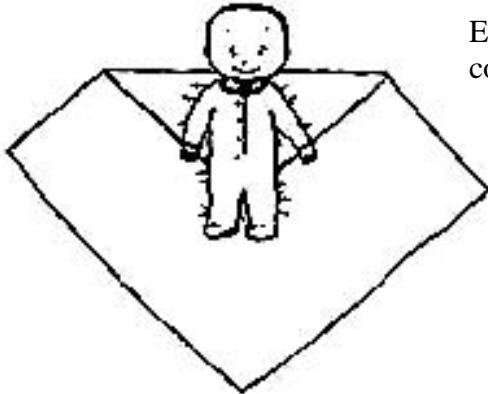


# Envolviendo al Bebé

\*Adaptado por el Departamento de Salud de Pennsylvania  
con permiso de Harvey Karp MD, FAAP  
The Happiest Baby on the Block DVD

A continuación se presenta un buen modo para envolver a su bebé. El esquema para envolver es “bajar-subir-bajar-subir.”

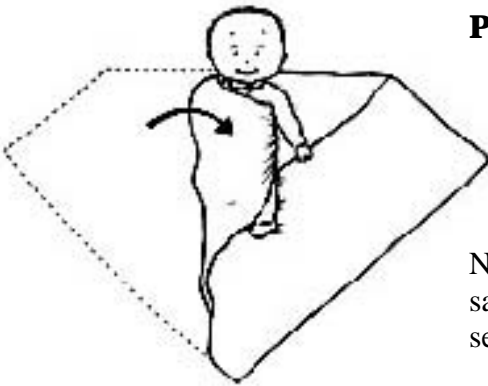
## Preparando para envolver



Es bueno que practique con una muñeca primero para aprender cómo hacerlo.

Ponga la manta en su cama en la forma de un diamante. Doble la esquina superior hacia abajo un poquito. Coloque el bebé en la manta asegurándose de que el cuello del bebé quede justo en el borde superior de la manta.

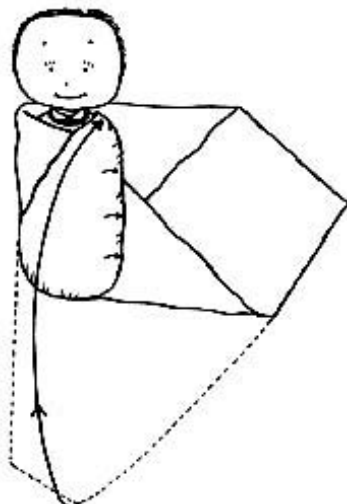
## El envuelto empieza



### Paso 1 - BAJAR

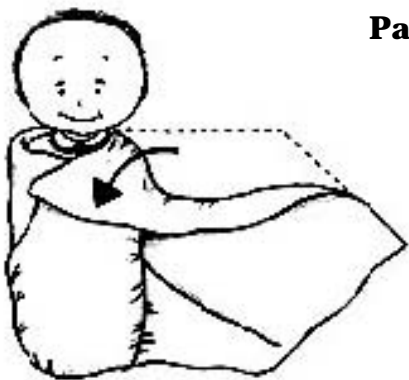
Sostenga el brazo derecho de su bebé enderezado a su lado. Baje la manta y métala debajo de su espalda. Tome la manta que está cerca de su hombro que no está cubierto y júlela hasta que esté apretada.

No se sorprenda si su bebé llora más cuando lo envuelva. ¡Ella no sabe que es lo mejor para ella y se va a sentir muy feliz en unos segundos!



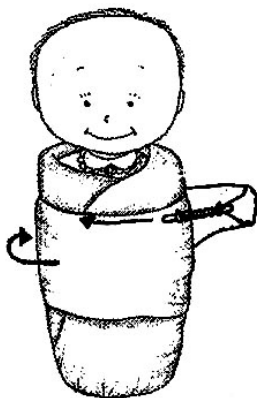
### Paso 2 - SUBIR

Sostenga su brazo izquierdo enderezado a su lado. Suba la esquina inferior de la manta y póngala sobre el hombro. Métale el resto de la manta debajo de su brazo izquierdo.



### **Paso 3 - BAJAR**

Tome la manta algunas pulgadas de su hombro izquierdo y bájela un poquito. Sostenga ese pliegue pequeño contra su pechito como si estuviera sujetando una cinta para hacer un lazo.



### **Paso 4 - SUBIR**

Tome la esquina de la manta que todavía queda suelta y jálala y en un movimiento continuo y uniforme, súbala cruzando la cintura de su bebé. Envuelva su cuerpecito en la manta como un cinturón, sujetando sus brazos enderezados a su lado. Este último apretado impide que el envuelto se abra.

## **Preguntas comunes sobre el envolver**

### **¿Cuándo puedo comenzar?**

Los bebés pueden ser envueltos tan pronto como nazcan.

### **¿El envolver puede ayudar que mi bebé duerma mejor?**

¡Sí!

### **¿Cuántas horas por día debo envolver a mi bebé?**

Esto depende de su bebé. Cuanto más inquieto es, más lo necesitará. Algunos bebés necesitan ser envueltos 12-20 horas por día. Después de 1-2 meses, puede reducir el tiempo de envolver según que tan calmado este su bebé sin estar envuelto.

### **¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene demasiado calor?**

Toque los oídos y el cuello de su bebé. Si se sienten muy calientes y sudorosos, tiene demasiado calor. Si está caliente y no está sudando, su temperatura probablemente es normal. Cuando el tiempo esté caliente, envuelva a su bebé desnudo en una manta liviana de algodón.