

Cómo envolver al bebé en una manta de forma segura (Safe swaddling)

¿Qué es el *swaddling* (envolver o fajar al bebé)?

Es envolver al bebé en una manta o paño de una manera específica. Esto hace que se sienta protegido y se mantenga calentito, como cuando estaba dentro del vientre.

Envolver bien al bebé hace que:

- Llore menos
- Esté menos inquieto e irritable
- Duerma mejor y por más tiempo

¿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 de forma correcta y que su bebé pueda doblar un poco las rodillas.

Cómo envolver al bebé con una manta de bebés

1. Extienda la manta en forma de rombo sobre una superficie plana. Luego, doble la esquina superior formando un borde recto.



2. Coloque al bebé en la manta de forma tal 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, pásela sobre el pecho y ajústela por debajo de su lado derecho.



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



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.



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

Cómo envolverlo con una manta de envolver (*swaddling blanket*) o un saco de dormir

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.

¿Por cuánto tiempo puedo envolver al bebé?

Usted puede envolver al bebé de esta forma por algunas semanas o por algunos meses. Es hora de dejar de envolver a su bebé cuando:

- Empiece a salirse de la manta o del saco de dormir.
- Empiece a querer darse vuelta.

¿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.

- Un problema grave se llama 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 debo saber?

Coloque **SIEMPRE** a su bebé a dormir boca arriba.

- Esta es la forma más segura para que duerma, a menos que el médico le indique lo contrario.
- Acueste a su bebé boca arriba cada vez que duerma (incluso durante el día). Esto ayuda a prevenir el síndrome de la muerte súbita del lactante (*Sudden Infant Death Syndrome* o SIDS, en inglés).
- Use un colchón firme y no ponga nada más en la cuna.

Esta hoja informativa 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.