



# Exercícios essenciais para a posição de barriga para baixo

## To Develop Your Baby's Core

A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda colocar o bebê de barriga para cima para dormir e de barriga para baixo para brincar, fazendo parte da rotina diária. Alguns minutos, várias vezes por dia, pode ajudar o bebê a habituar-se à posição de barriga para baixo e assim ajudar a prevenir atrasos no desenvolvimento motor. Quanto mais cedo começar (mesmo alguns dias após o nascimento do bebê) e mantendo uma rotina consistente, o bebê vai aprender a gostar da posição de barriga para baixo. À medida que o bebê vai alcançando as etapas de desenvolvimento, brincar na posição de barriga para baixo vai ajudar a desenvolver os músculos do pescoço e do tronco.

**Aqui estão as cinco principais atividades que pode começar assim que o bebê nascer:**



### Barriga com Barriga

Deite-se no chão, cama ou apoiado por almofadas. Coloque o bebê no seu peito, de forma a que fiquem face a face. Segure bem o bebê para que fique em segurança.



### Sorriso ao nível dos olhos

Fique de frente para o bebê, com os olhos no mesmo nível e assim encorajar o contacto visual. Enrole uma manta e coloque-a debaixo do peito e braços do bebê, para que tenha um maior apoio.



### No colo

Coloque o bebê de barriga para baixo no seu colo para arrotar ou para o acalmar. Colocar uma das suas mãos sobre a anca do bebê ajudará a fazer com que o bebê fique mais estável e calmo.



### Caminhe com o bebê de barriga para baixo

Passar uma das suas mãos por baixo da barriga e entre as pernas do bebê, enquanto o transporta de barriga para baixo. Aconchegue o bebê perto do seu corpo.



### Minuto de barriga para baixo

Sempre que trocar a fralda, coloque o bebê de barriga para baixo, durante um ou dois minutos. Comece com alguns minutos no início e tente aumentar, gradualmente, até uma hora por dia, de barriga para baixo, não de uma só vez, mas em intervalos ao longo do dia.

**COPIE LIVREMENTE – NÃO ALTERE – É NECESSÁRIO RECONHECER A FONTE COMO PATHWAYS.ORG**

A Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos de acordo com a seção 501(c)(3). Permission to cite any part of this work must be obtained from Pathways.org. Materials are provided at no cost; no fees or charges may be associated with any of the Pathways.org materials without prior written approval.

[www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) • [Facebook.com/PathwaysDotOrg](https://www.facebook.com/PathwaysDotOrg) • (800)955-CHILD (2445)