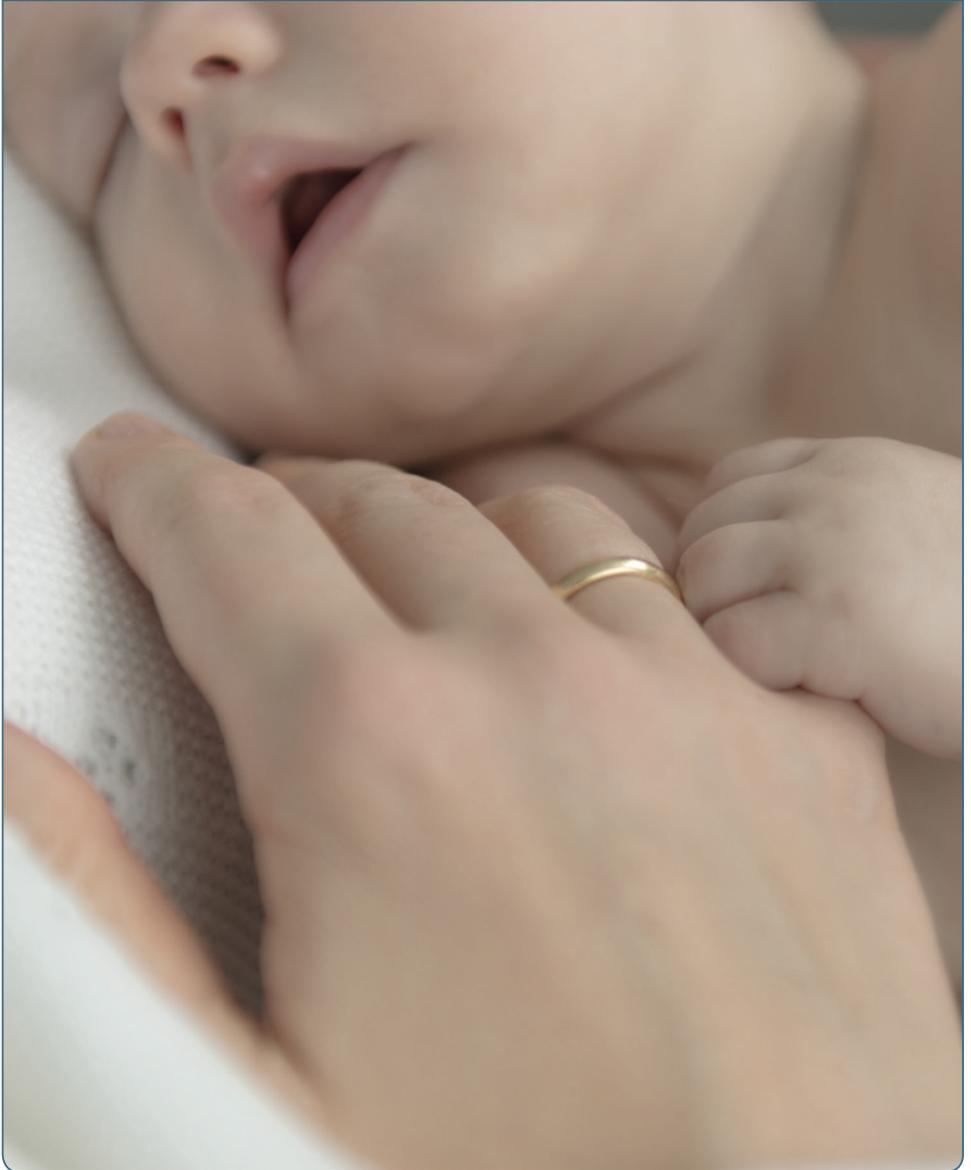


# IMPORTANCIA DEL SUEÑO DEL BEBÉ Y DE LOS PAPÁS

## PREVENCIÓN DE RIESGOS



# Dormir bien es esencial para vivir mejor

- 1 ¿Por qué es tan importante dormir bien? 03  
La importancia del sueño.
- 2 Soñar por dos, dormir... lo justo. 05  
El sueño en el embarazo.
- 3 ¿Dormir como un bebé? 06  
Claves para comprender el sueño infantil.
- 4 Todo listo para su descanso. 09  
El dormitorio del bebé.
- 5 Trastornos del sueño infantil. 11  
Problemas que pueden aparecer en el sueño del bebé.
- 6 Dulces sueños. 13  
Recomendaciones por etapas.

Esta guía del sueño infantil ha sido desarrollada por profesionales de reconocida trayectoria y por varias asociaciones de matronas de España. En ella se recoge información acerca del sueño de la mamá embarazada y de los bebés desde su nacimiento hasta los dos años. El objetivo de esta guía es ayudar a las mamás y papás a entender el sueño de sus hijos y aportarles consejos prácticos que les ayuden a conseguir un descanso óptimo.

# 1 ¿Por qué es tan importante dormir bien?

## La importancia del sueño.

El sueño tiene una función reparadora, pues nos permite recuperar el desgaste físico y mental asociado a nuestras actividades diarias.

Mientras dormimos, el organismo segrega la hormona del crecimiento facilitando la retención de calcio, recuperando los músculos, promoviendo la eliminación de grasa y estimulando el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

La calidad del sueño y el descanso también está estrechamente relacionada con la capacidad de aprendizaje, memorización y concentración, ya que en este estado, las neuronas se comunican de una forma especial creando conexiones que permiten consolidar la información adquirida durante el día. Esta calidad del sueño y del descanso en la etapa adulta de una persona es importante, teniendo mucha relación con un alto rendimiento diario y un envejecimiento más lento. Para el bebé es fundamental, ya que muchas de las bases que desarrolle en sus dos primeros años las utilizará a lo largo de su vida.

Con toda esta información, es fácil comprender que las consecuencias de un déficit de sueño son numerosas.



La fase N-REM aparece durante la primera mitad del sueño, tiene funciones de regeneración celular y recuperación física, ya que es en ese momento cuando el organismo segrega el 80% de la hormona del crecimiento. En los adultos es la diferencia entre levantarse cansado o con vitalidad, en los bebés va a ser fundamental para optimizar su crecimiento.

La fase REM está estrechamente vinculada al desarrollo del sistema cognitivo. Las neuronas conectan de una forma especial ordenando e interpretando las emociones, las experiencias, permitiendo la consolidación del aprendizaje (para los bebés fundamental para el desarrollo del lenguaje) y la memoria.

### CÓMO IDENTIFICAR CADA FASE



N-REM  
Sueño profundo

Difícil despertar  
Ritmo de respiración lento  
Baja presión sanguínea



REM  
Sueño ligero

Fácil despertar  
Muchas ensueñas  
Movimientos oculares y faciales rápidos  
Máxima relajación muscular

## Consejos para no alterar las fases REM y NREM

- Si hay un exceso de calor o una acumulación de CO<sub>2</sub> por encima del 5% dificultarán el sueño profundo, nos levantaremos cansados, en el bebé, ni regeneración ni óptimo crecimiento.
- Si se tienen gemelos y duermen juntos, dormirán pie con pie. Las chichoneras de las cunas siempre un poco más levantadas que el colchón. Si se utilizan minicunas de tela sin ventilación lateral, utilizar un colchón muy transpirable y realizar varios agujeros en la base de la minicuna. Todo ello ayudará a la no acumulación del CO<sub>2</sub>.
- Si se utiliza funda protectora asegurarnos que apenas transmita calor ni permita la acumulación de CO<sub>2</sub>.
- Procurar que la zona de descanso sea silenciosa. Un ambiente oscuro favorece la relajación.
- Evitar el contacto del bebé con cualquier tejido que pueda producir alergias, sudoración, molestias o poca transpiración, como pueden ser algunos colchones o ropa de cama no adecuada.

Para el bebé el sueño no es sólo recuperación, pues durante el descanso sus principales sistemas internos maduran y se desarrollan, como el sistema inmunitario y el neocórtex, pilares fundamentales para su futura salud física y mental.

## 2 Soñar por dos, dormir... lo justo. El sueño en el embarazo.

La Sociedad Española de Sueño (SES) estima que el 70% de las gestantes padece algún trastorno del sueño. se trata de una circunstancia frecuente que no afecta ni a tu salud ni a la del feto, pero que provoca que te sientas fatigada la mayor parte del día.

Durante el [primer trimestre del embarazo](#), experimentas cambios emocionales, físicos y hormonales que se caracterizan por somnolencia excesiva o el insomnio y el calor.

¿Estás en el [segundo trimestre de la gestación](#)? ¡Enhorabuena! Lo habitual es que ya te hayas adaptado al cambio hormonal y no tengas tanto sueño.

Durante el [tercer trimestre](#), sin embargo, a los evidentes cambios físicos se suman las molestias derivadas de los movimientos fetales o la inevitable necesidad a frecuentar el baño continuamente. Por ello, durante esta última fase, los despertares son más frecuentes y por tanto estarás más cansada durante el día.

### ¡No desesperes!

### Unos sencillos consejos pueden ayudarte a descansar mejor. Toma nota.

- ¡Cuida tu dieta! Tu alimentación debe ser variada y equilibrada. Realiza comidas livianas pero frecuentes y mantén una buena hidratación.
- Tomar hidratos de carbono de cadena larga te ayudará a regular el azúcar mientras duermes, esencial para tener un descanso de calidad.
- Practica ejercicio moderado, quemando energía llegarás a la cama más relajada. Eso sí, nunca a última hora del día o te reactivarás.
- Encuentra una rutina que prepare el momento del sueño: baño caliente, masaje, lectura...
- Duerme cómoda: Una de las posturas más aconsejables es tumbarse de lado izquierdo, a ser posible con un cojín entre las piernas. De este modo, se evita que el útero presione los grandes vasos y provoque mareos y edemas.

# ¿Dormir como un bebé?

## Claves para comprender el sueño infantil.

3

¿Sabías que ya en el vientre materno, a partir de los 7 meses de gestación, el feto duerme, y que al nacer, los bebés están en este estado entre 14 y 18 horas al día?. Un tiempo que irá disminuyendo progresivamente a medida que crezca. Aún así, se calcula que hasta los dos años tu bebé dormirá alrededor de 9.800 horas repartidas entre el día y la noche.

### Y mientras tu bebé duerme...

- ✓ Favorece la segregación de mayor cantidad de hormona de crecimiento, que interviene directamente en su desarrollo físico e intelectual.
- ✓ Madura el sistema nervioso, imprescindible para un adecuado desarrollo emocional.
- ✓ Regula el crecimiento de sus órganos.
- ✓ Fomenta el desarrollo de la memoria y por tanto, la predisposición para el aprendizaje.
- ✓ Aumenta la facilidad para hablar y asimilar el lenguaje.
- ✓ Regenera su energía y ayuda al bebé a permanecer atento ante los estímulos externos.
- ✓ Mejora el estado de ánimo y reduce la propensión a problemas de irritabilidad.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Previene problemas metabólicos como el sobrepeso y la obesidad infantil.
- ✓ **Mejora la calidad del descanso de los padres.**

La madre, en los primeros días tras el parto, necesita un mayor descanso para recuperar fuerzas, por lo que debe aprovechar cualquier ocasión que se le presente óptima para hacerlo. Esto reducirá el riesgo de depresión posparto y mejorará la lactancia. Además, en el bebé se establecerá poco a poco el ritmo circadiano, reconociendo así que la noche es para dormir y el día para jugar.

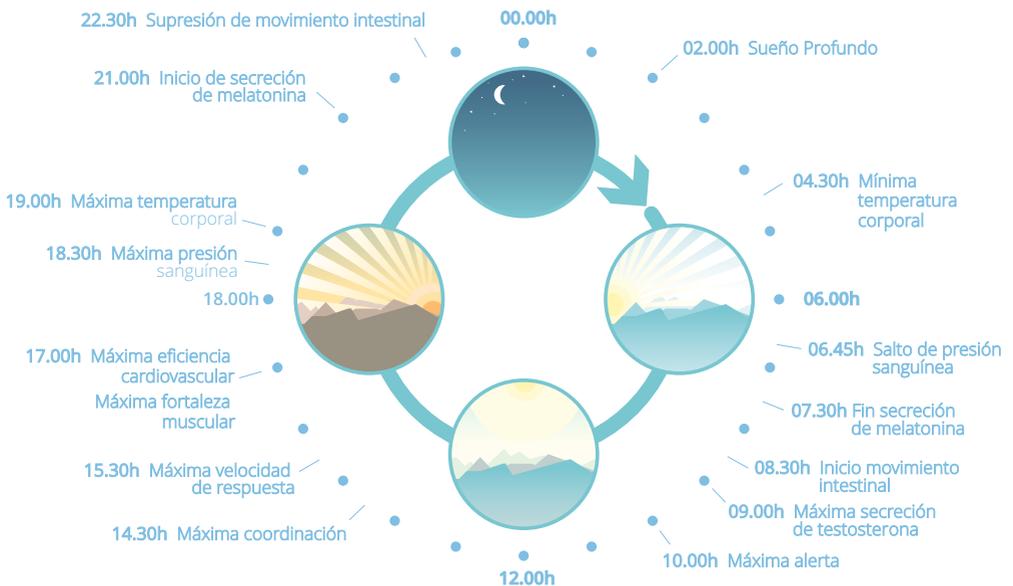
Los ciclos de sueño de un bebé son mucho más cortos, no cumple estrictamente con los patrones REM y N-REM de los adultos. De hecho, el 50% del tiempo están en fase REM por lo que cualquier factor externo puede despertarlos con facilidad.

**Cuanto antes se adapte el bebé al ritmo circadiano, mayor predisposición tendrá a dormir correctamente de adulto.**

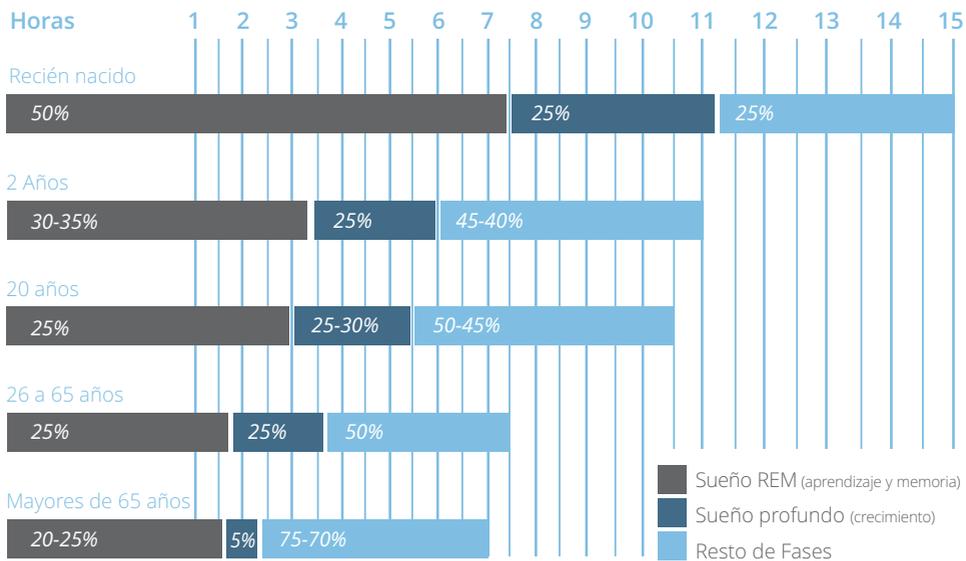
Hay que cuidar al máximo el entorno del bebé durante los primeros meses, prestando especial atención a la iluminación, exceso de ruido, humedad, calor... El colchón más importante en la vida de una persona es el de minicuna, pues todos los hábitos y la calidad del sueño de los primeros meses de vida marcarán su desarrollo y etapa adulta. Elige un colchón de cuna de calidad, transpirable (poca transmisión de calor y baja acumulación de CO<sub>2</sub>), lavable o fácilmente higienizable, que ejerza muy poca presión sobre la cabeza del bebé para evitar la plagiocefalia, con certificado de no toxicidad y totalmente biocompatible con piel y mucosas.

## ¿Qué es el ritmo circadiano?

Es un reloj interno casi constante en el que además, influyen factores externos como la luz, la temperatura y el estilo de vida.



## SUEÑO POR EDADES



## ¿Cómo incorporar las rutinas?

- ✓ Baña a tu bebé antes de dormir. El agua les recuerda al vientre materno y esto les tranquiliza.
- ✓ La temperatura del agua debe estar entre los 34 y 37 grados para que los músculos se relajen.
- ✓ Una vez finalice el baño, llévalo a la habitación donde va a dormir para que asocie esta estancia de la casa con el sueño.
- ✓ Acuesta al bebé en decúbito supino (boca arriba). Es la postura más segura.
- ✓ Cántale una nana o cuéntale un cuento. Seguro que no le importa que papá y mamá no tengan las mejores voces, el bebé las reconocerá y se sentirá acompañado y protegido.
- ✗ Si juegas con el bebé antes de dormir no le transmitas estímulos que lo exciten.
- ✗ Evita ruidos fuertes. No es necesario que la casa esté en absoluto silencio ya que el bebé se tiene que acostumbrar a los sonidos habituales sin que éstos intercedan en su sueño.



Es muy **IMPORTANTE** mantener los horarios todos los días, incluso los fines de semana. Se recomienda que entre las 20:00 y las 21:00 ya esté durmiendo.

# 4 Todo listo para su descanso.

## El dormitorio del bebé.

Seguro que ya imaginas cómo será la habitación de tu bebé...color, mobiliario y decoración en general... Ahora sólo queda cuidar el ambiente en el que el recién nacido va a dormir. Para ello, tendréis que tener en cuenta factores externos como la iluminación, temperatura, ventilación de la estancia así como el colchón sobre el que va a descansar. Que no cunda el pánico, no es tanto como parece:

---

✓ La iluminación debe ser tenue para ayudarle a conciliar el sueño. La luz directa puede inhibir la segregación de melatonina y retrasar el sueño.

---

✓ La temperatura de la habitación debe estar entre los 18 y 22°. *Se desaconseja crear una barrera térmica con ropa o mantas que provoquen la sudoración del bebé.* Entre los cero y los tres meses por ejemplo, *el 40% de la energía térmica del bebé se disipa por la cabeza.*

---

✓ Mantén la humedad entre el 60 y 70% lo más constantes posibles, por debajo del 30% puede reseca las vías respiratorias.

---

✓ Si utilizas ropa de cama, vigila que tanto la caja torácica como las vías respiratorias no soporten un exceso de peso para que el lactante pueda respirar con el mínimo esfuerzo. *Los pijamas-manta transpirables son una excelente opción para mantener al bebé abrigado al tiempo que le permiten moverse con libertad.*

---

✓ Un dormitorio libre de polvo, ordenado y limpio para favorecer un descanso higiénico.

---

✓ Intenta que la cuna no esté totalmente cerrada. Si es posible levanta un poco la chichonera para favorecer la recirculación de aire. Las minicunas deberían tener una zona de rejilla o un colchón altamente transpirable para evitar la acumulación de calor y CO<sub>2</sub>.

---

Si hay algo que a los padres preocupa y mucho, es la seguridad de sus bebés mientras duermen. En la actualidad, los fabricantes de mobiliario infantil deben cumplir con unos requisitos muy estrictos. Aún así, no está de más revisar de manera concienzuda y de forma periódica determinados elementos que pueden ser peligrosos.

¿Duerme tu bebé en un entorno seguro?  
¡Descúbrelo!

# ¿En qué debes fijarte a la hora de elegir un colchón?

Mientras que en Europa no exista regulación legal que garantice una mínima calidad y seguridad en un producto tan importante como el colchón de cuna:

- A** **Confía en productos certificados por organismos de control** (con pruebas realizadas en laboratorios (AITEX...), OEKOTEX clase I (para núcleo), clase 100 (para fundas), que garantice la biocompatibilidad con la piel y mucosas, además de la no toxicidad.
- B** **Confía sólo en productos etiquetados y que puedas comprobar y reclamar sus propiedades** en caso de accidente, riesgo o daño.
- C** **Confía en el aval de los profesionales de la salud (matronas y pediatras)** ellos saben lo que conviene a tu bebé.

## ADEMÁS...

- ✓ Debe tener la firmeza justa, ser transpirable y favorecer la evacuación del calor, ya que está demostrado que la temperatura adecuada es clave en el descanso de los niños. Hay colchones que transmiten hasta cuatro grados de temperatura.
- ✓ Debe de ejercer la mínima presión sobre el bebé, para reducir el riesgo de plagiocefalia, no es solamente un problema estético, puede afectar al desarrollo cognitivo, motor, del habla, visual y auditivo.
- ✓ No se aconsejan colchones de materiales viscoelásticos, látex ni excesivamente acolchados si no cumplen con las necesidades de transpirabilidad e higiene que necesita un bebé. La mayoría de estos materiales reaccionan con los fluidos ácidos.
- ✓ Los materiales deben ser totalmente biocompatibles con las pieles más sensibles, para evitar el riesgo de alergias y problemas en piel y mucosas.
- ✓ Si es lavable mejor. Siempre será mucho más higiénico y se conseguirá eliminar de una manera más eficaz los ácaros, causantes de la mayoría de las alergias. No se debería pasar un colchón de un bebé a otro a no ser que pueda higienizarse.
- ✓ Es conveniente que tenga un tratamiento que proteja de las bacterias, el moho y otros agentes agresores.

# 5 Trastornos del sueño infantil.

## Problemas pueden aparecer en el sueño del bebé.

### 1. Mi bebé tiene problemas para iniciar el sueño.

#### 1.1 Insomnio. Es la dificultad para dormirse o mantenerse dormido.

Puede ser conductual (no puede conciliar el sueño en solitario por una asociación aprendida) o por falta de higiene del sueño, es decir, por seguir unos hábitos que alteran el sueño nocturno, como siestas demasiado prolongadas o jugar con el bebé antes de irse a dormir.

#### 1.2 Síndrome de piernas inquietas.

Es una molestia leve o moderada en las piernas del bebé que le producen una necesidad acuciante de moverlas con el objetivo de sentir alivio.

#### 1.3 Síndrome de retraso de fase.

Alteración del ritmo de sueño por una dificultad para conciliarlo, y sin embargo presentar una resistencia a despertarse en horas convencionales.

### 2. Mi bebé interrumpe el sueño con mucha frecuencia y/o respira fuerte.

#### 2.1 Síndrome de Apnea-Hipopnea del sueño.

Trastorno respiratorio en pleno sueño del bebé que se caracteriza por una obstrucción relativamente breve y frecuente de las vías respiratorias siendo completa (APNEA) o parcial (hipopnea).

#### 2.2 Sonambulismo.

Es benigno y normalmente se corrige sin intervención. Un niño sonámbulo puede despertarse sin ser consciente de lo que le rodea y llegar a caminar, hablar e incluso realizar tareas complejas como alimentarse o abrir puertas.

#### 2.3 Terrores nocturnos.

Se podría describir como una pesadilla pero el niño no responde a estímulos externos ya que aunque parece despierto (ojos abiertos, respiración acelerada, agitación) realmente está dormido.

#### 2.4 Pesadillas.

El bebé sí que recuerda la ensoñación que le ha provocado la agitación y suele ser una escena elaborada, normalmente larga y progresiva, con una alta sensación de inmersión. El recuerdo de la pesadilla puede provocar el rechazo a volver a conciliar el sueño.

#### 2.5 Movimientos rítmicos relacionados con el sueño.

Movimientos estereotipados al inicio del sueño, muy frecuentes y que comienzan antes del primer año. No se conoce la causa y no suele considerarse un problema a no ser que lo ponga en peligro por la agresividad de los movimientos, y en esos casos habría que protegerlo.

### 3. Síndrome de muerte súbita del lactante.

Tenemos un mensaje tranquilizador: la regla de dormir boca arriba y jugar boca abajo redujo un 90% los casos, y ha sido uno de los grandes avances de la medicina de los últimos tiempos.

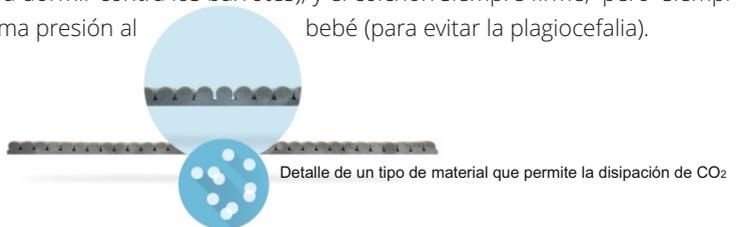
Hay que desterrar la leyenda urbana de que si el niño duerme boca arriba puede ahogarse con su propio reflujo, no es cierto. El jugar boca abajo se refiere a que haya siempre un cambio postural, cuando está despierto no importa que esté boca abajo.

El siguiente gran avance se está produciendo en la prevención de riesgos. El momento de desarrollo crítico no podemos decidirlo, pero si algunos de los factores externos e internos.

Ya que no podemos decidir sobre la genética, o sobre un embarazo múltiple, **vamos a cuidar al máximo los hábitos de la madre durante los nueve meses del embarazo**, vamos a cuidar su alimentación, su entorno, una vida lo más tranquila posible, lejos sobre todo del humo de tabaco (si fuma la mamá es el momento de plantearse dejarlo, o por lo menos reducirlo al máximo, y si fuma el papá, ¡al balcón!). Todos los inhibidores nerviosos aumentan el riesgo.

**Es muy importante cuidar de la temperatura del bebé.** Su sistema de termorregulación todavía no está maduro, y puede que no elimine fácilmente el exceso de temperatura, por lo que puede acelerar la respiración para intentar bajar su calor corporal. El bebé no necesita más ropa que nosotros, ni tener la calefacción más fuerte. Si nosotros no tenemos la cabeza cubierta él tampoco lo necesita, ya que por la cabeza evacúa mucho del calor que a veces le sobra (a excepción del recién nacido que debe mantener todo el calor durante las primeras horas). Cuidado con los colchones y fundas protectoras que transmiten más de un grado de calor y no permiten evacuar fácilmente el exceso de temperatura.

**Cuidado con la acumulación del CO<sub>2</sub>** que él mismo produce al respirar y que no debería superar el 5%. La postura siempre boca arriba (es normal que a partir de los 6 meses busque otra postura o tienda a dormir contra los barrotes), y el colchón siempre firme, pero siempre transmitiendo la mínima presión al bebé (para evitar la plagiocefalia).



**Su entorno debe estar libre de toxicidades**, con materiales totalmente biocompatibles, que no le puedan ocasionar reacciones o alergias, y que no emitan vapores tóxicos en contacto con los posibles fluidos ácidos del bebé. No se debe pasar un colchón de un bebé a otro.

**La utilización de una funda protectora impermeable** aumenta el riesgo de obstrucción de las vías respiratorias. Es más recomendable utilizar colchones en las que no sea necesario su uso.

**El chupete**, una vez instaurada la lactancia materna, es una herramienta de prevención.

**Reduciendo al máximo los factores que ya conocemos se pueden reducir los riesgos de sufrir accidentes asociados a todos estos elementos sobre los que sí que podemos actuar.**

# 6 Dulces sueños. Recomendaciones por etapas

## RECOMENDACIONES DE 0-3 MESES

- La mamá debe intentar sincronizarse en lo posible con el sueño del bebé. Un buen sueño y alimentación de ambos será la simbiosis perfecta. Reduce el riesgo de sufrir depresión postparto.
- El bebé debe estar cerca de los padres y en un entorno favorable que garantice una alimentación y un descanso sin obstáculos, de forma segura y confortable.
- Si se opta por practicar colecho para tener al bebé cerca durante la noche, hay que tener en cuenta que por motivos de seguridad se desaconseja cuando los padres son fumadores, toman somníferos, alcohol, drogas, en caso de cansancio extremo o si existe obesidad.
- Es preferible el colecho con la cuna de sidecar. Si el bebé va a dormir en la cama de matrimonio se puede poner un colchón de minicuna transpirable encima, en el lado de la mamá (al darle pecho los niveles de oxitocina provocan un sueño menos profundo), y siempre con las barreras de seguridad adecuadas.
- Además de tener un mayor confort térmico se reducen los riesgos, la mamá siempre tendrá un tope y será mucho más higiénico (una cama de matrimonio puede albergar hasta dos millones de ácaros). Y por supuesto no debemos encapsular el aire que respira el bebé con la ropa de cama.
- Si se limita la movilidad del bebé con rodillos o cuñas no podrá realizar los movimientos naturales que hace mientras duerme, movimientos que le permite aliviar los puntos de presión. Su calidad de descanso será inferior, no se debe fijar la posición del bebé si no es por patología médica.
- El bebé debe de dormir en posición horizontal, si por patología médica (problemas digestivos, cardíacos, respiratorios...) se indica la conveniencia de que duerma con una inclinación, se le debe de poner un sistema de sujeción que evite que el niño se vaya escurriendo hacia abajo (no basta con poner un tope debajo), ya que existe el riesgo de que se tape con las sábanas o que al ir buscando la horizontalidad adopte una postura incorrecta al fondo de la cuna. Dormir sentado en el carro puede dañar el cuello y obstruir las vías respiratorias.
- Si nos hemos decidido por la lactancia materna, que entre sus muchas ventajas encontramos que la leche materna contiene melatonina (inductora del sueño), el bebé puede realizar sus tomas prácticamente dormido. Si se extrae leche por la noche, y no queremos que se oxide la melatonina que contiene, protegerla de la luz.
- Si se opta por la lactancia artificial, es importante no alimentar al bebé dormido, y las tomas nocturnas deben ser breves y sin presencia de luz ni de ruido. Esperar entre 5 y 15 minutos antes de volverlo a acostar.

- La ropa de cama debe lavarse mucho más a menudo de lo normal y ventilar por lo menos dos veces al día la habitación donde duerme el bebé (sin presencia de este).
- El bebé no necesita ni más ropa, ni tener la calefacción más fuerte que nosotros (cuando se duerma necesitará una capa más). Un pequeño truco para saber si un bebé tiene exceso de calor es tocar con nuestros labios o con el dedo índice su nuca, nos puede sorprender encontrar su nuca muy caliente y sus extremidades (manos o pies) más bien frías.

## RECOMENDACIONES DE 3-5 MESES

- Las hamacas o tumbonas se deben utilizar con moderación para asegurar una correcta postura de la columna vertebral del bebé y evitar posibles desviaciones o malformaciones.
- Cuando el bebé esté despierto es recomendable ponerlo en postura prono (boca abajo) para que ejercite el equilibrio y la musculatura del cuello, espalda y brazos, pero sin perderlo de vista por si se duerme.

## RECOMENDACIONES 6-12 MESES

- En el caso de no practicar colecho, favorecer el paso de su cuna (siempre homologada) a su habitación para fomentar su autonomía durante el descanso, y explicándole que vamos a acudir si nos necesita.
- Si le ponemos una chichonera, que no sea muy alta y que permita la ventilación por arriba y abajo, sin lazos ni cordones en la parte interior.
- En caso de utilizar protector, que sea hipoalergénico y 100% transpirable, u optar por un colchón de cuna lavable que no necesite protector.
- Se suele recomendar el uso de alguna mantita o muñeco que le relaje y forme parte del protocolo de irse a dormir, pero nunca llenaremos su cuna de muñecos (con uno suficiente).

## RECOMENDACIONES DE 1-2 AÑOS

- El chupete, el biberón y el objeto transicional deben de eliminarse lentamente y con paciencia, siempre respetando el ritmo de cada niño.
- No hacer colecho reactivo como respuesta para tratar de evitar el llanto del bebé, sino como hábito de crianza si así se decide. Y siempre lo más seguro posible.
- No dar al bebé líquidos en exceso antes de dormir, ni alimentos excitantes (chocolate).
- Evitar frases como “castigado y a la cama” ya que provocarán una asociación negativa con el sueño.
- Estimular y premiar su conducta de forma positiva cuando logre paso a paso una mayor autonomía durante su descanso.

# ¿QUÉ NECESITA TU BEBÉ?

## Una buena alimentación

Recomendamos la lactancia materna, algunas de las ventajas:

- Disminuye el riesgo de enfermedades en el bebé, como el asma, la diabetes o la obesidad.
- Contiene TODOS los nutrientes necesarios.
- Crea un vínculo fuerte y seguro entre la mamá y el bebé.
- Favorece la recuperación del parto.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.
- Si no le vas a proporcionar lactancia materna, pide consejo a tu matrona de cuál es el sustitutivo más adecuado.

## Un buen descanso

Si el bebé no duerme correctamente le afectará a su desarrollo físico, intelectual y emocional. El ambiente familiar se verá alterado. Cuida el entorno, ten un hábito de crianza saludable y busca un colchón adecuado con estas características:

- Debe ser firme, pero al mismo tiempo si queremos prevenir la plagiocefalia debe ejercer la mínima presión posible sobre la cabeza del bebé.
- La plagiocefalia no es solamente un problema estético, afecta también al desarrollo cognitivo, motor, del habla y visual.
- Es recomendable que tenga algún tratamiento, para evitar proliferación de bacterias, moho y otros agentes agresores.
- Debe ser higiénico, desenfundable y lavable.
- Disipar correctamente el CO<sub>2</sub>, para evitar acumulaciones superiores al 5%.
- Totalmente biocompatible, con el organismo, piel y mucosa del bebé.
- Disipar correctamente el exceso de calor del bebé y transmitir la mínima temperatura posible.

... ¡Y MUCHO AMOR!

# PREVENCIÓN DE RIESGOS

## Recomendaciones

### Cuidados a la madre



**Dieta equilibrada**



**Evitar hábitos tóxicos**



**Control del embarazo**

### Cuidados al bebé



**Evitar la exposición al humo del tabaco**



**Dormir boca arriba**

Cuando esté despierto colocarlo boca abajo previene la plagiocefalia y estimula el desarrollo muscular. Hasta los 6 meses ni de lado ni boca abajo.



**Lactancia materna y dormir cerca de los papás**

Al menos los 6 primeros meses



**Uso del chupete**

Cuando la lactancia esté bien establecida, no ponerse si está dormido, ni mojarlo en ninguna sustancia dulce, no forzarlo si no lo desea.

### Cuidados ambientales



**El colchón debe ejercer la mínima presión sobre la cabeza del bebé.**

La plagiocefalia no es solo un problema estético, afecta también al desarrollo cognitivo, motor, del habla, visual y auditivo. Un cambio postural reducirá el riesgo. Cuando esté despierto debe jugar boca abajo.



**Usar colchones firmes (no duros), sábanas ajustables y ropa de cama específica**

El bebé no debe poder cubrirse la cabeza con la ropa de cama. Evita accesorios sueltos, objetos blandos y colgantes en la cuna. No utilizar el mismo colchón por distintos bebés.



**Evitar el exceso de calor**

Prendas transpirables, no abrigarlos demasiado, no calefacciones por encima de 21°C.

Usar materiales que permitan evacuar el exceso de calor.



**No permitir acumulación de CO<sub>2</sub> por encima del 5%.**

Utilizar colchones y fundas protectoras que lo disipen fácilmente. En caso de minicunas de tela no transpirable la funda de abajo debe estar perforada (el CO<sub>2</sub> pesa más que el O<sub>2</sub>).

En la cuna las chichoneras deben estar un poco más elevadas que la ropa de cama. Ventilar con frecuencia la habitación del bebé cuando no esté.

### Colecho



Aconsejable en el lado de la mamá y sólo en caso de lactancia materna exclusiva (la oxitocina produce un sueño más ligero). No realizarlo si los papás fuman, han tomado alcohol, drogas, medicamentos (antidepresivos, hipnóticos...), ni si existe un cansancio extremo.

No encapsular el aire que respira el bebé con ropa de cama. Un colchón de cuna transpirable sobre la cama de los papás, ayuda a reducir los riesgos.