

# TIPS

## de salud y seguridad

PROTEGE  
CONTRA  
5  
A TU BEBÉ


### Cuidados para dormir al recién nacido


Dr. Francisco Javier Alcántara Castillo.  
Pediatra.


Certificado por el Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría.  
Miembro del Colegio de Pediatría del Estado de México A.C.

Una de las preocupaciones más importantes de la madre novata es cómo y dónde dormir al recién nacido, y una práctica muy común de los mexicanos es dormirlo en la misma cama donde duermen los padres; en ocasiones duermen ambos con el bebé si la cama es lo suficientemente grande y, en otras ocasiones el padre, tiene que dormir en otra cama o incluso en otra habitación por la llegada del recién nacido.

Esto, además de que ayuda a la desintegración de la familia, no es recomendable pues el papá se siente desplazado y rechazado. Por otro lado, es peligroso; dado que existe una causa de muerte muy frecuente y de preocupación a nivel mundial que es la llamada "muerte de cuna".

 Si bien aún no están bien dilucidadas las causas que ocasionan esta muerte de cuna, se han realizado estudios retrospectivos en los cuales han encontrado algunas coincidencias en dichas muertes y estas son:

 Que el recién nacido duerma en la cama con los padres hace sospechar muerte por asfixia al quedar dormido alguno de los padres sobre el bebé.

 Que el bebé duerme envuelto en muchas cobijas y amarrado y que al voltear obstruye su nariz y muere por asfixia.

Y que duerme con muchas almohadas para protegerlo de golpes y éstas caen sobre él y lo asfixian.

Es por esto que la recomendación es que el bebé duerma en su moisés y bien en un bambineto o cuna al lado de la cama de los padres, lo que facilita a alimentación y el cuidado sin interferir en ningún momento con la relación de pareja. Se recomienda que el bebé duerma suelto y sólo colocar las cobijas encima de igual manera como dormimos nosotros los adultos, si la región donde vive fría, cubrir la cabeza con gorra e incluso se pueden usar guantes y botitas térmicas, pero nunca amarrado, esta práctica de envolverlos como "tamal" se debe dejar únicamente en el momento de salir a la calle y en caso de frío.

Recuerde; su bebé acaba de tener contacto con el mundo y es por eso que debe sentir, tocar, moverse, lo cual le permite relaciones con su medio y de autoestimulación.

Él depende completamente de nosotros, sin embargo esta dependencia lo hace vulnerable si no hacemos las cosas correctamente.