



## Bebés boca abajo

En junio de 1994 en Estados Unidos, se inició la “Campana Nacional de Dormir Boca Arriba” para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL, por sus siglas en español, o SIDS, por sus siglas en inglés). Desde entonces, la cantidad de bebés que mueren de SMSL ha disminuido por más de la mitad. Poner a los bebés a dormir boca arriba es una práctica simple y efectiva para reducir el riesgo de SMSL. La “Campana de Dormir Boca Arriba” también tenía otros mensaje: “Jugar Boca Abajo” porque pocos bebés pasan suficiente tiempo en esta posición.

### ¿Por qué es importante poner a los bebés boca abajo?

Actualmente, los bebés no pasan las 12 horas boca abajo que antes solían obtener cuando dormían boca abajo. Muchos bebés también se pasan largas horas en hamacas y asientos para bebés en el carro u otros asientos para bebés cuando están despiertos. Por lo tanto, algunos bebés desarrollan retrasos motrices. Es importante que los bebés estén boca abajo porque les ayuda a:

- estirarse y fortalecer la cabeza, el cuello, y los músculos de los hombros y de la espalda que necesitarán para aprender importantes destrezas motrices (por ejemplo, cómo empujar hacia arriba, ponerse de costado, sentarse, gatear y levantarse).
- desarrollar aptitudes sensoriales y perceptivas, socio emocionales, de resolución de problemas, equilibrio, visuales y auditivas.
- desarrollar cabecitas de forma normal (los bebés que se pasan la mayor parte del tiempo boca arriba cuando duermen y sentados en asientos para bebés cuando están despiertos corren el riesgo de desarrollar áreas planas en la parte posterior de la cabeza).

### ¿Cómo podemos asegurarnos de que los bebés obtengan suficiente tiempo boca abajo cuando están despiertos?

La forma de prevenir estos problemas es asegurarse de que los bebés pasen bastante tiempo boca abajo (posición decúbiteo prono) desde que son recién nacidos. Algunos

bebés se ponen inquietos cuando se los pone boca abajo porque no están acostumbrados y mantener la cabecita levantada es un esfuerzo difícil para el bebé. A menos que se ponga a los bebés boca abajo (posición decúbiteo prono) para jugar durante los primeros días y semanas de vida, es posible que no se adapten fácilmente a estar en esta posición.

### Consejos prácticos para que sea más interesante estar boca abajo:



- Coloque al bebé sobre las piernas suyas mientras usted está sentado en el piso.
- Compre una pelota de ejercicios\* de 60 centímetros de diámetro. Coloque al bebé boca abajo sobre la pelota y muévelo suavemente hacia adelante y hacia atrás y de lado a lado haciendo que la pelota ruede con cuidado. Mueva al bebé hacia arriba y hacia abajo ejerciendo una leve presión en la espalda.



- Coloque al bebé boca abajo en una manta en el suelo. Haga que el suelo despierte curiosidad colocando una manta con un diseño o textura interesante o una colchoneta especial para estar boca abajo. Tiéndase en el suelo junto con el bebé. El bebé disfrutará tanto de explorarlo a usted como a los juguetes en el piso.



- Tiéndase en el suelo boca abajo junto con el bebé.



- Cargue al bebé boca abajo en vez de cargarlo en posición vertical.



- Haga un refuerzo con una toalla enrollada. Coloque el refuerzo debajo del pecho y las axilas del bebé y asegúrese de que los bracitos estén por encima del refuerzo. Puede mover al bebé suavemente hacia adelante y hacia atrás sobre el refuerzo.

- Se puede colocar a los bebés de más edad sobre el refuerzo (con un brazo y una pierna a cada lado del refuerzo) y hacerlo rodar suavemente de lado a lado.

## Recuerde, el mejor desarrollo ocurre en un bebé feliz.

Si el bebé comienza a ponerse inquieto, trate de ponerlo boca abajo de una forma más interesante con movimientos suaves o con juguetes diferentes. El ritmo conjuntamente con el movimiento logran maravillas para el desarrollo del bebé, así que ponga música cuando tenga al bebé boca abajo. Al principio, tal vez tenga que intentar colocar al bebé boca abajo por varios y breves períodos de tiempo durante el día hasta que el bebé se acostumbre a estar en esta posición.

## Cuándo buscar ayuda

Los bebés deben poder sostener la cabecita en alto y empujar hacia arriba con los bracitos al final de los tres meses de edad. Los bebés que pasan suficiente tiempo boca abajo y todavía están retrasados en cuanto a estos acontecimientos importantes de desarrollo deben ser evaluados por el profesional de la salud.

\*Asegúrese de que el bebé no le saque el tapón de la pelota y la desinfe porque esto podría ser un peligro de asfixia.

## Fuentes de consulta en inglés y español

Coulter-O'Berry C & Lima, D. *Tummy Time Tools: Actividades para ayudarlo a colocar, cargar, sostener y jugar con su bebé.* A su disposición en la red: [http://www.orthomerica.com/pdf/tummytimetools\\_opi\\_spn.pdf](http://www.orthomerica.com/pdf/tummytimetools_opi_spn.pdf)

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, Estar Boca Abajo  
[www.nichd.nih.gov/health/topics/tummy\\_time.cfm](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/tummy_time.cfm)

Majnemer A and Barr RG. (2006) Relación entre la posición para dormir y el desarrollo motriz temprano. *Journal of Pediatrics* (Publicación de Pediatría) 149,623-9

Asociación Estadounidense de Terapia Física (2008), los terapeutas físicos indican que la falta de tiempo boca abajo demuestra impedimentos en el desarrollo de los acontecimientos importantes de desarrollo. A su disposición en la red: [www.apta.org/AM/Template.cfm?Section=Home&CONTENTID=50858&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm](http://www.apta.org/AM/Template.cfm?Section=Home&CONTENTID=50858&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm)

Vickie Leonard, RN, FNP, PhD y  
Alanna Freeman, OTR