

# Envolviendo a su Bebé

Muchos padres se preguntan si es necesario envolver a sus bebés. No es necesario envolver a los bebés, pero calmarlos y reducir el reflejo de sobresalto puede ayudar.

Existen muchos riesgos al envolverlos. Si el bebé es colocado sobre, o rueda hacia, su barriga mientras está envuelto, esto le podrá impedir respirar. Si el bebé es envuelto con una manta, ésta se podrá aflojar y convertirse en un riesgo de sofocación. Envolverlo también podrá hacer que el bebé reciba calor excesivo.



## ¿Qué se deberá usar para envolverlo?

Use una bolsa de dormir con una adhesión para envolver de Velcro o con una bolsa para envolver.

Si no cuenta con una bolsa para envolver, podrá envolver a su bebé con una manta delgada, tal como una manta liviana. **No use mantas suaves, gruesas o con pelos.**

## Deje de envolverlo:

Entre las seis y ocho semanas.

Antes si:

El bebé muestra **algún** signo de *intentar* rodar.  
Los bebés comienzan a contonearse hacia afuera del envoltorio.

Notifique sobre esto a cualquier persona que cuide de su bebé cuando el contoneo se detenga.

## ¿Cómo se deberá posicionar el envoltorio?

- El envoltorio deberá estar alineado con los hombros del bebé. Si está demasiado alto, se podrá interponer con la respiración del bebé.
- Deberá haber espacio suficiente para colocar dos dedos entre el pecho de su bebé y el envoltorio. Esto ayuda a su bebé a respirar con comodidad.
- Si usará una bolsa de dormir o una bolsa envolvente con cierres de Velcro, tenga mucho cuidado de no envolverlo de forma demasiado ajustada.
- Mantenga el envoltorio suelto sobre las caderas del bebé. Las caderas y piernas deberán contar con espacio para moverse. Si está demasiado ajustado, podrá ocasionar problemas sobre las caderas del bebé.

## No Permita que su bebé reciba demasiado calor.

Los bebés se deberán vestir para el espacio en el cual se encuentran. Debajo del envoltorio:

- Vista a su bebé con una prenda liviana o pelele.
- Si la temperatura es cálida o en su casa hace mucho calor, colóquele a su bebé un solo pañal.

Algunas señales de que su bebé puede estar recibiendo demasiado calor:

- Mejillas rojas, enrojecidas o mejillas más oscuras de lo normal
- Transpiración
- Respiración rápida y superficial
- Pecho o espalda demasiado calientes al tacto

Si su bebé muestra signos de que **puede** estar demasiado caliente, retire la vestimenta/ capas. Si retirar capas no ayuda, es posible que su bebé esté enfermo. Para realizar consultas específicas sobre su bebé, consulte a su pediatra o a su proveedor de cuidado médico

## Envoltorio y sueño seguro

- Siempre coloque a su bebé sobre su espalda al envolverlo.
- Su bebé deberá dormir en una cuna, moisés o practicuna y contar con un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No deberá haber otros objetos, tales como almohadas, mantas o juguetes de peluche en el espacio donde el bebé duerme.

Esta información se aplica a bebés saludables y nacidos en término.

Para realizar consultas específicas sobre su bebé, consulte a su pediatra o a su proveedor de cuidado médico.

## ¿Cómo se deben colocar los brazos del bebé al envolverlo?

Usted puede posicionar los brazos del bebé en una variedad de formas, pero existen beneficios al colocar los brazos:

- Dobladlos en los codos con los brazos sobre el pecho y las manos posicionadas cerca del rostro del bebé.
- Sobre el pecho del bebé con las manos tocándose en el centro.

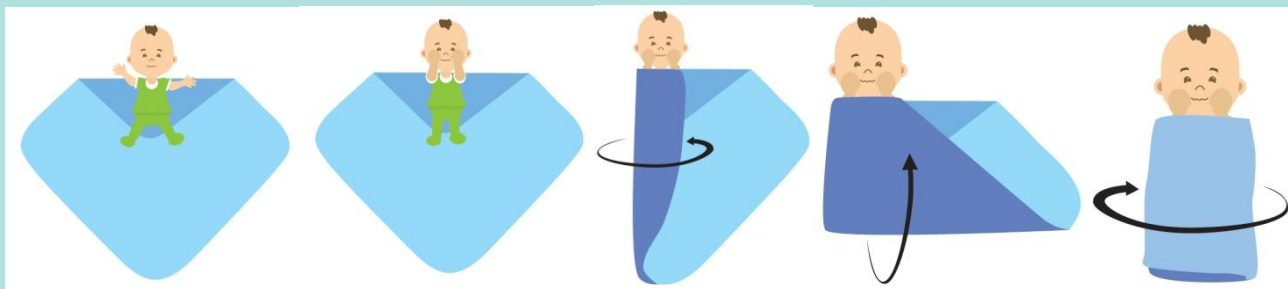
### Instrucciones paso a paso

Existen muchas formas de envolver a su bebé con una manta. Estas son instrucciones sobre dos formas de envolver a su bebé.

#### Técnica 1 – Brazos arriba cerca del rostro

Estire la manta de forma plana y pliegue una esquina para crear un borde recto. Coloque al bebé mirando hacia arriba sobre la manta con los hombros alineados con el extremo superior de la manta.

1. Posicione los brazos del bebé de modo que estén doblados en los codos con los brazos sobre el pecho y las manos tocándose y posicionados cerca del rostro del bebé.
2. Envuelva la esquina izquierda de la manta sobre el cuerpo del bebé y cácela alrededor del lado izquierdo.
3. Pliegue el extremo inferior de la tela hacia arriba. Asegúrese de que no cubra el rostro del bebé y que haya suficiente espacio, de modo que las piernas del bebé se puedan mover hacia arriba y afuera.
4. Pliegue la esquina derecha de la manta sobre el cuerpo del bebé y cácela alrededor del lado derecho. El peso del bebé sostendrá la tela de manera firme en su posición.

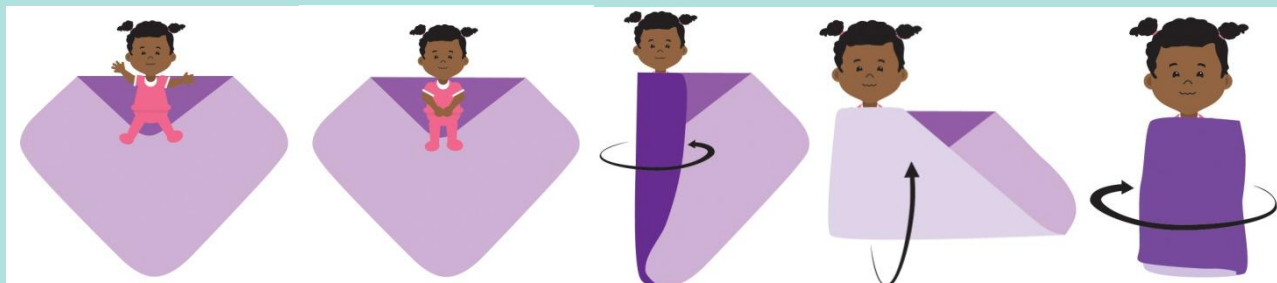


#### Técnica 2 – Brazos sobre el pecho

Estire la manta de forma plana y pliegue una esquina para crear un borde recto.

Coloque al bebé mirando hacia arriba sobre la manta con los hombros alineados con el extremo superior de la manta.

1. Posicione los brazos del bebé apoyados sobre el pecho del bebé con las manos tocándose en el centro.
2. Repita los pasos 3 a 5 que figuran más arriba.



**Nota:** Si realizará el envoltorio con una bolsa de dormir con una adhesión para envolver o con una bolsa de dormir, consulte el paso nº 2 en los ejemplos sobre cómo posicionar los brazos del bebé.

Para más información sobre envoltorios, incluyendo videos cortos sobre cómo realizar los mismos, visite [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) de la American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría). Para más información sobre sueño seguro, visite [Michigan.gov/SafeSleep](https://www.Michigan.gov/SafeSleep).