

Consejos y trucos de la posición boca abajo

La posición boca abajo es uno de los primeros ejercicios de su bebé. Ayuda a su bebé a desarrollar el cuello, los hombros y los músculos de la espalda. Así aprende su bebé. También brinda tiempo de juego. Asegúrese de que su bebé pase tiempo en la posición boca abajo a lo largo del día, cuando esté despierto. Dé vuelta al bebé si se quedó dormido. Aquí hay algunas posiciones que puede probar con su bebé:

Vientre con vientre

También llamado vientre con pecho:

- Recuéstese en el piso o en la cama con una almohada debajo de la cabeza.
- Recueste al bebé a lo largo de su pecho boca abajo.
- Mantenga una mano firme en su bebé en todo momento.

Formas de facilitarlo para el bebé:

- Siéntese en una reposera o sillón.
- Apile almohadas detrás de su espalda.



El bebé recostado en el pecho

Apoyado en una toalla enrollada

Enrolle una toalla y coloque el pecho del bebé encima.

- Coloque los codos del bebé por debajo o posicione los brazos hacia afuera al frente.
- Puede usar una almohada de lactancia o Boppy en lugar de una toalla enrollada.



El bebé en la toalla enrollada, los brazos doblados



El bebé en la toalla enrollada, los brazos hacia afuera



El bebé en el Boppy, los brazos doblados

Apoyado en sus piernas

Sentado en el suelo o sofá, coloque al bebé boca abajo en su pierna.

- Lleve los brazos del bebé encima de su pierna y meta los codos del bebé debajo.
- Use una almohada sobre sus piernas antes de colocar al bebé encima para que sea más cómodo.

Formas de hacerlo más fácil:

- Cruce sus piernas haciendo una inclinación. Esto lo hace más fácil para su bebé.
- Coloque una mano debajo del pecho del bebé. Esto facilita que su bebé levante la cabeza.



El bebé sobre las piernas



El bebé sobre las piernas en la almohada



El bebé sobre las piernas cruzadas

Sostener o cargar durante la posición boca abajo

Sostenga a su bebé con su espalda contra su pecho, a espaldas de usted.

- Coloque el brazo entre las piernas del bebé. Coloque su mano sobre su pecho.
- Mantenga el bebé cerca suyo por seguridad.
- Gentil y lentamente, incline al bebé hacia abajo de su vientre. Coloque el otro brazo sobre su mano o el pecho del bebé para ayudar a sostener.
- Mientras más incline la cabeza del bebé y el pecho hacia abajo, más difícil será para su bebé. Para hacerlo más fácil, mantenga el pecho y la cabeza del bebé más arriba.



Bebé apoyado contra el pecho del cuidador



Bebé sostenido por el vientre

Posición boca abajo en una pelota

Sujete a su bebé de pie contra su pecho. Puede apoyar sus pies en el suelo o en su regazo.

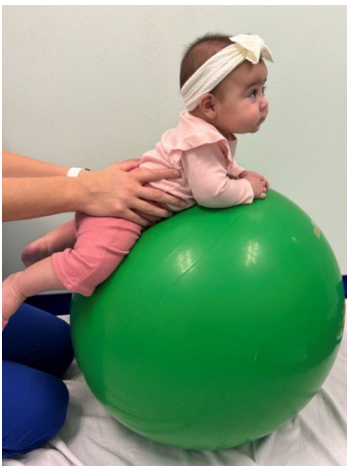
- Mientras sujete a su bebé por el tronco, inclínelo lenta y suavemente hacia delante sobre la pelota.
- De forma gentil haga rodar la pelota hacia adelante para que su bebé tenga que levantar su cabeza.
- Mientras más se incline hacia adelante, más difícil será. Para hacerlo más fácil, meza a su bebé para hacer una inclinación.
- Asegúrese de presionar de forma gentil la espalda o torso de su bebé todo el tiempo.



Sostenga al bebé contra su pecho frente a la pelota



Incline al bebé hacia la pelota



Mecer al bebé hacia la pelota



Sostener al bebé en la pelota

Servicios de Rehabilitación

682-885-4063

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.