

Lo que debe hacer y lo que no debe hacer al arropar a su recién nacido

Todos hemos visto imágenes enternecedoras de un bebé dormido arropado como un capullo en una pequeña manta.

Sin embargo, la investigación de la Academia Americana de Pediatría (AAP) indica que hay algunos riesgos asociados con arropar al bebé (conocido como “*swaddling*” en inglés) de manera incorrecta.

Según la AAP, “Arropar al bebé puede aumentar el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés) ya que los bebés arropados tienen menos incidencia de despertar espontáneamente del sueño y se alarga el tiempo de dormir, sobre todo durante el sueño tranquilo, que es un estado de menor capacidad de despertar. Arropar al bebé también puede aumentar el riesgo de displasia del desarrollo de la cadera (especialmente si no se aplica bien), hipertermia, neumonía e infecciones del tracto respiratorio superior”.

Para evitar estos riesgos, los nuevos padres y proveedores de cuidado infantil deben aprender las siguientes pautas para la seguridad de arropar al bebé.

Lo que sí debe hacer:

- Use la siguiente técnica de arropar al bebé para reducir el llanto y estimular períodos más prolongados de dormir.
 1. Si usa una tela cuadrada, pliegue una de las esquinas hacia atrás para formar un borde recto.
 2. Coloque a su bebé sobre la tela. La parte superior de la tela debe estar al nivel del hombro del bebé. Si usa un paño rectangular, los

hombros del bebé deben colocarse en la parte superior del lado más largo.

3. Lleve el brazo izquierdo del bebé hacia abajo. Envuelva la tela sobre el brazo y el pecho. Acomode la tela debajo del lado derecho del bebé.
 4. Lleve el brazo derecho de su bebé hacia abajo y envuelva la tela sobre su brazo y pecho.
 5. Doble la tela debajo del lado izquierdo del bebé. El peso del niño mantendrá el paño en su lugar.
 6. Gire o doble el extremo inferior de la tela y acomódelo detrás del bebé, asegurándose de que ambas piernas están flexionadas hacia arriba y hacia fuera para que las caderas del bebé puedan moverse.
 7. Coloque a su bebé en posición supina (de espalda, hacia arriba) para dormir.
- Puede arropar a su bebé desde el primer día o comenzar a arroparlo regularmente cuando sienta que esto puede ayudar a calmarlo. La mayoría de los bebés están listos para dormir sin arroparlos a lo tres y cuatro meses de edad y se debe de discontinuar la práctica cuando el bebé comience a voltearse.
 - Asegúrese de que su bebé siempre esté arropado de manera ajustada en lugar de suelta. Cuando deslice la mano entre la manta y el pecho de su bebé, debe sentirse ajustado. Asegúrese de que la envoltura no se pueda deshacer, lo que puede poner a la vida del bebé en peligro.
 - Compruebe que su bebé no se sobrecaliente mientras esté arropado. Sienta las orejas y los dedos de su bebé; si están calientes, rojos y sudorosos, el bebé arropado está demasiado acalorado. Los bebés arropados se deben sentir levemente calientitos, no deben sudar.

La Dra. Lourdes Forster, pediatra líder en University of Miami Health System, afirma, "Les digo a los padres que dejen de arropar al bebé tan pronto como su bebé pueda voltearse mientras está arropado.

"Si se continúa arropándolo más allá de esta etapa en el desarrollo de su bebé, el riesgo de SIDS aumenta porque el bebé podría voltearse en su lado o pecho. Por supuesto, el voltearse es una parte sana y normal del desarrollo del niño, y usted no quiere desalentar ese movimiento".

Lo que no debe hacer:

- No permita que su bebé arropado descanse o duerma en posición prona (pecho hacia abajo) o en su lado. Esto puede causar SIDS (síndrome de muerte súbita infantil).
- No arrope a su bebé en una manta o un paño de manera suelta. Esto puede conducir a la muerte infantil.
- No arrope las piernas del bebé hacia abajo o presionadas juntas. Arropar a los bebés con las caderas y las rodillas en una posición extendida puede aumentar el riesgo de displasia y dislocación de cadera. Permita que las caderas se separen y se doblen hacia arriba.
- No suponga que su bebé no puede ser arropado con éxito sólo porque se queja mientras lo hace las primeras veces. Si usted espera un tiempo antes de intentar a arroparlo, su bebé podría necesitar un poco más tiempo para acostumbrarse a estar arropado.