



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > ¡Hora de dormir!

Compártelo

X



¡Hora de dormir!

¿Todavía no sabéis cuál es la postura para dormir al bebé recomendada por los pediatras? Atentos, ¡es importante!

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

¡Hora de dormir!

(0 valoraciones)

Martes, Julio 17th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

La postura para dormir al bebé aconsejada por la **Asociación Española de Pediatría** ^[6] es **acostar al bebé boca arriba** ya que reduce el **riesgo de muerte súbita** ^[7] del pequeño.

¿Qué es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante?

El **Síndrome de Muerte Súbita del Lactante** se produce cuando un bebé aparentemente sano muere de forma repentina e inesperada mientras duerme. Según los pediatras, una de las **causas** podría ser la posición que adopta el bebé a la hora de dormir. Así, se cree que si duerme **boca abajo** es probable que pueda padecer algún tipo de asfixia, al no expulsar correctamente los gases. Es por ello, que los especialistas recomiendan que el **bebé duerma**, preferentemente, **boca arriba**. Sin embargo, también es necesario vigilar que su cabecita no se encuentre siempre en la misma posición, para evitar así el riesgo de **plagiocefalia** ^[8].

Otras recomendaciones que podéis tener en cuenta a la hora de dormir a vuestro peque son:

- El colchón debe ser firme y duro.
- El uso de almohadas esta desaconsejado para el bebé.
- Es aconsejable que el bebé duerma sin peluches ni cojines, ya que podría llevárselos a la carita.

- Evitar el exceso de ropa al bebé y las temperaturas elevadas de la habitación (con su edredón o colchita es suficiente en invierno).

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¡Hora de dormir!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Hora%20de%20dormir%21&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/postura-bebe-hora-de-dormir>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/684081>

[6] <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/consejos-para-reducir-riesgo-muerte-subita-infantil>

[7] http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_muerte_s%C3%ABita_del_lactante

[8] <http://www.serpadres.es/salud/salud/bebe-con-cabeza-achatada.html>