Hablemos Acerca De…

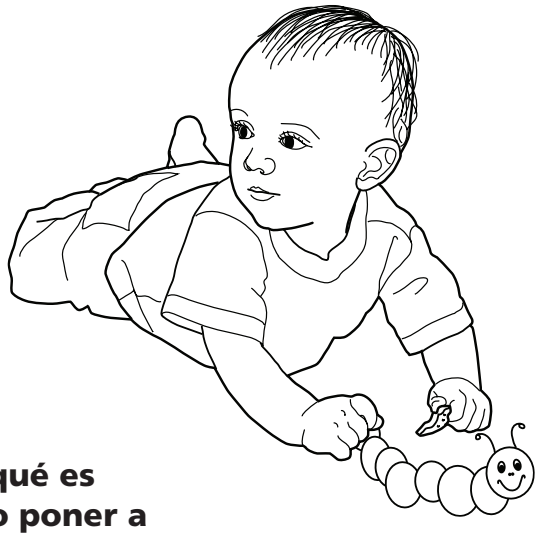
Poner a los bebés boca abajo

Hoy en día los bebés pasan más tiempo acostados boca arriba a diferencia de cómo lo hacían en el pasado. Existen diferentes razones que explican el hecho. Los porta bebés para el auto transportan a su bebé acostado sobre su espalda. La mayoría de estos porta bebés tienen una base en el carro para asegurar y liberar el asiento sin necesidad de desabrochar al niño cuando sale con usted. También comúnmente se usan otros dispositivos para acunar al bebé en esta posición, tales como las sillitas balancín y las hamacas. Los doctores recomiendan como precaución acostar a los bebés boca arriba para evitar el síndrome infantil de muerte súbita.

Los bebés que pasan demasiado tiempo acostados boca arriba no fortalecen los músculos que necesitan para aprender a mantener el equilibrio y a caminar. El cráneo de los bebés es blando y puede aplanarse si el niño pasa demasiado tiempo en la misma postura. Los bebés necesitan pasar tiempo en distintas posturas para poder entender cómo funcionan sus cuerpos. Una buena manera de ayudar al bebé a desarrollar todos sus músculos es acostándolo boca abajo por cierto tiempo diariamente. Su hijo se beneficiará de muchas formas si usted le ayuda a acostarse boca abajo. Además, usted puede restringir el tiempo que su bebé pasa en dispositivos que lo mantienen boca arriba y puede sostener a su bebé erguido cuando lo abrace.

¿Qué es poner a los bebés boca abajo?

Poner a los bebés boca abajo es acostarlos sobre su panza. De recién nacido ya puede acostarlo boca abajo. Simplemente cárguelo poniendo la pancita del bebé sobre su pecho y la cabecita hacia un lado. Asegúrese de cambiar la posición de la cabeza del bebé, una vez hacia el lado derecho y la siguiente hacia el lado izquierdo.



¿Por qué es bueno poner a mi bebé boca abajo?

Mientras que está boca abajo, el bebé aprende a moverse jugando y su cerebro recibe información que le ayuda a ir controlando su cuerpo. También se empieza a dar cuenta del lugar que ocupa su cuerpo en el espacio. El bebé aprende a través del sentido de la vista y del tacto. Haciendo fuerza con sus brazos irá moviendo su cuerpo para poder alcanzar juguetes. Desarrollará el equilibrio mientras cambia sus puntos de apoyo. Al arrastrarse de este modo podrá ir descubriendo todo lo que le rodea. Cuando el bebé está acostado jugando boca abajo, los músculos de la parte delantera de su cuerpo se van estirando y los músculos de la parte de atrás se van fortaleciendo.

Un bebé que pasa tiempo jugando boca abajo aprenderá a rodar, andar a gatas, pararse y a caminar antes que los bebés que no lo hacen. Estos últimos también aprenden con el tiempo, pero corren el riesgo de tener otros efectos secundarios y pueden desarrollar condiciones como plagiocefalia o tortícolis. Plagiocefalia es cuando la parte de atrás de la cabeza se aplana. Tortícolis es cuando la cabecita se tuerce hacia un lado.

Al ayudar a su bebé a jugar boca abajo le ayuda a desarrollarse de manera más completa. Aproveche para establecer vínculos afectivos con su bebé mientras que está acostado sobre su panza jugando.

¿Qué puedo hacer para que el tiempo que pasa boca abajo sea más fácil y más divertido para mi bebé?

- Supervise siempre a su bebé cuando está jugando boca abajo.
- Acuéstese en el suelo y juegue con su bebé cara a cara.
- Coloque juguetes en el suelo enfrente de su bebé y cámbielos con frecuencia.
- Acuéstese boca arriba y acueste a su bebé sobre su estómago.
- Evite poner al bebé sobre cobijas muy gruesas que pueden amontonarse y dificultar sus movimientos o su respiración.
- Use una cobijita, una toalla enrollada o una almohada Boppy® bajo el pecho de su bebé para levantarlo un poquito. En esta postura le será más fácil levantar y voltear su cabeza.
- Acueste a su bebé boca abajo cuando lo está secando o vistiendo después de su baño.
- Intente cargar a su bebé con la panza hacia abajo. Esto le animará a levantar su cabeza y sus piernas.
- Juegue con su bebé poniéndolo boca abajo por períodos breves varias veces al día. Esto es mejor que ponerlo por períodos largos de tiempo pocas veces al día.

El tiempo que pase con su bebé debe ser divertido. Use juguetes, música, cante o háblele con ternura para animarlo.

¿Por qué está molesto mi bebé cuando lo pongo boca abajo?

Mientras él está acostado sobre su panza, su bebé va a querer levantar su cabeza para mirar alrededor. Si no está acostumbrado a esta postura, puede que los músculos de su cuello, espalda y hombros estén débiles. Si le cuesta levantar su cabeza puede frustrarse.

Cuando su bebé comienza a usar sus manos para jugar, intentará alcanzar sus juguetes mientras que está boca abajo. Si sus músculos están débiles es posible que no sea capaz de moverse lo suficiente como para alcanzar sus juguetes y puede frustrarse.

Al jugar boca abajo puede que el bebé se sienta incómodo porque está sintiendo sensaciones nuevas. Lo que ve y lo que siente será diferente a lo que ve y siente cuando está acostado sobre su espalda. Puede llevarle un tiempo acostumbrarse y sentirse cómodo en esta nueva postura. No lo deje llorar demasiado, pero continúe dejándolo pasar tiempo acostado boca abajo.

¿Cuánto tiempo es suficiente?

Su bebé debe estar 5 minutos boca abajo por lo menos 3 veces al día. A veces lo puede poner boca abajo mientras le da un masaje en la espalda o le habla. Otras veces le puede dar un juguete especial para cuando está boca abajo.. En cualquier momento en que su bebé esté mirando alrededor y levantando su cabecita está fortaleciendo y desarrollando sus habilidades.

¿En qué postura debe dormir?

En los primeros tres meses de la vida del bebé, la postura en la que duerme va a determinar la forma de su cabeza. Si la parte de atrás de la cabeza del bebé está un poco plana, a esta condición se le conoce como plagiocefalia. El bebé preferirá dormir sobre la parte plana de su cabeza y en consecuencia puede sufrir tortícolis que es rigidez en los músculos

del cuello. A continuación hay una lista de consejos que le pueden ayudar a que el cráneo del bebé se desarrolle con normalidad:

- Cambie la posición de la cabeza del bebé a menudo mientras que duerme acostado boca arriba. Haga que su carita mire hacia arriba y después hacia el lado izquierdo y derecho.
- Ponga juguetes interesantes en la cuna del bebé cuando está despierto para que se voltee a verlos.
- Cambie la dirección en la que acuesta al bebé en su cuna. Un día acuéstelo a los pies de la cuna. Al día siguiente a la cabecera. En lugar de mover los juguetes o el móvil de la cuna, mueva al bebé.
- El bebé también puede dormir boca abajo mientras descansa sobre el pecho de usted. Asegúrese de cambiar la postura de su cabeza.

¿A quién le llamo si tengo preguntas?

- **Cache Kids Pediatric Rehab:**
  435.716.6440
- **Cassia Regional Medical Center:**
  208.677.6530
- **Primary Children's Medical Center Rehab Taylorsville:**
  801.840.4360
- **Primary Children's Medical Center Rehab Ogden:**
  801.387.2080
- **Orem Community Hospital Pediatric:**
  801.714.3505
- **Primary Children's Medical Center Rehab Bountiful:**
  801.292.8665
- **Dixie Regional Medical Center:**
  435.251.2250
- **PCMC Rehab Sandy:**
  801.571.3081

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 09/09
© Primary Children's Medical Center 2009
Tummy time
ST-12/10

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.