

Tiempo Boca Abajo

Es muy importante poner a los bebés boca arriba para dormir. Sin embargo, las investigaciones demuestran que los bebés que pasan más tiempo boca abajo mientras están despiertos, se pueden voltear, sentar, gatear e intentar pararse, más rápido que los bebés que no pasan tiempo boca abajo. El propósito de estas actividades boca abajo es ayudar a su bebé a fortalecer los músculos del cuello y otras áreas del cuerpo, y también ayudarlo a que desarrolle una cabeza con forma redonda.

El tiempo boca abajo es cualquier momento en el cual usted carga, pone o juega con su bebé mientras él está boca abajo. **¡El tiempo boca abajo siempre debe ser supervisado! Nunca deje a su bebé solo mientras está boca abajo.**

Puede que al principio su bebé sólo tolere estar en esta posición durante 15 segundos o menos. Determine la cantidad de tiempo que su bebé está cómodo boca abajo. Comience así y aumente el tiempo gradualmente.

El tiempo boca abajo es:

- adaptable, y cambia a medida que su bebé crece y se pone más fuerte.
- el momento perfecto para crear una conexión con su bebé.
- cualquier momento en el cual usted carga, pone o juega con su bebé boca abajo.
- recomendado por los médicos para asegurarse de que su bebé se fortalece según va creciendo.



Algunas actividades divertidas son:



- Ponga a su bebé boca abajo a menudo, cuando esté despierto o jugando. Esto le permitirá a su bebé desarrollar el control de su cabeza. Ayude a su bebé a poner los brazos hacia adelante si se le atascan debajo o detrás del cuerpo.
- Recueste a su bebé sobre su hombro, mirando hacia usted. Este tiempo es para acurrucarse y hará que su bebé levante su cabeza para mirarle. Sostenga la cabeza de su bebé y voltéela suavemente hacia ambos lados.
- Acuéstese boca arriba o en una posición reclinada, y ponga a su bebé en su pecho mirando hacia usted. Esto hará que su bebé levante la cabeza para mirarle. Voltéele la cabeza suavemente hacia ambos lados. A medida que su bebé crece, necesitará menos soporte en su cabeza; empezará a mantener su cabeza en alto y también a empujarse hacia arriba con los brazos.
- Ponga una almohada pequeña, una toalla enrollada o una sábana enrollada, debajo del pecho de su bebé, para ayudarlo a subir su cabeza de manera recta.
- Acuéstese boca abajo a jugar con su bebé. Ponga juguetes en ambos lados para estimular a su bebé a que trate de alcanzarlos con ambas manos.
- Ponga a su bebé en su regazo/falda. Levante una de sus piernas más arriba que la otra, para crear una inclinación y hacer que la cabeza de su bebé esté más arriba que el resto del cuerpo; esto hará que sea más fácil para su bebé levantar la cabeza.

Tiempo para crear una conexión con su bebé:

- Cargue a su bebé lo más posible y cambie de posición a menudo.
- Recueste a su bebé en su hombro mirando hacia usted. Intente lograr que su bebé levante la cabeza y lo mire. Haga esto en ambos hombros.
- Acuéstese boca arriba o reclinado en un asiento y ponga a su bebé en su pecho mirando hacia usted.
- Háblele a su bebé para que levante la cabeza y lo mire. Voltee la cabeza de su bebé suavemente de lado a lado; ayúdele menos a medida en que se vuelve más fuerte.
- Ponga a su bebé en su regazo/falda y ayúdele a levantar la cabeza suavemente para mirar a su alrededor.



Cargar al bebé:



- Cambie de cadera cuando esté cargando a su bebé para permitirle mirar en diferentes direcciones.
- Cuando cargue a su bebé con su cabeza en su hombro, cambie de hombro para que su bebé mire para ambos lados.
- Cargue a su bebé mirando en dirección opuesta a usted, ayudándole a sostener la cabeza según sea necesario; esto le permitirá mirar al mundo.
- Cargue a su bebé en ambos brazos por igual.
- Use un portabebés/cangurera sobre el hombro o una mochila para bebés, en vez del cargador, para eliminar la presión en la parte trasera de la cabeza del bebé mientras lo lleva de un lugar a otro.

Posicionamiento:

- Cuando acueste a su bebé boca arriba, póngalo de tal manera que pueda verlo a usted con su cabeza recta. Él no debe mirar hacia el mismo lado siempre.
- Ponga siempre a su bebé en un asiento para el carro aprobado cuando esté viajando en el carro, pero cambie el asiento de lugar para que su bebé mire hacia ambos lados.
- Cuando esté fuera del carro, limite el tiempo que el bebé permanece en un cargador o coche a 10 ó 15 minutos, entonces cargue a su bebé. Esto ayudará a que la cabeza no esté apoyada contra una superficie dura por mucho tiempo.
- Ponga los juguetes que le gustan a su bebé en ambos lados de su cuna.
- Cuando esté con su bebé, acuéstelo de su lado derecho y del izquierdo para que pueda mirar y tratar de alcanzar objetos en ambos lados. Cambie el lado en que su bebé está acostado, especialmente si él tiene preferencia por un lado.
- Siéntese con su bebé en su regazo/falda, mirando hacia usted, y haga que le mire directamente. Ayúdele a mirar a ambos lados y nunca deje que su cabeza esté en la misma posición por mucho tiempo.
- Cuando acueste a su bebé en la cuna para dormir, alterne el lado de la cuna hacia donde pone su cabeza, para que pueda mirar a ambos lados.
- Cuando revise a su bebé mientras duerme, voltéele la cabeza para ambos lados, para que no esté mirando siempre hacia el mismo lado y así evitar las áreas planas en la parte trasera de la cabeza.



Otras actividades:

- Mueva a su bebé de lado a lado cuando esté asegurándole las cintas/bandas del pañal.
- Después de cambiarlo, ponga a su bebé boca abajo antes de levantarlo para cargarlo. Mientras lo esté observando, deje que juegue en esta posición por unos minutos.
- Cuando lo esté vistiendo, muévelo para ambos lados y póngalo boca abajo.
- Hágale masajes de pies a cabeza después de cambiarle el pañal y bañarlo; cambie la posición en que su bebé está acostado mientras usted hace esto.
- Acuéstese en el suelo con su bebé mientras él está boca abajo. Ayúdelo a empujarse hacia arriba con los codos y también a mirar a su alrededor, si es que le cuesta trabajo mantener su cabeza levantada.