

TUMMY TIME

Consejos para el Reposicionamiento de Recién Nacidos



Actividades para ayudarle a sostener, colocar y jugar con su bebe

Tummy Time (Consejos de Reposicionamiento): ofrece a los padres recomendaciones para que, siempre que esté supervisado, el bebé pase el máximo de tiempo colocado sobre el estómago durante el día. Estas recomendaciones incluyen sugerencias sobre como posicionar al bebé en las distintas actividades que desarrolla a lo largo del día (tiempo de juego, alimentación, cambio de pañal,...). Al incrementar el tiempo que el recién nacido pasa boca abajo, se consigue lo siguiente:

- Mejora en el desarrollo de los músculos del cuello y del hombro.
- Prevenir la rigidez de los músculos del cuello y la aparición de zonas planas en la parte posterior del cráneo.
- Desarrollo muscular necesario para que el bebé adquiera la capacidad de darse la vuelta, sentarse y gatear por sí mismo.

¿Por qué los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo?

A comienzos de los años 90, la Asociación Americana de Pediatría dictó una serie de recomendaciones conocidas como "Back to Sleep Program", que redujeron en un 40% el número de muertes ocasionadas por el Síndrome de la Muerte Súbita en Lactantes. Esta exitosa reducción se logró gracias a la concienciación inculcada a los padres, acerca de la conveniencia de hacer dormir boca arriba a los recién nacidos. Por esta misma época, se popularizaron unas sillas de doble uso, transporte y asiento de seguridad en el automóvil. De este modo al aumentar el tiempo que los recién nacidos pasaban ubicados boca arriba, aumentó la probabilidad de que éstos desarrollasen aplanamientos en la parte occipital del cráneo.

La Plagiocefalia se identifica por la presencia de un aplanamiento en la parte posterior de la cabeza, pudiendo en ocasiones desarrollarse al mismo tiempo un abultamiento en la frente. En ocasiones este aplanamiento puede llegar a agravarse por la existencia de tortícolis, la cual tiene lugar cuando se agarrotan o debilitan uno o varios músculos del cuello, dando lugar a una inclinación de la cabeza. Por otro lado, si el recién nacido descansa siempre con la cabeza hacia el mismo lado, la fibras de los músculos de ese lado se pueden llegar a acortar.

Es muy importante que el bebé duerma boca arriba, sin embargo también es importante que pase tiempo ubicado sobre el estómago, siempre que esté supervisado, alternado constantemente las posturas durante el día.

Las recomendaciones que proporciona Tummy Time incrementan el contacto afectivo con el recién nacido, con los consiguientes beneficios tanto para usted como para el bebé. Es recomendable transmitir estas recomendaciones a los miembros de su familia así como a todos los que intervienen en su cuidado, de forma que se convierta en una parte de la rutina diaria del recién nacido.

Tummy Time es:

- Cualquier actividad que evite que el recién nacido permanezca acostado permanentemente en la misma posición.
- Momentos en los que usted sostenga, cambie la posición o juegue con él, estando éste boca abajo.
- Beneficios para recién nacidos de todas las edades.
- Fácil y divertido.
- Adaptable, pudiendo alterarse a medida que el bebé crezca y se fortalezca.
- Supervisión: siempre que el bebé esté boca abajo debe estar vigilado.
- Una excelente oportunidad para incrementar los lazos de unión con su bebé.
- Más agradable si se ameniza con música o si atrae el interés del recién nacido con juguetes para que juegue con ellos.



Para más información consulte con su Pediatra o con:

EFMO SL

902 13 22 13

ene@plagiocefalia.es

www.plagiocefalia.es

¿Cómo sostener al bebé?



1. A horcadas, alternando el lado del que se le sostiene para animarle a que gire la cabeza y se balancee en ambas direcciones.

2. Apoyando cuidadosamente su cabeza sobre el hombro. Al cambiar de hombro, usted le animará a voltear su cabeza hacia ambos lados. A medida que este se fortalezca y adquiera más control de la cabeza y del tronco, este necesitará menos apoyo.

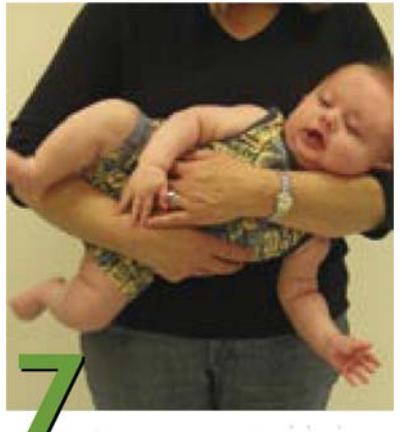
3. Sostener al recién nacido de tal modo que este quede mirando al frente, con la espalda pegada a usted, centrando con mucho cuidado su cabeza.

4. Boca abajo, con su brazo por debajo del pecho. A los bebés más pequeños es necesario sostenerle la cabeza y el pecho, sin embargo a medida que crece y se fortalece, esto será menos necesario.

5. A medida que el recién nacido se fortalezca, usted podrá jugar al avión con él, haciendo como si este fuera volando mientras lo sostiene.

6. De espaldas a usted, animándolo a que vea lo que sucede a su alrededor y gire la cabeza.

7. De espaldas a usted, sobre el lado izquierdo y derecho alternando.



Tiempo para los Mimos

Recueste a su bebé sobre su hombro dándole la cara o teniéndole suavemente envuelto en sus brazos. Estos momentos lo animarán a buscarle con los ojos y levantar la cabeza. Sostenga y centre su cabeza y con mucha suavidad, gire la cabeza a ambos lados.





1 Posiciones para jugar

Posiciones para Jugar

1. Estando usted acostado(a) boca arriba, coloque al bebé sobre su pecho, de tal modo que este queda dándole la cara, lo que le alentará a levantar la cabeza y mirar a su alrededor. Cuidadosamente gire su cabeza a ambos lados.

A medida que el bebé crezca necesitará menos apoyo, hasta que pueda mantener la cabeza en el centro pudiendo erguirse apoyándose en sus propios brazos.

2. Coloque una almohada, toalla o cojín bajo el pecho del recién nacido, para de ese modo ayudarlo a levantarse y centrar su cabeza.

3. Jugando en el suelo con el bebé, colocando juguetes a ambos lados para animarlo a girar la cabeza y motivarle a usar sus manos. Las actividades de juego realizadas con el recién nacido favorecen la interacción y socialización con los padres y demás miembros de la familia.

4. Colocando al recién nacido sobre sus piernas, de tal modo que al levantar una pierna más que la otra, facilite que el bebé levante la cabeza.

5. Sentándose en el suelo con el recién nacido, alternando la posición de los juguetes del centro a los lados.



2 Posiciones para jugar



3 Posiciones para jugar



4 Posiciones para jugar



5 Posiciones para jugar



1 Cómo vestirlo y bañarlo

¿Cómo Vestirlo y Bañarlo?

Mientras baña y viste a su bebé, también puede poner en práctica las medidas Tummy Time, de este modo se incrementa el tiempo que el bebé tiene para estar boca abajo:

1. Después del baño puede secar al recién nacido boca abajo, al vestirle déle la vuelta de un lado hacia el otro con suavidad.

2. Dando masajes de los pies a la cabeza después del cambio de pañal o del baño.



2 Cómo vestirlo y bañarlo

Corrección de Posiciones



1 Posición

1. Corrija la posición del recién nacido de manera que este le mire con su cabeza centrada y no de lado, colocando al bebé sobre sus piernas frente a usted. Si fuese necesario puede cantarle, atraerle la atención con la mirada y centrarle la cabeza.

Estimule el equilibrio del bebé hacia ambos lados, de este modo el bebé tratará de centrar su cuerpo.

2. Si su asiento de seguridad para el coche dispone de soporte curvo para la cabeza, céntrele la cabeza en dicho soporte. En caso de que el asiento no disponga de soporte curvo, la Asociación Americana de Pediatría recomienda el uso de cojines o toallas enrolladas a los lados de la cabeza, de este modo tanto el cuerpo como la cabeza se mantienen centrados impidiendo que el recién nacido incline la cabeza hacia a los lados.

Nunca coloque nada debajo o detrás del recién nacido mientras esté sentado en el asiento de seguridad del automóvil. Se pueden adquirir soportes para la cabeza, para cochecitos, carries y sillas, pero nunca para el asiento del automóvil.

3. Mientras que el bebé este ubicado boca arriba o boca abajo, puede colocarle juguetes que atraigan su interés a ambos lados, para motivarle a girar la cabeza en ambas direcciones. Cambie el lado en el que el bebé se acuesta si este muestra preferencia por un lado en particular.



2 Posición



3a Posición



3b Posición

¿Cómo Cambiarle el Pañal?

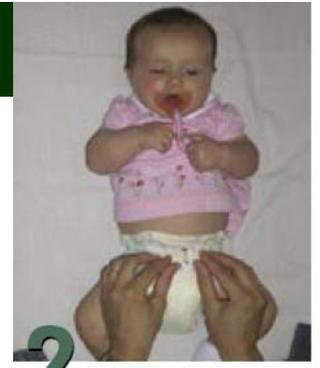


1 Cómo cambiarle el pañal

1. Alterne la posición de su bebé mientras le cambia el pañal, dándole la vuelta de un lado a otro y hablándole desde diferentes ángulos para animarle a girar la cabeza.

2. Cámbiele el pañal en la cama o en el suelo, de frente a usted, esto le hará mantener la cabeza en el centro y mirar a la persona que le está cambiando.

3. Siempre bajo su supervisión, después de cambiar el pañal al recién nacido, antes de cogerlo, puede colocarle boca abajo dejando que juegue en esta posición unos minutos.



2 Cómo cambiarle el pañal



3 Cómo cambiarle el pañal

¿Cómo Alimentarlo?



1 Cómo alimentarlo

1. Cuando alimente al recién nacido, alterne el brazo sobre el que le sostiene del modo que le motive a girar la cabeza en ambos sentidos, lo cual también contribuye a eliminar la presión que usted ejerce con su brazo en la parte posterior de la cabeza.

2. Sentado, sostenga al recién nacido por su espalda y doblando las rodillas, de modo que el recién nacido quede de cara a usted. Hay que cercionarse que la cabeza permanece centrada mientras el bebé se alimenta.

3. Para expulsar los gases, colóquelo sobre sus piernas boca abajo, lo cual es una excelente manera de acostumbrar a los bebés más pequeños a permanecer boca arriba.

4. Cuando el bebé permanezca sentado, aliméntele acercándole la cuchara desde distintas posiciones (centro, izquierda y derecha), lo cual contribuye a que el recién nacido gire la cabeza y fortalezca los pequeños músculos que están alrededor de los labios y boca.



2 Cómo alimentarlo



3 Cómo alimentarlo



4 Cómo alimentarlo

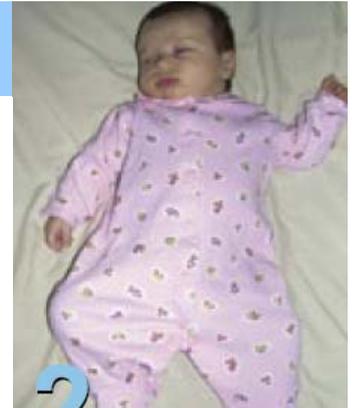
Para Dormir



1 Para dormir

1. Para dormir coloque al recién nacido boca arriba. Cada noche alterne entre la cabecera y los pies para acostarlo. Puede colocar un calendario cerca de la cuna que le recuerde cambiar la dirección en la que acuesta al recién nacido.

2. Para prevenir la aparición de aplanamientos en la parte trasera del cráneo, gire la cabeza del recién nacido hacia al lado contrario todas las noches.



2 Para dormir

Boca Arriba para Dormir, Boca Abajo para Jugar



Más Actividades



1 Más actividades

1. Siente al bebé sobre sus piernas de modo que quede mirándole, si fuera necesario ayúdele a mantener la cabeza en una posición centrada. Esta es una buena postura para alimentar al recién nacido.

2. Acuéstese en el suelo con el recién nacido, ayudándole a apoyarse sobre los codos para que levante la cabeza y mire.

3. Para facilitar al recién nacido, el levantamiento de la cabeza, puede colocarle bajo el pecho algo que le ayude.

4. Mientras que el bebé esté boca abajo, puede colocarle juguetes en frente suyo, para animarle a que los alcance, esta es una buena posición desde la cual el recién nacido puede comenzar a gatear.

5. Mientras usted ve la televisión, coloque la bebé sobre sus piernas boca abajo, cambiándole la posición boca abajo.



2 Más actividades



3 Más actividades



5 Más actividades



4 Más actividades

Otras Maneras de Corregir el Cráneo de los Recién Nacidos

Algunos bebés manifiestan aplanamientos en la parte posterior del Cráneo, lo cual se conoce como Plagiocefalia, incluso después de seguir un programa de reposicionamiento. En este caso puede ser necesario recurrir a una Ortesis de Corrección Craneal que corrija los aplanamientos anteriormente mencionados.

Si esto le ocurre a su bebé, consulte con su pediatra.

La Ortesis Craneal STARband es una ortesis de uso diario, confeccionada íntegramente a medida, que corrige malformaciones de cráneo en recién nacidos, limitando el crecimiento de las zonas más prominentes del cráneo y favoreciendo el desarrollo de las zonas más deprimidas.

