

TUMMY TIME:

5 consejos para conseguir que sea ¡un éxito!



Desde los primeros meses es esencial darle un momento a tu bebé para estar boca abajo, esto le ayudará a crecer fuerte.

De acuerdo con “ [BabyCenter Medical Advisory Board](#)” existen muchos beneficios y diversas formas de conseguir que la posición boca abajo sea un éxito.

Los beneficios del Tummy Time son muchos y muy importantes, explica Danette Glassy, un pediatra en Mercer Island, Washington, y presidente de la Academia Americana de Pediatría 'sobre la educación temprana y el cuidado de los niños:

- Permite ejercitar y fortalecer la musculatura del cuello, los hombros, la espalda, los brazos y las manos y poder empezar a controlar la cabeza.
- Evita que aparezcan o se acentúen las deformidades del cráneo.
- Favorece que aparezcan las habilidades de desarrollo motriz: el volteo, la sedestación y el gateo.
- Es un buen ejercicio para conseguir desarrollar el sentido de la vista y el control oculo-manual.
- Crea un vínculo con los padres, hermanos o familiares ya que nos permite un rato de interacción y juego.

Los expertos encuentran que los bebés que no pasan el tiempo boca abajo a menudo tienen algunos retrasos en su desarrollo de habilidades motoras.

¿Cuándo podemos empezar?

Los beneficios del Tummy Time son tantos que es el ejercicio más recomendado por los pediatras y fisioterapeutas. Lo podemos empezar a incluir en nuestras rutinas diarias desde que llegamos a casa del hospital con el bebé.

¿Cuáles son los mejores momentos?

Cuando están despiertos, atentos y contentos. Después de la siesta, cuando están relajados pero descansados es un buen momento (si no tienen hambre).

¿Dónde ponemos al bebé?

Sobre superficies planas y firmes, como una alfombra, la manta de actividades o el cambiador.

¿Por qué mi bebé odia el tiempo de la



panza?

Puede ser que estar en el suelo no les guste por sentirse desprotegidos, podemos probar una superficie elevada, como el sofá si no es muy mullido. Esto nos facilitará a nosotros estar a su mismo nivel si nos sentamos en el suelo. Eso sí, en esta posición tenemos que estar más atentos que nunca a las posibles caídas y no dejar de mirarlos ni un momento.

Aunque parece una actividad muy fácil y todos tenemos en la cabeza la imagen del bebé sonriente con la cabeza bien erguida, lo más normal es que después de 9 meses en posición fetal (con la espalda en forma de C) los bebés se quejen cuando los ponemos en posición de boca abajo, ya que exige destreza y fuerza.

Así que, si su bebé parece miserable cuando esta boca abajo, no es de extrañar. No sólo no es familiar, es físicamente incómodo. Es un trabajo duro para su bebé mantener la cabeza erguida cuando está en su estómago, y no puede ver mucho de allí abajo. Sin embargo, es importante darle algunos minutos al día, y poco a poco se irá acostumbrando y haciéndose más fuerte.

Hay 5 claves muy sencillas para conseguir que el Tummy Time sea un éxito:

1. **Empezar despacio:** es importante no tener prisa e ir poniendo a los bebés boca abajo en períodos de tan solo 1 o 2 minutos enlazándolo con las rutinas de



cambio

de pañal, al vestirlo o mientras hacemos el masaje después de la bañera. Tenemos que pensar que esta posición requiere entrenamiento, es mejor ir poco a poco y que lo vivan positivamente, ya incrementaremos el tiempo a medida que vayan creciendo y cogiendo fuerza.

1. **La posición más tolerada:** es sentados en el sofá, nos ponemos al pequeño barriga con barriga. Esta es una posición que suele gustar a los más pequeños, les motiva a levantar la cabeza para mirarnos de cerca que es como



n

os ven mejor ya que su vista aún se está

desarrollando. Si aquí aprovechamos a hacer también “piel con piel” también estimularemos los sentidos del olfato y del tacto. Poco a poco nos iremos tumbando para que cada vez tenga que hacer más fuerza para levantar la cabeza.

2. Otra posición que aceptan bien es **estar en nuestro regazo**: con la pierna que tocaría en su barriga más baja y la que tocaría en su pecho más alta. Colocaremos nuestra mano en la parte baja de su espalda para darles seguridad. Estas posiciones son las mejor toleradas también para los más pequeños cuando tienen



reflujo.

3. **Llevarlo en brazos boca abajo**: en nuestros brazos es donde se sienten más seguros, así que podemos aprovechar para pasearlos por casa o jugar en esta posición a acercarlos a sitios que les puedan llamar la atención (un vinilo de su

habitación, el espejo, a los otros miembros de la



familia...)

4. **Estar a su misma altura:** estar a su nivel y que puedan mirarnos de cerca los relajará. Podemos aprovechar estos momentos para implicar en el juego a los hermanos mayores que seguro que serán un gran aliado para centrar su atención. Las primeras veces podemos poner una toalla enrollada o una almohada de lactancia pequeña en el pecho para facilitarles el inicio del gesto, así no tendrán que hacer tanta fuerza y les ayudará a mantener la posición e interactuar con el

entorno.



5. **Colocar juguetes a su alcance:** convertir el Tummy Time en un rato de juegos y diversión es lo más importante para conseguir que sea un éxito. Colocaremos los juguetes delante de él y también los distribuiremos hacia los laterales para motivarle a girar la cabeza para verlos. Después empezarán a estirar los brazos para intentar cogerlos y así empezarán a buscar sus primeros desplazamientos. Es importante que procuremos que se giren hacia los dos lados por igual, así la musculatura irá

cogiendo fuerza de manera compensada.



Un **buen juguete** puede ser un **espejo de plástico frente a ellos**. A los bebés les encantan las caras, así que se distraerán viéndose reflejados. **Una caja de música o juguetes llamativos con contrastes también les encantaran**. Otra cosa que les encanta es oír nuestra voz, así que podemos aprovechar para cantar o mostrarles un cuento.

Si con estas recomendaciones vuestro bebé sigue sin gustarle esta posición no os preocupéis. **Se recomienda que se inicie con tandas muy cortas**, cada bebé tendrá su grado de tolerancia a esta posición, tenemos que adaptarnos a su ritmo y no al revés. También hay otras formas de fortalecer musculatura cervical y evitar la plagiocefalia. Una de ellas, y la que más suele gustar, es el **porteo**. Lo ideal sería combinar las dos, pero lo importante es que tengan espacios de tiempo en los que pueda cambiar de posición, de puntos de vista y de estímulos.

El eslogan estrella de la **American Academy of Pediatrics** es: “*Back to Sleep – Tummy to Play*” (Boca arriba para dormir – Boca abajo para jugar), que con numerosas campañas de concienciación nos invitan a combinar estas dos posiciones.

El Tummy Time es un momento de juego imprescindible para el desarrollo de los bebés, es por esto que deberíamos incorporarlo en nuestras rutinas, pero tenemos que pensar que esta posición requiere un entrenamiento y una adaptación. Lo más importante es comenzar despacio, dándole tiempo para que se vaya acostumbrando, pero a la vez buscando la manera de que nuestro bebé pueda ir aumentando el tiempo de estar en posición boca abajo y así conseguir un buen desarrollo motor. La clave estará en relacionarlo con un rato de juego y diversión.

Esperamos que este artículo te sea útil y puedas aplicarlo en casa.

