

## Boca arriba para dormir, boca abajo para jugar

(Spanish)

### ¿Por qué deben dormir boca arriba los bebés?

Desde 1992, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda lo siguiente para disminuir el riesgo de la muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés):

- A todo bebé saludable se le debe acostar boca arriba, en un colchón firme cubierto con una sábana con elástico.
- Mantenga la cabecera de la cuna en posición horizontal, a no ser que el médico le dé otras instrucciones debido al estado de salud del niño.
- No ponga ropa de cama suelta (almohadas, cobijas acolchadas) ni juguetes de peluche en la cuna.
- Si usa una cobija, coloque los pies del bebé cerca del final de la cuna para prevenir que el bebé se vaya desplazando y acabe debajo de la cobija. Cúbralo con una cobija ligera del tamaño de la cuna y colóquesela sólo hasta las axilas; métala debajo de los lados y el extremo del colchón.
- Si envuelve al bebé en su cobija, hágalo sólo hasta las axilas. Si el bebé está demasiado abrigado, su ritmo respiratorio podría disminuir.
- Está bien si le da un chupón al bebé cuando está calmándolo para que se duerma, pero una vez que se quede dormido y se le caiga, no se lo vuelva a dar.

## Back to sleep, tummy to play (English)

### Why should babies sleep on their backs?

Since 1992, the American Academy of Pediatrics has recommended the following to help reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome, also known as SIDS:

- All healthy babies should sleep on their backs, on a firm mattress covered by a fitted sheet.
- Keep the head of the crib flat, unless the doctor gives other instructions because of your child's medical condition.
- Keep loose bedding (pillows, fluffy blankets) and soft toys out of the crib.
- If using a blanket, put baby's feet at the foot of the bed to prevent slipping under it. Cover with a light, crib-size blanket only up to the armpits, tucking it in at the bottom and sides.
- If you swaddle your baby with a blanket, wrap it no higher than the armpits. Overheating may decrease the breathing rate.
- A pacifier is okay when settling to sleep. When it falls out after your baby is asleep, leave it out.

- A los bebés que ya pueden voltearse se les debe acostar boca arriba, pero hay que permitirles cambiar de posición si lo desean; no es necesario volver a ponerlos boca arriba.
- Los bebés o niños menores de dos años no deben dormir en la misma cama con otra persona, debido al riesgo de que se asfixien.

### **¿Cómo le afecta al bebé dormir boca arriba?**

Gracias a las recomendaciones arriba mencionadas, el índice de muerte súbita del lactante ha bajado en casi un 50%; no obstante, en el transcurso del mismo período, los casos de plagiocefalia (aplanamiento del cráneo) y de tortícolis (contracción de los músculos de un lado del cuello), han aumentado.

Algunos bebés tienden a preferir cierta posición de la cabeza y a mantenerla así siempre que estén boca arriba. Esto puede afectar su desarrollo, puesto que impide que fortalezcan uniformemente los músculos del cuello y aprendan a utilizar los dos lados del cuerpo.

### **¿Cómo se pueden evitar estos problemas?**

#### **Para dormir**

Cada vez que acueste al bebé a dormir, alterne la posición de la cabeza para que no se apoye siempre en el mismo lado. También podría alternar la orientación del bebé en la cuna (acostarlo de manera que los pies queden hacia un extremo de la cuna y luego hacia el otro). De esta forma, el bebé tendrá que voltear la cabeza para ver lo que sucede en el cuarto.

- Babies who can roll over should be put to bed on their backs, but allowed to change positions as they like. You don't need to roll them back.
- Babies and children younger than 2 years should not sleep in the same bed with anyone else, due to the risk of suffocation.

### **How does sleeping on the back affect my baby?**

As a result of these recommendations, the SIDS rate has dropped almost 50 percent. During this same time, however, plagiocephaly (head flattening) and torticollis (a one-sided tightness in neck muscles) have increased.

Some babies tend to keep their heads in a favorite position while on their backs. This can affect their development. It makes it hard for them to strengthen their neck muscles evenly, and hard to learn to use both sides of their body.

### **How can I prevent these problems?**

#### **Sleeping**

When you place your baby on the back to sleep, alternate head positions so not always lying on the same side of the head. Or alternate positions in the crib (feet toward one end, then the other end) so your baby needs to turn the head to look toward the activity in the room.

Si el bebé se acuesta siempre con la cabeza en la misma posición, cambie la orientación de la cuna o el lugar de los objetos que más le guste mirar.

**No se recomienda** el uso de productos que afirman mantener a los bebés en una sola posición, pues no se ha comprobado su seguridad.

### **Aparatos**

Evite el uso excesivo de equipos como columpios, porta-bebés y andaderas sin ruedas (centros de actividades). Coloque al bebé en un asiento de seguridad **cada vez** que viajen en auto, pero sáquelo del asiento apenas lleguen; cuando está despierto, es importante que el bebé pase la mayor cantidad de tiempo posible cargado o en el piso, explorando y desarrollando sus habilidades motoras.

### **Tiempo boca abajo**

Cuando está despierto, el bebé debe pasar bastante tiempo boca abajo. Esta posición le ayudará a fortalecer los músculos de la espalda, el cuello y los brazos, necesarios para sostener la cabeza erguida, darse la vuelta, sentarse y gatear. También le anima a observar y explorar sus alrededores, lo cual sirve para estimularlo visual y mentalmente.

Cuanto más pronto comience a ponerlo boca abajo, más pronto se acostumbrará a estar en esa posición, sacará provecho de ello y llegará a disfrutarlo. A los bebés que no han pasado mucho tiempo así habrá que darles más ánimos y práctica para que se acostumbren. Los siguientes consejos podrían ayudar a que el bebé disfrute de ese tiempo.

- Cuando el bebé esté descansado y contento, póngalo boca abajo.

If your baby always lies on one side of the head, try changing the direction of the crib or move things in the room that your baby likes to look at.

Some products claim to be designed to keep a baby in one position. These products have not been tested for safety and are **not** recommended.

### **Equipment**

Limit the use of toys such as swings, infant seats, and exercise saucers. **Always** use a car seat for travel, but take your baby out of it as soon as the trip is over. When awake, babies need to be held, or on the floor exploring and developing motor skills as much as possible.

### **Tummy time**

When awake, your baby should spend plenty of time on the tummy. Tummy time strengthens the back, neck, and arm muscles, which are needed for holding the head upright, rolling, sitting, and crawling. Tummy time is also good for visual and mental stimulation because your baby is encouraged to look around to explore the surroundings.

The sooner you start tummy time, the sooner your baby will get used to it, benefit from it, and come to enjoy it. Babies who have not spent much time on their tummies may need extra encouragement and practice to get used to it. Here are some ideas to help your baby learn to enjoy tummy time.

- It works best if your baby is well rested and happy before trying tummy time.

- Comience por ponerlo boca abajo durante cinco minutos cada vez que esté despierto e incremente el tiempo poco a poco, hasta llegar a 20 minutos.
  - Póngale al bebé una música que le guste y coloque sus juguetes favoritos a su alcance.
  - Coloque un espejo delante del bebé.
  - El bebé no podrá levantar la cabeza para jugar hasta que tenga suficiente fuerza y experiencia. Si le cuesta trabajo jugar así, inclínelo de una de las siguientes maneras para que le sea más fácil levantar la cabeza:
    - póngalo sobre una almohada pequeña (por ejemplo, un cojín Boppy®).
    - colóquele una toalla enrollada debajo del pecho y los brazos.
    - póngalo sobre una cuña de espuma.
    - siéntese y acueste al bebé en su regazo; también puede reclinarse en el sofá o acostarse sobre una almohada y poner al bebé sobre su pecho. Al bebé le encantará sentir el calor de su cuerpo y el latido de su corazón.
  - Acuéstese delante del bebé para cantar o hablarle directamente.
  - Si el bebé se cansa, voltéelo boca arriba o cárguelo para que descanse un rato antes de pasar más tiempo boca abajo.
- Start with 5 minutes of tummy time every time your baby is awake and slowly work up to 20 minutes.
  - Put your baby's favorite toys within reach. Play some favorite music.
  - Put a mirror in front of your baby.
  - Your baby will need to first develop the strength and experience to lift the head and play. If playing on the floor is challenging, propping your baby at an angle can make it easier to lift the head. You can use:
    - a small pillow (such as a Boppy® pillow).
    - a towel roll under the arms and chest.
    - a foam wedge.
    - yourself. Baby can lie across your legs while you're sitting, or on your chest while you're leaning against the couch or lying on your back against a pillow. Your baby will love feeling the warmth of your body and your heartbeat.
  - Get down on the floor in front of your baby and sing or talk face to face.
  - If getting tired, you can roll your baby onto the back to rest for a moment, or carry for a while, and then try tummy time again.

Tenga paciencia; es importante seguir intentando aunque al principio le cueste trabajo. A medida que se vaya fortaleciendo el bebé, disfrutará más del tiempo que pasa boca abajo; los beneficios que obtendrá valen la pena.

Be patient. Your baby may be challenged a bit at first, but it is important to keep trying. As your child gets stronger, tummy time will be more fun. The benefits are worth it.

## ¿Qué más es necesario saber?

Hable con los abuelos, el personal de la guardería, las niñeras y cualquier otra persona que participe en el cuidado del bebé sobre:

- el hecho de que deben acostarlo boca arriba para dormir.
- la importancia de no colocar objetos blandos en la cama:
  - almohadas
  - cobijas acolchadas
  - protectores de cuna acolchonados (parachoques)
  - juguetes
- el tiempo que debe jugar boca abajo cuando está despierto y supervisado.

## ¿Tiene más preguntas?

Esta hoja informativa no es específica para su bebé; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca del desarrollo de su bebé, llame a su pediatra.

Si desea más información acerca de la posición para dormir o la muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés), llame al Centro SID de Minnesota ubicado en los Hospitales y Clínicas Children's de Minnesota al:

(612) 813-6285 o gratis al (800) 732-3812 y pida un intérprete

## What else do I need to know?

Talk with grandparents, child-care providers, and babysitters. Make sure everyone who cares for your baby knows:

- to put your baby on the back to sleep.
- the importance of keeping soft items out of the bed:
  - pillows
  - fluffy blankets
  - soft bumper pads
  - toys
- to put your baby on the tummy to play during supervised awake time.

## Questions?

This sheet is not specific to your baby, but provides general information. If you have any questions or concerns about your baby's development, please call your doctor.

For more information about sleep positions or SIDS, please call the Minnesota SID Center at Children's Hospitals and Clinics of Minnesota:

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota  
Patient/Family Education  
2525 Chicago Avenue South  
Minneapolis, MN 55404  
7/07 ©Copyright, Translated 10/07