

# Yo duermo

Naitre  
et Vivre

## Consejos sencillos

- Dormir siempre boca arriba.
- En una cuna.
- Con un colchón firme, en un saco de dormir adaptado a su talla.
- Sin almohada, edredón, manta, protector o peluches.
- Si fuera posible, en la habitación de los padres.
- Sin tabaco ni antes ni después de nacer.
- Con una temperatura ambiente entre 18 y 20 °C.



## ¿Y si se da la vuelta solo?

Es que se hace mayor...  
Se puede dejar que escoja su posición hasta que cumpla un año, siempre vigilando la ropa de cama, el objeto transicional, etc.



## ¿Y por qué no de lado?

Es demasiado inestable: el bebé se gira fácilmente sobre el vientre. Los objetos de sujeción son peligrosos porque dificultan los movimientos espontáneos del bebé.



## ¿Y si la temperatura es superior a 20 °C?

Hay que vestirlo en función de la estación del año y de la temperatura de la habitación. Un simple body puede ser suficiente para dormir en verano.

## ¿Hay riesgo de que se le aplane el cráneo si duerme boca arriba?

Hay formas sencillas de evitar la plagiocefalia:

- Vigilar al niño mientras se mueve libremente en la cuna, lo que permite que varíe los puntos de apoyo craneales;
- Incitarlo a mover la cabeza más a menudo hacia el lado contrario al aplastamiento incipiente cambiando de sitio el móvil o la cuna;
- Colocar con regularidad al bebé boca abajo cuando despierte de forma que desarrolle su capacidad de reacción cuando se gire solo en la cuna.

# sobre mi espalda

## Boca arriba... ¿una moda?

Para nada, ¡es más seguro! Desde los años 90, muchos estudios científicos han demostrado que reduce en gran medida el riesgo de muerte súbita del lactante. Los peligros de la posición ventral recaen en el riesgo de que quede oculto bajo las sábanas, en la dificultad para regular la temperatura corporal y en los problemas respiratorios.

## ¡Cuidado con la cuna plegable!

Emplead esta cuna de forma ocasional y únicamente con colchones homologados para tal fin. Un colchón de otro tipo es peligroso ya que el niño puede asfixiarse si queda atrapado entre la pared flexible y el colchón.



## ¿Y si tiene problemas digestivos?

Algunos bebés tienen cólicos entre los 2 y los 3 meses y están más cómodos si se duermen boca abajo o en brazos, en cuyo caso, hay que llevarlo con cuidado a la cuna para que duerma boca arriba. Si regurgita boca arriba, un reflejo natural evita que se atragante. Acudid al pediatra si vuestro bebé tiene cólicos dolorosos.



Naitre  
et Vivre

5 rue La Pérouse,  
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org