

¿Tiene alguna de estas preguntas

1

¿Debe siempre mi bebé ser colocado de espaldas?

2

¿Qué tan pronto debo dejar que mi bebé juegue boca abajo?

3

¿Cuánto tiempo al día debe estar mi bebé boca abajo?

4

Mi bebé está desarrollando una parte plana en la cabeza. ¿Qué puedo hacer?

5

Mi bebé no da vueltas ni gatea, pero el bebé de mi amigo si. ¿Qué puedo hacer?

¿Porqué debe colocar a su bebé en varias posiciones?

En 1994, los pediatras empezaron a aconsejar que los bebés duerman boca arriba para evitar la posibilidad de muerte de cuna o del **Síndrome Repentino de Muerte Infantil** (SRMI). En efecto, menos bebés han muerto de **SRMI** desde que los bebés empezaron a dormir de espaldas periódicamente.

La Academia Americana de Pediatría recomienda también que los bebés jueguen boca abajo. El tiempo que pasan boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar la fuerza muscular para sostener la cabeza y ayuda a que los ojos trabajen en conjunto. Los bebés necesitan empujar con las manos una superficie firme para desarrollar la fuerza que necesitan para manipular juguetes y crayones.

Investigación reciente sugiere que los bebés que duermen de espaldas y que solamente juegan de espaldas no adquieren las destrezas normales de un bebé, como dar vueltas y gatear, tan rápido como los bebés que pasan tiempo boca abajo cada día. Además, una variedad de posiciones ayudará a evitar problemas tales como músculos del cuello tensos y partes planas en la cabeza.

Salud Responsable
513-829-4755

©2003 - Judy Jennings & Barbara Sarbaugh
<http://www.fit-baby.com>

INFORMACIÓN DEL DESARROLLO DEL BEBÉ



JUDY JENNINGS, MA, PT

TAMI McMENEMY

BARB SARBAUGH, MA, OTR/L

Respuestas a sus preguntas

#1

Su pediatra podrá explicar que la recomendación de la Academia Americana de Pediatría de colocar a los bebés recién nacidos de espaldas es para cuando los bebés estén durmiendo. Es importante seguir las indicaciones de su médico sobre la posición de dormir óptima para su bebé.



#2

También es importante comprender que cuando los bebés están despiertos y bajo supervisión, necesitan jugar boca abajo. Un buen momento para ello es después de cada cambio de pañal o después de cada siesta por lo menos de uno a dos minutos empezando el primer día que los bebés estén en casa.



#3

La cantidad de tiempo que pasen boca abajo ("Tummy Time") debe aumentar al crecer y fortalecer su cuello. Los bebés que han desarrollado resistencia en su estómago, disfrutan jugar boca abajo por varios minutos muchas veces al día. "Tummy Time" prepara al bebé para arrastrarse sobre su estómago y luego gatear usando sus manos y rodillas.

Si al bebé no le gusta estar boca abajo, coloque una toalla enrollada debajo de su pecho para ayudarlo a tener libre las manos y alcanzar juguetes. Desarrolle resistencia poco a poco hasta que su bebé disfrute estar boca abajo.



#4

Los bebés con poco control sobre su cabeza están en riesgo de desarrollar partes planas en su cabeza y músculos en el cuello de tamaño desigual. Varíe las posiciones que usted usa cuando el bebé esté despierto. Limite la cantidad de tiempo en asientos infantiles para el coche, columpios, y andaderas. Planee tiempo regularmente para que juegue en el suelo boca abajo y de espaldas. Si los bebés están siendo alimentados con biberón, cambie la posición del bebé tal como se haría con los bebés que se les da pecho.



#5

Cuando su bebé esté jugando boca abajo, ponga juguetes alrededor del bebé justo fuera de su alcance. El tratar de alcanzarlos hacia un lado ayuda al bebé a darse vuelta. El tratar de alcanzarlos hacia enfrente ayuda al bebé a arrastrarse sobre su estómago. El poner el bebé los dedos de sus pies en su boca y jugar con los pies le ayuda a aprender a darse vuelta y ponerse boca arriba por sí mismo.