



## Coloque al bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.

**Dormir boca abajo o de lado aumenta el riesgo de muerte por síndrome de muerte súbita del bebé.**

### ¿Por qué dormir boca arriba?

- Colocar a su bebé boca arriba para dormir ayuda a evitar que su bebé se caliente demasiado.
- Dormir boca arriba ayuda a evitar que su bebé vuelva a respirar el aire que ya ha exhalado.
- Dormir boca abajo no es seguro. Dormir boca abajo puede cambiar el funcionamiento del corazón y los pulmones de su bebé, lo que puede reducir la cantidad de oxígeno que llega al cerebro de su bebé.
- Dormir de lado no es seguro. Colocar a su bebé de lado aumenta la probabilidad de que su bebé ruede boca abajo.



Comience cada sueño con su bebé boca arriba. Si su bebé rueda hacia adelante y hacia atrás desde la espalda hasta el estómago, no lo despierte. Deje a su bebé en la posición que elija.



### Hablemos – Boca Arriba al Dormir

Los bebés pasan más tiempo en sueño ligero que los adultos, lo que les ayuda a despertarse más fácilmente y puede protegerlos del síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés).

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

**TAMBIÉN EN ESTA SERIE:**  
Comportamiento del Bebé:  
Sueño  
Superficie para Dormir  
Tiempo Boca Abajo



## Coloque al bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Los bebés duermen mejor y más tiempo boca abajo?

La respuesta no es sí o no. Los bebés que duermen boca abajo tienen un sueño más profundo, reaccionan menos al ruido y se mueven menos. El sueño ligero es un patrón normal para los recién nacidos y protege contra SIDS. Dormir boca abajo aumenta el riesgo de:

- Volver a respirar los gases afectando la oxigenación del bebé, hace que se mueva menos y limita su capacidad para respirar aire nuevo y fresco.
- Disminución de la frecuencia cardíaca y presión arterial
- Aumento de la temperatura corporal.

Aunque un sueño más largo y profundo puede parecer beneficioso para padres cansados, esto incrementa el riesgo de SIDS y muertes relacionadas con el sueño.

#### ¿Mi bebé se ahogará si duerme boca arriba?

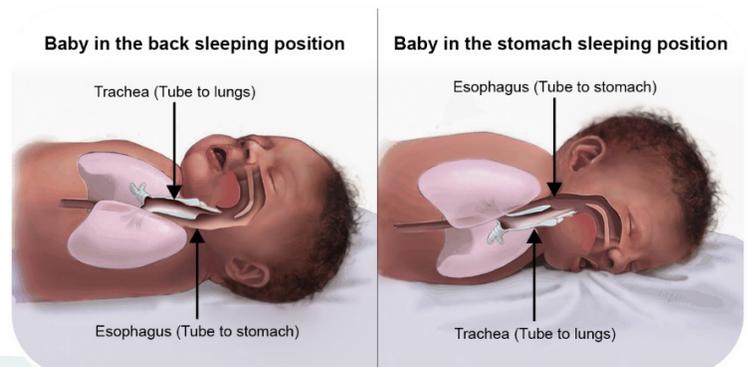
Los bebés sanos que nacieron a término tragan o tosen líquidos de forma natural, es un reflejo con el que nacemos. Los bebés pueden eliminar mejor estos líquidos cuando duermen boca arriba. Esto se debe a que la tráquea del bebé se encuentra encima del esófago, por lo que cualquier cosa que vomite o regurgite del estómago debe ir en contra de la gravedad para entrar en la tráquea y causar asfixia.

Cuando está boca abajo, los líquidos que salen del esófago del bebé pueden acumularse en la abertura de la tráquea, lo que aumenta la probabilidad de asfixia (véase el gráfico).

#### ¿Mi bebé tendrá la cabeza plana? de dormir boca arriba?

Cuando los bebés se acuestan en la misma posición con demasiada frecuencia o demasiado tiempo, la presión en la misma parte de la cabeza puede causar puntos planos. Por lo general, los puntos planos no son peligrosos y desaparecen por sí solos. Los puntos planos no están relacionados con problemas a largo plazo con la forma de la cabeza, pero cualquier inquietud o pregunta debe ser discutida por los padres o cuidadores con el médico del bebé.

Asegurarse de que su bebé pase suficiente tiempo boca abajo cuando está despierto es una forma de ayudar a prevenir los puntos planos. Trate de evitar el uso de un portabebés para que el bebé duerma. En su lugar, úselo solo para viajar. Cambiar la dirección en la que el bebé se acuesta en el área para dormir de una semana a otra también puede ayudar a aliviar la presión ejercida sobre una sola área.



Fuente de la imagen: Imagen cortesía de la campaña Seguro al Dormir®.

#### Hablemos- Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:  
[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)