

# Hablemos Acerca De...

## Tiempo para estar boca abajo

Es común que los bebés pasen la mayor parte del tiempo boca arriba debido a los asientos de automóviles, los rebotadores y los columpios.

También se recomienda colocar a su bebé boca arriba cuando duerma para evitar el síndrome de muerte infantil repentina (SIDS, por sus siglas en inglés).

Sin embargo, los bebés que pasan demasiado tiempo boca arriba no fortalecen los músculos que necesitan para equilibrarse y sentarse. También pueden desarrollar una cabeza plana si pasan demasiado tiempo en una sola posición. Lea consejos para ayudar a su bebé a practicar el tiempo boca abajo.

### ¿Qué es el tiempo boca abajo?

El tiempo boca abajo es el tiempo supervisado que los bebés pasan boca abajo mientras están despiertos. Usted puede empezar el tiempo boca abajo tan pronto como su bebé nazca. Simplemente, coloque a su bebé encima de su pecho, con la barriga boca abajo, con su cara volteada hacia un lado. Asegúrese de cambiar la posición de la cabeza de su bebé entre derecha e izquierda cada vez.

### ¿Qué puede ocurrir si su bebé no pasa tiempo boca abajo?

Los bebés que no pasan suficiente tiempo boca abajo podrían desarrollar plagiocefalia o tortícolis.

#### ¿Cuáles son los beneficios del tiempo boca abajo para mi bebé?

Un bebé que pasa más tiempo jugando boca abajo, por lo general, se rodará, sentará, gateará, empujará hacia arriba para levantarse y caminará más pronto que los bebés que no lo hacen. Los beneficios son:

- Aprender un mejor control del cuerpo
- Aprender a través de la vista y el tacto
- Aprender a empujar con sus brazos y cambiar su peso para alcanzar juguetes
- Desarrollar un mejor equilibrio mientras cambia su peso
- Puede explorar el mundo

La plagiocefalia es el aplastamiento del lado posterior de la cabeza. La tortícolis es una inclinación de la cabeza hacia un lado causada por la rigidez muscular en un lado del cuello.

### ¿Puedo hacer que el tiempo boca abajo sea más fácil y entretenido para mi bebé?

- Supervise siempre a su bebé durante el tiempo de juego boca abajo.
- Siéntese en el suelo y juegue con su bebé cara a cara.



- Coloque los juguetes en el suelo frente a su niño y cambie los juguetes con frecuencia.
- Acuéstese boca arriba y coloque a su bebé encima de su pecho o estómago.
- Evite colocar a su bebé sobre mantas abultadas que puedan amontonarse, restringir el movimiento o bloquearle las vías respiratorias.
- Coloque una toalla, manta o almohada Boppy® debajo del pecho de su bebé para elevarlo un poco. Esto hará que sea más fácil para su bebé elevar y voltear la cabeza.
- Coloque a su bebé boca abajo después de cambiarle el pañal o cuando lo esté vistiendo o secando después del baño.
- Transportar a su bebé boca abajo estimulará a su bebé a levantar su cabeza y piernas contra la gravedad.

- Jugar con su bebé boca abajo durante cortos períodos muchas veces al día es mejor que jugar con él durante largos períodos de tiempo pocas veces al día.
- Sostenga a su bebé en posición vertical al acurrucarlo.
- Limite el tiempo que su bebé pasa en los asientos de automóviles, columpios u otros artefactos que lo mantienen boca arriba.

El tiempo que pasa con su bebé debería ser entretenido. Intente cantarle o hablarle con suavidad y utilice música, juguetes, sonidos nuevos y diferentes expresiones para captar la atención de su bebé.

### ¿Por qué se siente molesto mi bebé cuando está boca abajo?

Al estar boca abajo, su bebé querrá elevar su cabeza para mirar alrededor. Si su bebé no ha pasado mucho tiempo boca abajo, puede que tenga debilidad muscular en el cuello, la espalda y los hombros. Si su bebé tiene problemas para subir su cabeza, puede sentirse frustrado, especialmente si no le puede ver a usted. Baje hasta el nivel visual de su bebé para ayudarle a sentirse más cómodo.

Cuando su bebé comience a usar sus manos durante el juego, querrá alcanzar juguetes mientras está boca abajo. Si tiene músculos débiles, no podrá cambiar su peso lo suficiente para alcanzar los juguetes. Esto puede ser frustrante.

Jugar boca abajo puede hacer que su bebé se sienta incómodo porque ahora está sintiendo nuevas sensaciones. Su bebé verá y sentirá diferentes cosas que cuando está boca arriba. Es posible que tome tiempo para que su bebé se sienta cómodo en esta nueva posición.

### ¿Cuánto tiempo boca abajo es suficiente?

Su bebé debería pasar al menos 45 minutos al día boca abajo, pero ese tiempo se distribuye a lo largo del día. Comience con 5 minutos a la vez, varias veces al día, y trabaje hasta un total de 45 minutos.

Usted tal vez desee colocar a su bebé boca abajo mientras frota su espalda o le habla. En otros momentos, puede usar un juguete hecho justo para jugar cuando es hora de estar boca abajo. Cuando su bebé esté mirando alrededor mientras sube la cabeza, está desarrollando su fortaleza y sus destrezas.

### ¿Cómo debería cambiar las posiciones de dormir de mi bebé?

Durante los primeros tres meses de vida de su bebé, la posición en la que duerme moldeará su cráneo. Si su bebé desarrolla cierto aplastamiento en la parte posterior de la cabeza, esto se llama plagiocefalia. Su bebé preferirá dormir sobre ese sitio plano. Esto podría conducir a una rigidez en los músculos del cuello, llamada tortícolis.

A continuación, se dan algunos consejos para ayudar a que el cráneo de su bebé se desarrolle normalmente:

- Cambie la posición de la cabeza cada vez que su bebé se vaya a dormir para que no duerma siempre sobre el mismo lado.
- Coloque juguetes visualmente interesantes en la cuna de su bebé para que este se gire hacia ellos cuando esté despierto.
- Cambie la dirección en que acuesta a su niño en la cuna y el cambiador. Un día coloque su cabeza hacia los pies de la cuna. Al día siguiente, coloque a su niño en la cabecera de la cuna. Usted no necesita mover los juguetes o móviles de la cuna; mueva al bebé.
- Permita que su bebé duerma la siesta boca abajo al acostarse sobre su pecho. Cambie la dirección de su cabeza cada vez.

### ¿A quién llamo si tengo preguntas?

Si tiene preguntas sobre el tiempo boca abajo, la tortícolis o la plagiocefalia, contacte al proveedor de atención médica de su niño para recibir sugerencias y servicios de rehabilitación.

*Tummy time*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.