dormir.
- Cuando comience a intentar voltearse

¿Qué sucede si envuelvo las caderas y piernas de mi bebé demasiado apretadas?

Cuando las caderas y las piernas del bebé se envuelven muy apretadas, no se pueden mover correctamente. Esto puede poner demasiada presión en las caderas y causar problemas.

- Uno de los problemas extremos se conoce como displasia de cadera. Esto significa que las caderas están muy sueltas o están fuera de lugar (dislocadas).
- Asegúrese de que su bebé tenga espacio para mover las caderas y las piernas.

¿Qué más necesito saber?

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir.

- Esta es la forma más segura para que él duerma, a menos que su médico le diga lo contrario.
- Acueste a su bebé boca arriba cada vez que duerma, incluidas las siestas. Esto ayuda a prevenir el síndrome de la muerte súbita del lactante (*Sudden Infant Death Syndrome* -SIDS- según su nombre y sigla en inglés).
- Use un colchón firme sin nada más en la cuna.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.