

A American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria, AAP) recomenda colocar o bebê de costas para dormir, ...e de bruços para brincar, para que os bebês fiquem mais fortes. Algumas maneiras para encorajar o exercício de bruços:

O bebê está alcançando os principais marcos de desenvolvimento da sua faixa etária dele?

O que vocês podem fazer juntos para ajudar no desenvolvimento de seu bebê?

Para ter acesso a um calendário personalizado para seu bebê e dicas de atividades e brincadeiras que irão ajudar no desenvolvimento de seu bebê acesse o site Pathways.org: entre no ícone "For Parents" ("Para Pais") e click "New Parents" ("Novos Pais"). Coloque o nome e a data de nascimento de seu bebê.

DO NASCIMENTO AOS 3 MESES

Nesta idade, concentre-se em fazer com que o bebê se acostume com o exercício de bruços.

Faça com que o exercício de bruços seja parte da sua rotina, algumas vezes ao dia, durante alguns minutos, usando estas ideias.



Acalme o bebê em suas pernas:

Em vez de segurar ou fazer o bebê arrotar em uma posição vertical apoiado ao seu ombro, coloque-o de bruços sobre suas pernas, na altura das coxas. Colocar uma das mãos no quadril do bebê ajudará a fazer com que ele fique estável e calmo.



Deite o bebê no seu tórax:

Deite direto no chão ou na cama, ou apoiada por travesseiros. Coloque o bebê no seu tórax ou na sua barriga, de tal forma que fiquem de frente um para o outro. Segure firmemente para que ele não role.



Fique de frente para o bebê, olhos no mesmo nível:

Enquanto o bebê estiver de bruços, fique no mesmo nível dele para encorajar o contato visual. Você pode enrolar uma manta e colocá-la sob o tórax e braços do bebê, na altura da axila, para que ele tenha um maior apoio.



Caminhe com o bebê de bruços:

Ao levar o bebê de um lado para o outro, passe uma das mãos entre as pernas dele e a apoie sob o estômago. Use a outra mão para apoiar a cabeça e os ombros. Aconchegue o bebê perto do seu corpo; isto oferece conforto e apoio.

3 MESES

Aos três meses, o bebê deve estar fazendo uma (1) hora de exercício de bruços, não de uma única vez, mas em intervalos ao longo do dia.



Faça com que estes momentos sejam divertidos usando brinquedos:

Assim que seu bebê começar a alcançar os objetos, movimente-os para mais longe ou para mais alto para que ele, para continuar a vê-los, movimente seus olhos para cima. Além disso, os brinquedos podem ser usados para encorajar o bebê a virar a cabeça. Sempre alterne os lados, para que o bebê aprenda a olhar para ambos os lados.

6 MESES

À medida que o bebê for crescendo e desenvolvendo a força do pescoço e do tronco, chame a atenção e o interesse dele, com alguns movimentos novos.



Motive o bebê a fazer flexões:

Mantenha a atenção do bebê usando um brinquedo e use os seus dedos sob o abdômen do bebê para dar dicas para que ele eleve o tronco da superfície. Faça com que o bebê se mantenha elevado com a força das mãos dele, e que ele fique assim por breves momentos, como uma flexão, antes de voltar a se apoiar na superfície.



Brincar de rolar:

Encoraje que o bebê role, repetidamente, da posição de costas para a de bruços, para alcançar um brinquedo. O bebê está pronto para começar a se movimentar de bruços. Coloque brinquedos ao redor do bebê para encorajá-lo a girar e alcançar os brinquedos enquanto ele fica de bruços.

Dica: faça isso de uma maneira divertida

Cante músicas: Brinque no chão com o seu bebê de bruços. Coloque brinquedos na frente do bebê e cante músicas. Seu bebê adora sua face e sua voz.

Brinque de esconde-esconde: faça esta brincadeira com seu bebê deitado de bruços. Coloque um pano cobrindo sua cabeça ou esconda seu rosto com as suas mãos. Surpreenda seu bebê quando você aparece de novo!

Brinquedos no círculo: Coloque os brinquedos favoritos de seu bebê formando um grande círculo no chão. Coloque-o de barriga para baixo sobre um cobertor no meio do círculo. Observe ele alcançar e rodar para brincar com seus brinquedos.

Depois de trocar as fraldas, brinque com seu bebê na posição de bruços. Lembre-se de que cada vez que seu bebê é colocado de bruços, ele fortalece seu tronco.

À medida que o seu bebê for crescendo:

1. Monitore os sinais de desenvolvimento típico
2. Mantenha um caderno com as suas observações
3. Compartilhe suas observações com o médico ou profissional de saúde do seu filho

Aos 3 meses, seu bebê deve alcançar os seguintes marcos de desenvolvimento:

Desenvolvimento típico de linguagem *

- Suga e engole bem durante a alimentação
- Fica quieto ou sorri em resposta a sons ou voz
- Balbucia ou vocaliza em vez de chorar
- Vira a cabeça na direção dos sons

Desenvolvimento típico ao brincar *

- Quando está deitado de costas...
- Acompanha visualmente um brinquedo em movimento de um lado para outro
 - Tenta alcançar um chocalho colocado acima do peito
 - Mantém a cabeça centralizada ao ver rostos ou brinquedos

Desenvolvimento típico físico *



- Quando está deitado de bruços...
- Faz força com os braços para se erguer
 - Ergue-se e mantém a cabeça elevada

Aos 6 meses, seu bebê deve alcançar as seguintes etapas de desenvolvimento:

Desenvolvimento típico de linguagem *

- Começa a usar sons de consoantes ao balbuciar, por exemplo, "dada"
- Balbucia para chamar a atenção
- Começa a comer cereais e alimentos amassados

Desenvolvimento típico ao brincar *

- Quando está deitado de costas...
- Alcança um brinquedo próximo enquanto está de bruços
 - Muda um brinquedo de uma mão para a outra
 - Brinca com os pés estendendo ambas as mãos

Desenvolvimento típico físico *



- Utiliza as mãos para se apoiar ao sentar
- Estando de costas, rola para ficar de bruços
- Quando fica de pé com apoio, as pernas suportam todo o peso do corpo

Você Sabia?

As brincadeiras de bruços devem começar assim que o bebê chega em casa após sair do hospital.

As brincadeiras de bruços são essenciais para o desenvolvimento do tronco, desenvolvimento sensorial e aquisição das etapas motoras.

- Ajuda a melhorar o controle de pescoço e cabeça e a fortalecer os músculos das costas, dos ombros e os abdominais
- Evita o achatamento ósseo na parte posterior da cabeça do bebê
- Promove o desenvolvimento motor e sensorial

O bebê colocado de bruços desde cedo terá mais facilidade de gostar da posição.

- Torne as atividades na posição de bruços mais divertidas usando espelhos e brinquedos. Aproveite o momento das trocas de fraldas
- Não desista se seu bebê não gostar de ficar de bruços
- Comece com breves momentos, e aumente gradualmente, do nascimento aos 3 meses de idade, até chegar a uma (1) hora de exercício de bruços por dia.
- Com prática, vocês dois se tornarão profissionais em exercício de bruços!



Para obter informações adicionais e recursos sobre o exercício de bruços, acesse a página www.pathways.org, selecione a guia "For Parents" (Para os pais), e clique em "Tummy Time" (Exercício de bruços). Também é possível ligar para a Pathways pelo telefone 800-955-CHILD (2445) ou enviar um e-mail para friends@pathways.org.



COPIE LIVREMENTE. NÃO ALTERE. É NECESSÁRIO RECONHECER A FONTE COMO PATHWAYS © Copyright 2012

Pathways.org

Exercícios de bruços Para Fortalecimento do Tronco do Bebê



Atividades para ajudar a fortalecer o seu bebê

Desde 1985, a Pathways.org tem utilizado de resultados de pesquisas e multimídia como ferramentas para promover a inclusão total de cada criança. Nós nos esforçamos para capacitar profissionais de saúde e pais, oferecendo conhecimento sobre o benefício da detecção e intervenção precoce com relação ao desenvolvimento sensorial, motor e de comunicação das crianças.

A Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos de acordo com a seção 501(c)(3)

*Se seu filho for prematuro, corrija a sua idade. Se tiver preocupações, consulte o pediatra ou profissional de saúde responsável.