

Consejos para pasar tiempo boca abajo



Children's
Healthcare of Atlanta

Actividades para ayudarle a colocar, cargar, sostener y jugar con su bebé

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.



Esta información le sirve para asegurarse que su bebé pase suficiente tiempo boca abajo diariamente. Lo puede colocar boca abajo cuando lo lleve, lo cargue, le cambie el pañal, lo alimente, o juegue con él. Todas estas actividades se deben hacer mientras su bebé esté despierto y supervisado.

Es beneficioso que su bebé se coloque boca abajo ya que le sirve para:

- Desarrollar los músculos del cuello y los hombros.
- Prevenir la rigidez en los músculos del cuello y evitar que se desarrollen áreas planas en la parte posterior de la cabeza.
- Fortalecer los músculos que necesita para darse vuelta, sentarse y gatear.

¿Por qué los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo?

Los bebés deben pasar más tiempo boca abajo ya que pasan la mayor parte del tiempo boca arriba. Esto se debe a que:

- Según recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría, la mayoría de los padres ponen a sus bebés boca arriba para dormir.
- Muchos padres utilizan portabebés que sirven tanto como sillas de seguridad para el automóvil como cargadores.
- Esta combinación de dormir boca arriba durante la noche y ponerle presión a la cabeza durante el día puede causar que se aplane el cráneo.
- Estas áreas planas aparecen en la parte posterior de la cabecita y en la frente. Esto se llama plagiocefalia.
- Estas áreas planas pueden empeorar debido a una enfermedad llamada tortícolis. Esta ocurre cuando un grupo de músculos o un solo músculo de un lado del cuello presenta rigidez o se debilita. Esto causa que la cabeza del bebé se incline o se voltee hacia un lado. Las fibras musculares se pueden acortar cuando el bebé descansa continuamente en una sola posición.

Es importante que el bebé duerma boca arriba. La Academia Americana de Pediatría indica que esto ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden infant death

syndrome, SIDS, según su nombre y siglas en inglés).

Igualmente, es importante que para el desarrollo del bebé, él pase tiempo boca abajo (de pancita) supervisado y que lo coloquen en diferentes posiciones durante el día.

Tiempo boca abajo incluye:

- Cualquier actividad que impida que su bebé se acueste en una sola posición sobre una superficie firme.
- Cualquier actividad en la que usted cargue, coloque, cambie o juegue con su bebé en posición boca abajo.

Tiempo boca abajo puede:

- Ser beneficioso para los bebés de todas las edades.
- Ser divertido.
- Resultarle fácil o ser un reto para el bebé.
- Cambiar a medida que su bebé crece y se fortalece.
- Ser un buen momento para apegarse a su bebé.

Siempre permanezca con su bebé cuando esté boca abajo. Nunca lo deje solo cuando esté boca abajo.

Cómo cargar al bebé

- 1 Cuando lo lleve a horcajadas, alterne las caderas. Así, él podrá mirar, darse vuelta y balancearse en ambas direcciones (a la derecha y a la izquierda).
- 2 Cárguelo en el hombro. Céntrele la cabecita y sosténgasela con mucho cuidado. Al alternar de hombro, él podrá voltear la cabecita en ambas direcciones. A medida que el bebé se fortalezca, y puede controlar la cabeza y el tronco, necesitará menos apoyo.
- 3 Cárguelo mirando hacia adelante. Cuidadosamente manténgale centrada la cabecita.
- 4 Cárguelo boca abajo. Pásele el brazo por debajo para apoyarlo. Los bebés pequeñitos necesitan que les sostengan la cabecita y el pecho. A medida que crecen y se les fortalecen los músculos del cuello y del tronco, necesitarán menos apoyo.
- 5 A medida que su bebé se fortalezca, podrá jugar avión y hacer como que está volando mientras lo carga y lo sostiene.
- 6 Sosténgalo y cárguelo mirando hacia adelante. Esto le sirve para voltear la cabecita y ver lo que sucede en la habitación.
- 7 Cárguelo mirando hacia adelante sobre su lado derecho. Cambie la posición y cárguelo sobre su lado izquierdo.



La hora de acurrucarlo

Recueste al bebé contra el hombro dándole la cara o envuélvalo suavemente entre sus brazos. Esta es la hora de acurrucarlo. Esto le sirve para levantar la cabecita y mirarla. Sosténgalo, céntrele la cabecita y con suavidad voltéese a ambos lados.



Posiciones para jugar

- 1 Una buena manera para que el bebé pase tiempo boca abajo, es que usted se acueste boca arriba y se coloque al bebé en el pecho, dándole la cara. Esto le ayuda a levantar la cara y mirarla. Cuidadosamente, voltéela la cabecita a ambos lados. A medida que su bebé crezca necesitará meno apoyo, comenzará a mantener la cabecita centrada y se erguirá apoyándose con los brazos.
- 2 Coloque una almohada, una toalla pequeña o una cobija debajo del pecho del bebé para ayudarlo a levantar y centrar la cabecita.
- 3 Juegue en el suelo con su bebé. Coloque juguetes ambos lados para que gire la cabecita y trate de alcanzarlos con las manitos. Si juega con su bebé, él aprenderá a sentirse cómodo con otras personas.
- 4 Colóquese al bebe sobre las piernas. Alce una pierna más que la otra para que el bebé levante la cabecita con más facilidad.
- 5 Siéntese en el suelo con su bebé. Primero coloque los juguetes en el centro, y después a cada lado.



Cómo vestirlo y bañarlo

Ponga en práctica todas las sugerencias para cargarlo, llevarlo y colocarlo mientras lo bañe o lo vista, pues le da la oportunidad de ponerlo boca abajo. También lo hace más divertido.

- 1 Seque y cambie al bebé boca abajo. Voltéelo de un lado al otro, cuidadosamente, cuando lo vista.
- 2 Dele masajes de pies a cabeza después de bañarlo o cambiarle el pañal.



Posición

- 1 Corrija cómo le mira su bebé. Asegúrese que tenga la cabecita centrada, y no de lado. Colóquese al bebé sobre las piernas, dándole la cara. Cántele, mírelo a los ojos, acurríquelo y céntrale la cabecita, si es necesario. Ayúdelo a balancearse a cada lado, inclinándole el cuerpo ligeramente a cada lado. El bebé centrará nuevamente el cuerpo y se fortalecerá.
- 2 Si su silla de seguridad del automóvil viene equipada con un soporte curvo para la cabeza, céntrale la cabecita en dicho soporte. Pero si no lo tiene, la Academia Americana de Pediatría recomienda que se use una cobija o una toalla, enrollada, a cada lado de la cabeza y los hombros mientras esté en la silla de seguridad. Esto impide que el bebé se incline hacia los lados y ayuda a mantener la cabeza y el cuerpo centrados. No ponga almohadillas o cojines debajo o detrás del bebé mientras esté en el silla de seguridad y viajando en un vehículo. Asegúrese de eliminar cualquier soporte adicional de posicionamiento debajo o detrás del niño antes de conducir. Usted puede comprar soportes adicionales para la cabeza hechos únicamente para ser usados en portabebés, columpios y cochecitos. No utilice estos soportes adicionales en sillas de seguridad para el automóvil mientras el niño viaje en un vehículo.
- 3 Mientras el bebé está boca arriba o boca abajo, colóquelo juguetes y móviles divertidos e interesantes a cada lado, esto le sirve para voltearse en ambas direcciones. Acuéstelo a ambos lados, aunque él prefiera un solo lado.



Cómo cambiarle el pañal

- 1 Siempre ponga al bebé en una posición diferente mientras le cambia el pañal. Voltéelo de un lado al otro mientras le cierra el pañal y háblele desde diferentes ángulos mientras se lo cambia.
- 2 Cámbiele el pañal en la cama o en el suelo, de frente a usted. Esto lo anima a centrar la cabecita y mirar directamente a la persona que lo está cambiando.
- 3 Después de cambiarle el pañal, y antes de cargarlo, póngalo boca abajo y deje que juegue en esta posición por unos cuantos minutos, siempre y cuando esté supervisado.



Cómo alimentarlo

- 1 Cuando lo alimente, alterne los brazos para cargarlo, de manera que puede ver y voltear la cabecita a ambos lados. Esto también limita la presión del brazo suyo en la parte posterior de la cabeza del bebé. Dele de comer cargándolo en un brazo y use el otro la próxima vez que lo alimente. Esto le ayuda a desarrollar flexibilidad en ambos lados del cuello.
- 2 Siéntese con la espalda apoyada y doble las rodillas. Recueste al bebé sobre sus piernas, de manera que le pueda ver la cara. Manténgale la cabecita centrada al alimentarlo.
- 3 Cuando le saque los gases, colóquelo boca abajo sobre sus piernas.



Para dormir

- 1 Acuéstelo boca arriba para dormir. Debe acostarlo al lado opuesto de la cuna cada tercer día. Mantenga un calendario al lado de la cuna que le recuerde cambiar la dirección de su bebé.
- 2 Para prevenir que aparezcan áreas planas, colóquelo la cabecita en dirección opuesta todas las noches.



**Dormir boca
arriba, jugar
boca abajo**





Más actividades

- 1 Siente al bebé sobre sus piernas, dándole la cara, y apóyelo si es necesario. Ayúdelo a sostener la cabecita alzada y centrada. Muévale la cabecita a ambos lados, por igual. Esta es una buena posición para alimentarlo.
- 2 Acuéstese en el piso con su bebé, dándose la cara. Ayúdelo a apoyarse sobre los codos para que levante la cabecita y le mire.
- 3 Para que le sea más fácil centrar y levantar la cabecita, asegúrese de ponerle algo bajo el pecho para que le dé soporte.
- 4 Mientras su bebé está boca abajo, colóquelo juguetes enfrente para que los alcance y juegue con ellos con las dos manitos. El bebé puede empezar a empujarse, apoyándose con los dos brazos y a desplazarse por el piso boca abajo. También podría ser que comience a gatear desde esta posición.
- 5 Mientras usted ve la TV o conversa con sus amigos, coloque a su bebé sobre sus piernas, boca abajo, cambiándole de posición para motivarlo a mirar a ambos lados.

Otras maneras de moldear la forma de la cabecita



Algunos bebés pueden presentar aplanamiento o asimetría de la cabeza aún después de seguir un programa tan activo como este. Si la forma de la cabecita de su bebé no mejora después de los 4 meses de edad, su pediatra puede remitirlo a un:

- Médico especialista en cráneo.
 - Profesional llamado ortesista quien le puede hacer un casco a la medida para ayudarle a moldear la cabecita del bebé.
- Este casco se llama ortesis de remodelado craneal, debe llevarse 23 horas al día y moldea suavemente la cabecita del bebé a una forma más normal.

Cómo personalizar el programa de su bebé

Estas actividades pueden cambiarse según las necesidades de su bebé, y algunos bebés pueden progresar con mayor o menor rapidez que otros. No todos los bebés tienen rigidez en el cuello y muchos tienen cabecitas muy bien formadas. Las actividades de este programa pueden promover un desarrollo normal en todos los bebés. Mientras más tiempo le dedique a estas actividades más se encariñarán usted y su bebé.

Algunos bebés necesitarán ejercicios adicionales para estirar y fortalecer los músculos que están rígidos o débiles por la torticolis, y estos se harán bajo la supervisión de su médico, del terapeuta ocupacional o del fisioterapeuta.

Disfrute el tiempo que le va a dedicar a las actividades que le sugerimos para que su bebé se fortalezca.

Para obtener más información llame al pediatra de su niño o a Children's Healthcare of Atlanta.

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



choa.org/tummytime



404-785-5684

404-785-3229

Esta información es general y no un consejo médico específico. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre la salud de un niño, consulte siempre con un médico u otro profesional de salud.

Agradecemos muy especialmente a Orthomerica Products Inc.