

"TUMMY TIME"

Este es el término que utilizan en países de habla inglesa, para denominar el tiempo en el que el bebé esta boca abajo, sobre su barriguita (tummy).

Diferentes investigaciones, avalan esta postura, que favorece el desarrollo de la musculatura del cuello, brazos y cuerpo, que más adelante utilizará para voltear, arrastrarse, sentarse, gatear y tratar de ponerse de pié.

Así como es importante que el bebé duerma boca abajo, también lo es aprovechar el tiempo que el bebé pasa despierto para favorecer el juego en esta postura.

Podemos empezar a jugar con él en esta postura desde el primer día. Hay que hacerlo de manera gradual para no fatigar al bebé, empezando por unos pocos minutos varias veces al día. Al principio, hay algunos bebés a los que no les gusta estar boca abajo, pero con pequeños "trucos", como ponernos en su campo visual, o recostarnos boca arriba y colocar al bebé encima de nuestro pecho para que él intente levantar la cabeza y usar los brazos para mirarnos.

Cuando el bebé es un poco mayor, podemos ponerle un juguete que le guste delante, o colocar juguetes en círculo a su alrededor, para que él los vaya cogiendo. De esta manera podremos conseguir que poco a poco esté más cómodo en esta posición mientras está despierto.

En los siguientes enlaces en castellano e inglés podéis leer más sobre este tema. También aparecen ilustraciones y fotografías explicativas de niños y niñas. Viéndolas, entenderéis mejor las razones por las que esta postura es tan importante para el desarrollo evolutivo del niño, y consejos e ideas para llevarlo a la práctica.

<http://medicalcenter.osu.edu/PatientEd/Materials/PDFDocs/spanish/women-infant/TummyTime-Sp.pdf>

http://www.choa.org/Menus/Documents/Wellness/final_tummy_time.pdf

<http://www.sidscenter.org/documents/SIDRC/SIDSTummyTimeTrifold.pdf>