



Cunas y camas infantiles

Un descanso plácido y seguro para los más pequeños

Los niños necesitan un lugar de reposo confortable y funcional que garantice su tranquilidad y la de sus padres y madres

El correcto descanso de los más pequeños de la casa repercute en su buen desarrollo. De nada sirven los trucos para que el niño se relaje y duerma de un tirón si el lugar que le ha sido asignado para conciliar el sueño es incómodo y poco funcional. No obstante, no es fácil encontrar en el mercado una cama perfecta para los niños. Comodidad y seguridad son las metas primordiales, pero también es importante que se adapte al crecimiento del pequeño sin necesidad de afrontar un gasto desmedido.

La cuna, seguridad ante todo

- * Si no se dispone de mucho espacio en la habitación de los padres y madres, el bebé puede dormir durante los primeros meses -máximo hasta los cuatro o cinco- en un capazo o en un moisés, que mide unos 80x30 centímetros. Su fondo debe ser rígido y plano, con los bordes altos y acolchados, y preferiblemente de algodón.
- * La cuna debe ser de madera, sólida, estable y segura, y homologada según la normativa europea UNE-E 716-1.
- * La largura de la cuna debe ser al menos 20 centímetros más larga que la altura del niño y el ancho debe tener un mínimo de 60 centímetros.
- * La altura es modificable en función del tamaño y el crecimiento del bebé. Cuando es más pequeño, la base se eleva para que los padres puedan coger al bebé desde la cama, y cuando crece, se baja para que la criatura disponga de una mayor protección. Debe tener una altura interna mínima de 60 centímetros en la posición más baja de la base, y de 30 centímetros en la posición más alta.

- * La distancia entre los barrotes debe ser mayor de 4'5 centímetros y menor de 6'5 centímetros, y deben estar colocados de modo que el niño no pueda encontrar un punto de apoyo para trepar.
- * La distancia entre las láminas del somier debe ser de 6 centímetros como máximo, y la mayor distancia posible entre éste y el bastidor, de 2'5 centímetros por los dos lados.
- * Se debe instalar en la cuna un protector o chichonera para evitar daños con los laterales y el cabecero de la misma. Amortiguará los posibles golpes del bebé cuando se mueva o juegue en la cuna.
- * Si tiene decoraciones o calcomanías, deben estar bien pegadas, de forma que el niño no las pueda arrancar.
- * Es indispensable que al menos dos de las ruedas puedan bloquearse.
- * Puede ahorrar algún dinero comprando una cuna convertible que se va transformando a medida que el niño crece. Puede servir como mini cuna y como corralito, y cuna grande cuando sea preciso. Las hay que se transforman en cama, en dos sillas o en un mini sofá, con lo que se puede aprovechar el espacio que queda debajo para poner un cajón ropero.

Una cama a su medida

- * La cama no debe tener esquinas puntiagudas que puedan hacer daño al niño o niña.
- * No debe ser muy alta para evitar los riesgos de golpe por caída.
- * Durante los primeros meses en los que el pequeño duerma en la cama se debe colocar una barandilla en uno o en los dos laterales. Evitará que el recién nacido corra el riesgo de caerse.
- * La cabecera debe ser lo más sencilla posible, evitando los barrotes que representen peligro para el niño.

El colchón, ajustado

- * El colchón debe ser más bien duro y ha de estar perfectamente ajustado a la estructura de la cuna, evitando que queden huecos por donde el niño pueda meter un brazo, una pierna o la cabeza, con el consiguiente peligro de asfixia en este último caso.
- * Ha de tener un espesor mínimo de 10 centímetros y debe ajustarse bien a la cuna, de forma que como máximo queden 2 centímetros por cada lado entre éste y las barandillas laterales.
- * Los fabricantes de cunas tienen la obligación de indicar las dimensiones del colchón que mejor se adapte a cada modelo.



Almohada, mejor sin ella

- ✦ Los bebés no deben utilizar almohada porque puede forzar la curvatura natural de su cuello.
- ✦ Otra razón para evitar su uso es que si el niño se voltea puede quedar tumbado boca abajo y respirar su propio anhídrido carbónico, lo que puede provocar su muerte.
- ✦ Si necesita estar reclinado, es mejor colocar una toalla bajo el colchón que eleve la mitad de su cuerpo.
- ✦ A partir de dos años ya pueden usar almohada, pero debe ser bastante fina o poco alta, no muy blanda y del mismo tamaño que la cama. Debe llevar una funda lavable de un tejido muy suave con la fibra como material (facilita la respiración y la oxigenación)

Ropa de cama, ligera y sin plumas

- ✦ La ropa de cama debe abrigar al niño sin darle excesivo calor. Elija prendas de tejidos suaves, que pesen poco.
- ✦ Evite los edredones y los nórdicos con relleno de pluma. Pueden producir alergias y están totalmente desaconsejados si su hijo es asmático. Decídase por uno de fibra o acrílico, que además tienen la ventaja de poder lavarse en la lavadora.+

LOS BEBÉS NO DEBEN UTILIZAR ALMOHADA PORQUE PUEDE FORZAR LA CURVATURA NATURAL DE SU CUELLO

