

# Arropamiento seguro

Pautas para arropar a los bebés pequeños



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)



red  
nose  
saving little lives

## Beneficios de arropar de forma segura

- ✓ Arropar al bebé es un método útil para ayudar a los bebés a calmarse y dormir boca arriba. Estudios científicos han demostrado que el arropamiento puede tener un efecto calmante y que promueve el sueño en bebés pequeños.
- ✓ Algunos estudios han demostrado que arropar al bebé puede fomentar más el sueño sostenido y reducir la frecuencia en la que el bebé se despierta espontáneamente.
- ✓ Otra opción es usar una bolsa de dormir para bebés segura.

### ! Alerta

Dormir boca abajo aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y debe evitarse. Acostar a un bebé arropado boca abajo para dormir es especialmente peligroso ya que impide que se pongan en una posición segura.

Si arropa a su bebé, considere su etapa de desarrollo. Deje los brazos afuera una vez que el reflejo de moro desaparezca a los 3 meses aproximadamente. La mayoría de los bebés con el tiempo se resisten a que los arropen. El estilo de arropamiento debe ser apropiado para la etapa de desarrollo del bebé.

Es fundamental dejar de arropar el bebé tan pronto como este muestre signos de que puede comenzar a rodar, usualmente entre los 3 a 4 meses. El arropamiento puede impedir que un bebé más grande que se ha dado vuelta boca abajo al dormir vuelva a su posición de dormir boca arriba.

## Cómo arropar al bebé de manera segura



- 1 Ponga al bebé descentrado (a la izquierda o derecha) con la manta al nivel de los hombros.



- 2 Doble el brazo del bebé hacia el pecho y ponga la parte más corta de la manta a lo largo del brazo del bebé y remeta la manta firmemente debajo del bebé.



- 3 Tome la parte más larga de la manta y remétala bajo el bebé.



- 4 Tome la parte de abajo de la manta y póngala encima del bebé.



- 5 Doble la parte de abajo de la manta debajo del bebé.



- 6 Siempre acueste al bebé boca arriba con su cabeza y rostro descubiertos.

# Sano, feliz y seguro

## Arropar de forma segura

- Las telas recomendadas para arropar incluyen muselinas o sábanas de algodón liviano. Las mantas o cobijas no son seguras para arropar al bebé ya que pueden causar sobrecalentamiento.
  - Para que el arropamiento sea efectivo, este debe ser firme, pero no demasiado apretado. Las técnicas que usan un arropamiento apretado con las piernas rectas y juntas aumentan el riesgo de desarrollo anormal de la cadera. Al arropar a su bebé deje espacio para la expansión de la cadera y el pecho.
  - Las mantas sueltas pueden ser peligrosas ya que pueden cubrir la cabeza y rostro del bebé.
  - Los bebés no deben tener puestas demasiadas capas de ropa debajo de la manta; por ejemplo, utilice solo una camiseta y el pañal cuando el clima sea cálido o un enterito liviano cuando el clima esté frío.
  - Use una técnica de arropamiento adecuada para la etapa de desarrollo de su bebé. Arropar a su bebé puede reducir los efectos del reflejo de moro o reflejo de sobresalto para un bebé pequeño al poner los brazos dentro de la manta.
  - Ayude a un bebé más grande a que se mantenga boca arriba arropando solo la parte inferior del cuerpo y dejando los brazos libres para que se calme a sí mismo.
- ❗ Deje de arropar a su bebé tan pronto como este muestre signos de que puede comenzar a rodar.
  - ❗ Nunca utilice mantas que restrinjan los brazos del bebé con velcro o cierres..
  - ❗ No arrope al bebé por encima de los hombros para que la cabeza y el rostro del bebé estén descubiertos.

## ! Alerta

Compartir la superficie en la que se duerme con un bebé puede aumentar el riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante. Compartir la superficie en la que se duerme es especialmente peligroso si el bebé está arropado.

## Recomendaciones para dormir de forma segura

- ✓ Siempre acueste al bebé boca arriba, nunca boca abajo
- ✓ Mantenga el rostro y la cabeza del bebé al descubierto
- ✓ Mantenga al bebé libre del humo de tabaco antes y después del parto
- ✓ Ambiente para dormir seguro de noche y de día
- ✓ Duerma al bebé en su propio espacio seguro en la habitación de los padres o cuidadores durante los primeros seis meses
- ✓ Lactancia materna



[rednose.org.au](https://rednose.org.au)

Red Nose reconoce a los Dueños Tradicionales de las tierras en las que trabajamos, vivimos y visitamos.

Centro de Consejos Seguro al dormir de Red Nose

1300 998 698

(durante horas hábiles AEST/AEDT)

[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](https://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Todos los derechos reservados.  
Para consultas de derechos de autor, contáctese con: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives