

Los bebés y el tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo es una actividad importante y necesita formar parte de la rutina diaria del bebé.

En los primeros meses de vida, los bebés aprenden sobre el movimiento de su cuerpo y desarrollan habilidades físicas requeridas para voltearse, sentarse y gatear. Aprenden a responder y a adaptarse a los retos. Por este motivo, un bebé necesita la oportunidad de jugar boca abajo durante las horas de vigilia (mientras está supervisado) y pasar un tiempo limitado en un asiento/sillita de bebé, columpio u otros dispositivos restrictivos que inhiben el movimiento libre.

La estimulación visual es otro beneficio de la posición boca abajo. A diferencia de un bebé que está boca arriba (que solo ve el techo y los objetos a ambos lados), un bebé boca abajo levanta la cabeza y ve el mundo al nivel de la vista. En 1992, la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) publicó recomendaciones para colocar a los bebés saludables boca arriba para dormir, lo cual generó una reducción drástica del Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La campaña "Dormir de espaldas y estar boca abajo para jugar" de la AAP les recuerda a los padres que deben proporcionar a sus bebés un tiempo boca abajo adecuado y supervisado, a fin de promover el crecimiento y desarrollo.

No todos los bebés disfrutan de pasar tiempo boca abajo. Es posible que algunos lloren o que no quieran levantar la cabeza. Hemos proporcionado pautas para ayudarlo con este reto y para hacer que el tiempo boca abajo sea una experiencia de unión agradable y una parte productiva de la vida de su bebé mientras logra dominar habilidades importantes.



Cranial Technologies, Inc.

La plagiocefalia (forma anormal de la cabeza en los bebés), sus causas, prevención y tratamiento han sido el foco de atención de Cranial Technologies desde que la compañía se fundó en 1986.

Publicamos artículos de investigación en colaboración con cirujanos craneofaciales y neurológicos, presentamos ponencias en conferencias médicas nacionales e internacionales, y somos los principales defensores de la educación de profesionales y padres sobre la plagiocefalia.

La DOC Band® de Cranial Technologies fue el primer dispositivo de bandas craneales aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) y continúa siendo el único que cuenta con estudios clínicos que respaldan su seguridad y eficacia. Dado el aumento en la incidencia de la plagiocefalia y la demanda de su tratamiento, abrimos clínicas que proporcionan tratamiento con DOC Band en los Estados Unidos y Europa.

Si bien por un lado la campaña Dormir de espaldas ha reducido el riesgo del Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), por otro lado, le ha restado importancia al tiempo boca abajo y sus beneficios para el desarrollo del control y planificación motores, integración sensorial, conciencia del entorno y fortaleza postural del bebé.

Los profesionales clínicos de Cranial Technologies (fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, ortopedas y enfermeros pediátricos) trabajaron juntos para preparar la información que se incluye en este folleto. Se incorporaron sus conocimientos profesionales combinados sobre el desarrollo motor y la adquisición de habilidades de un niño con el fin de ayudar a los padres a proporcionar actividades de tiempo boca abajo eficaces.



www.cranialtech.com

INS009 Rev02 ECO13-031 Fecha de entrada en vigencia: 05/16/2016

© 2016 Cranial Technologies, Inc.



Tiempo boca abajo

Comprender la importancia del tiempo boca abajo

Recién nacido



Dos Meses

Actividad: Coloque al bebé boca abajo. Si el bebé no puede levantar la cabeza, coloque su mano sobre la cola del bebé para desplazar el peso desde la parte superior. Si el bebé sigue sin poder levantar la cabeza, colóquele una toalla enrollada debajo del pecho o ubique al niño sobre su pierna. Otra opción es colocar al bebé sobre su pecho lo que le dará una cálida sensación de seguridad a la vez que le estimulará a levantar la cabeza.

Beneficio: Su bebé desarrollará un mejor control de la cabeza y fortalecerá la parte superior del cuerpo, mientras aprende a levantar la cabeza y el cuello.



Tres



Cinco Meses

Actividad: Su bebé ha fortalecido la espalda y el cuello y, cuando se le coloque boca abajo, podrá sostenerse con la fuerza de los antebrazos. Si se necesita más apoyo, un Boppy® o una toalla enrollada pueden ser de utilidad. Disfrute de pasar tiempo sobre el piso con su bebé; use juguetes o espejos para estimular el traslado de peso y el alcance. Ahora su bebé puede interactuar con el entorno al nivel de la vista.

Beneficio: A medida que su bebé se fortalezca, se impulsará con los brazos extendidos para alcanzar objetos y jugar. Esto prepara al bebé para sentarse y gatear.



Seis



Nueve Meses

Actividad: Ahora su bebé se ha fortalecido más en la parte superior e inferior de la espalda. Practique juegos, como el "avión" levantando y sosteniendo al bebé solo desde las caderas o cintura. Otra variación es que usted apoye al bebé sobre sus piernas flexionadas y mueva las piernas hacia arriba y abajo.

Beneficio: Desarrolla la fortaleza de todo el cuerpo, lo cual le permitirá al bebé gatear y explorar sus alrededores.

