

Ferramentas para passar tempo de bruços



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Atividades para ajudá-la a posicionar, carregar, segurar e brincar com seu bebê

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

As ferramentas do programa Tummy Time Tools ajudam a garantir que seu bebê fique tempo suficiente de bruços todos os dias. Esse objetivo é alcançado por meio de atividades como tocar, carregar, trocar fraldas, posicionar, alimentar e brincar com seu bebê. Todas essas atividades devem ocorrer com seu bebê acordado e sob supervisão.

Ficar de bruços é muito bom para o seu bebê, pois ajuda a:

- desenvolver os músculos e ombros.
- evitar músculos rígidos no pescoço e a desenvolver as áreas planas na parte traseira da cabeça.
- desenvolver os músculos que seu bebê precisa para rolar, sentar e engatinhar.

Por que os bebês precisam passar tempo de bruços?

Os bebês precisam passar tempo de bruços porque eles passam muito tempo de costas. Isso ocorre porque:

- A maioria dos pais coloca seus filhos de costas enquanto dormem.
- Muitos pais usam cadeirinhas que funcionam também como cadeirinhas de carro.
- Essa combinação de dormir de costas à noite e colocar pressão na cabeça do bebê durante o dia pode causar um achatamento do crânio.
- Essas áreas planas se desenvolvem na parte traseira e na testa. Esse transtorno é chamado plagiocefalia.
- Esse achatamento pode piorar devido a uma condição chamada torcicolo, que ocorre quando há um único músculo, ou grupo de músculos, que ficam rígidos ou fracos em um lado do pescoço. Essa condição faz com que seu bebê tombe ou vire para um lado. As fibras do músculo podem se encurtar quando seu bebê descansa em só uma posição por longos períodos.

É importante que seu filho seja colocado de costas para dormir. A Academia Americana de Pediatria afirma que essa posição ajuda a evitar a síndrome da morte súbita infantil (SIDS).

Também é importante para o desenvolvimento de seu bebê que ele passe períodos de bruços sob supervisão e que seja colocado em posições diferentes durante o dia.

Passar tempo de bruços é:

- qualquer atividade que impeça que seu bebê fique parado de costas em uma posição contra uma superfície dura e que dê suporte.
- qualquer momento em que você o carregue, posicione ou brinque com ele enquanto ele está de bruços.

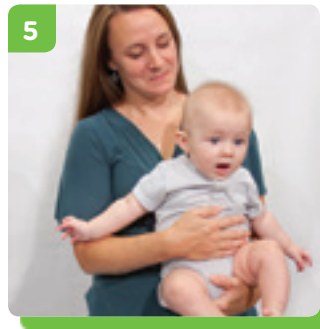
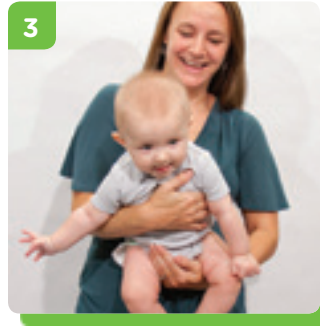
Passar tempo de bruços pode:

- ajudar bebês de todas as idades.
- ser divertido.
- ser fácil ou desafiador para seu bebê.
- mudar como seu bebê cresce e se fortalece.
- ser um bom momento para se relacionar com seu bebê.

Sempre fique com seu bebê durante o período em que ele está de bruços. Nunca o deixe sozinho nessa posição.

Carregar

- 1 Mude de lado ao carregar seu bebê no quadril. Dessa forma, ele pode olhar, virar e balançar para a direita e para a esquerda nas duas direções.
- 2 Carregue seu bebê sobre o seu ombro. Gentilmente apoie a cabeça de seu filho numa posição central. Mudar o ombro em que carrega seu bebê o ajuda a virar para os dois lados. Menos apoio será necessário conforme seu bebê fica mais forte e consegue controlar cabeça e tronco.
- 3 Segure seu bebê na frente, com ele olhando para frente. Mantenha a cabeça dele gentilmente centralizada.
- 4 Carregue seu bebê com a barriga para baixo. Coloque um de seus braços embaixo do peito dele, para apoiá-lo. Os bebês mais jovens precisam de apoio para a cabeça e peito. Conforme seu bebê ganha força nos músculos do pescoço e tronco, menos apoio será necessário.
- 5 Conforme seu bebê fica mais forte, você pode brincar de aviãozinho, fingindo que ele está voando, enquanto você o carrega e apoia.
- 6 Segure e carregue seu bebê olhando para frente (e não para você). Dessa forma, ele pode ver o que está acontecendo no aposento, virando a cabeça.
- 7 Carregue seu bebê olhando para frente, pelo lado direito dele. Troque e carregue-o pelo lado esquerdo dele.



Hora do aconchego

Deite seu bebê contra o seu ombro, de frente para você ou gentilmente envolvido em seus braços. Essa é a hora do aconchego. Essa posição ajuda seu bebê a levantar a cabeça para olhar para você. Apoie e centralize a cabeça dele, e vire-a gentilmente para os dois lados.



Posições para brincar

- 1 Um ótimo jeito de ficar de bruços com seu bebê é você deitar de costas e segurar seu bebê em seu peito, olhando para você. Essa posição ajuda seu bebê a levantar a cabeça para olhar para você. Gentilmente vire a cabeça do bebê para os dois lados. Ele precisará de menos apoio conforme cresce. Seu bebê começará a centralizar a cabeça e a empurrar o corpo para cima com seus bracinhos.
- 2 Coloque um travesseiro, uma toalha ou cobertor pequeno embaixo do tronco de seu bebê, ajudando-o a levantar e centralizar a cabeça.
- 3 Brinque com seu bebê no chão. Coloque brinquedos dos dois lados do bebê, para fazer com que ele vire a cabeça e os alcance com as duas mãos. Brincar com seu bebê o ajuda a ficar mais confortável perto de outras pessoas.
- 4 Coloque seu bebê atravessado em suas pernas. Levante um pouco mais uma de suas pernas para que ele consiga levantar a cabeça com mais facilidade.
- 5 Sente-se no chão com seu bebê. Coloque os brinquedos no meio, e depois em cada um dos lados.



Vestindo as roupas e dando banho

Use as atividades de levantar, carregar e posicionar enquanto veste e dá banho em seu bebê. Isso dá ao seu bebê mais tempo de bruços e também traz um pouco mais de diversão a esses momentos.

- 1 Seque e troque seu bebê de bruços. Gentilmente o role de um lado ao outro, enquanto o veste.
- 2 Massageie seu bebê da cabeça aos pés depois de trocar a fralda e de dar banho.



Posicionamento

- 1** Mude o jeito que seu bebê pode olhar para você. Verifique se a cabeça dele está centralizada ao invés de pendente para um lado. Coloque-o em seu colo, olhando para você. Cante, faça contato visual, aconchegue-o e centralize a cabeça dele, conforme necessário. Desafie o equilíbrio de seu bebê para os dois lados, empurrando o corpo dele ligeiramente para cada lado. Seu bebê vai recentralizar o corpo e ganhar força.
- 2** Se sua cadeirinha do carro vier com um apoio curvado para a cabeça, centralize a cabeça de seu bebê ali. Caso sua cadeirinha não tenha esse apoio curvado, a Academia Americana de Pediatria sugere o uso de uma toalha ou cobertor enrolado, que pode ser colocado na lateral da cabeça e ombros de seu bebê, enquanto ele estiver na cadeirinha no carro, evitando que seu bebê caia para um lado e ajudando a centralizar a cabeça e o corpo de seu bebê. Não coloque almofadas embaixo ou atrás de seu filho enquanto ele estiver na cadeirinha veicular. Você só pode comprar apoios de cabeça para usar em cadeirinhas e carrinhos – não em cadeiras veiculares.
- 3** Coloque móveis ou brinquedos divertidos e interessantes dos dois lados de seu bebê, obrigando-o a se virar para os dois lados enquanto está de bruços ou de costas. Mude o lado que seu bebê deita, mesmo que ele prefira um lado mais do que o outro.



Troca de fraldas

- 1** Sempre coloque seu bebê em uma posição diferente no trocador. Role seu bebê de um lado para o outro ao prender as laterais das fraldas. Converse com seu bebê de lados diferentes conforme troca a fralda dele.
- 2** Troque a fralda de seu bebê na cama ou no chão, com o bebê olhando para você. Isso o ajuda a manter a cabeça centralizada e a fazer contato visual com você.
- 3** Depois de trocar a fralda, role seu bebê de bruços antes de pegá-lo. Sob supervisão, deixe seu bebê brincar nessa posição por alguns minutos.



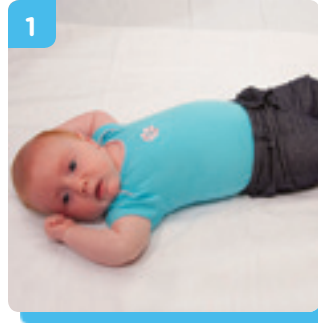
Alimentação

- 1 Troque o braço em que segura seu bebê durante a alimentação. Dessa forma, seu bebê consegue olhar e virar para os dois lados. Isso também limita a pressão de seu braço na parte traseira da cabeça de seu bebê. Alimente seu bebê em um braço e depois o troque para o outro lado para a próxima vez que alimentá-lo. Isso fará com que ele desenvolva flexibilidade no pescoço para os dois lados.
- 2 Sente-se com suas costas apoiadas e os joelhos dobrados. Mantenha seu bebê apoiado nas suas pernas, de frente para você. Mantenha a cabeça dele centralizada enquanto o alimenta.
- 3 Tente colocar seu bebê de bruços em suas pernas para fazê-lo arrotar.



Dormir

- 1 Coloque seu bebê de costas para dormir. Ele deve ficar do lado oposto (nos pés) do berço alternadamente. Mantenha um calendário ao lado do berço para lembrá-la de mudar a posição do bebê.
- 2 Vire a cabeça de seu bebê para o lado oposto a cada noite, para evitar que algumas áreas fiquem achatadas.



De costas para dormir, de bruços para brincar.





Mais atividades

- 1 Sente seu bebê no seu colo, de frente para você. Apóie-o conforme necessário. Ajude seu bebê a segurar a cabeça levantada e centralizada. Vire a cabeça dele igualmente para os dois lados. Essa é uma boa posição para alimentá-lo.
- 2 Deite no chão com o seu bebê. Vocês devem estar um de frente para o outro. Ajude seu bebê a impulsionar seu corpo, usando os cotovelos, para levantar a cabeça para olhar para você.
- 3 Certifique-se de segurar seu bebê abaixo do peito dele. Assim é mais fácil para ele levantar a cabeça no meio.
- 4 Coloque brinquedos na frente de seu bebê enquanto ele está deitado de bruços. Isso o ajuda a pegar e brincar com as duas mãos. Seu bebê pode se levantar com os dois braços e se mover pelo chão de bruços. Ele também poderá engatinhar a partir dessa posição.
- 5 Enquanto assiste TV ou visita amigos, coloque seu bebê de bruços em suas pernas. Mude-o de lado para que ele possa olhar para os dois lados.



Outras formas de ajudar com o formato da cabeça



Alguns bebês podem ter um achatamento ou assimetria na cabeça, mesmo após um programa tão ativo quanto o Tummy Time Tools. Se o formato da cabeça de seu bebê não melhorar após o 4º mês de vida, seu pediatra pode indicar:

- Um médico especializado em crânio.
- Um profissional chamado ortético, que fará um capacete especial para dar forma à cabeça de seu bebê.
 - Esse capacete é chamado de órtese para remodelagem craniana. Seu bebê o usará 23 horas por dia. Essa órtese gentilmente ajuda a cabeça de seu bebê a adotar um formato mais normal.

Adaptando o programa para você

As atividades do programa Tummy Time Tools podem ser alteradas para atender às necessidades de seu bebê. Alguns bebês aprenderão as habilidades antes ou depois de outros. Nem todos os bebês sofrem de rigidez no pescoço. Muitos têm a cabeça bem formada. As atividades de bruços podem ajudar no desenvolvimento normal de todos os bebês, pois o tempo que você dedica a essas atividades aumentará a proximidade entre você e seu bebê.

Alguns bebês precisarão de mais exercícios para alongar e fortalecer músculos rígidos ou fracos devido ao torcicolo congênito. O pediatra de seu filho, ou seu terapeuta ocupacional ou fisioterapeuta poderão passar esses exercícios.

Divirta-se usando as atividades do programa Tummy Time Tools para ajudar seu bebê a crescer forte.

Ligue para seu pediatra ou para o Children's Healthcare de Atlanta para mais informações.

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytimetools



404-785-5684
404-785-3229

Agradecimentos especiais à Orthoamerica Products Inc.