



Accorgimenti utili per stare a pancia in giù (Tummy Time)

Per LO SVILUPPO MOTORIO del tuo bambino

L'Accademia Americana di Pediatria raccomanda di mettere i neonati supini per dormire e proni per giocare come parte della routine quotidiana. Solo per pochi minuti, alcune volte durante il giorno, tali accorgimenti possono aiutare il tuo bambino ad abituarsi a trascorrere del tempo proni prevenendo ritardi motori. Cominciando presto, già nei primi giorni di vita, e proseguendo con continuità, il tuo bambino imparerà ad apprezzare il tempo trascorso a pancia in giù. Questa attività aiuta a sviluppare i muscoli della schiena, del collo e del tronco, favorendo il suo sviluppo motorio.

Ecco i 5 principali accorgimenti da utilizzare fin dalla nascita del tuo bambino:



Pancia su pancia

Sdraiati sul pavimento o sul letto sostenuto da cuscini. Posiziona il bambino sul tuo torace o sulla tua pancia, in modo da trovarti faccia a faccia con lui. Tieni sempre saldamente il bambino per garantire la sua sicurezza.



Sorrisi guardandosi negli occhi

Mettiti a livello del tuo bimbo per sollecitare il contatto visivo. Arrotola un asciugamano/telo e posizionalo sotto il torace e le braccia per facilitarlo.



Sulle gambe per consolarlo

Posiziona il tuo bambino a faccia in giù sul tuo grembo o sulle tue gambe per fare il ruttino o per consolarlo. Una mano sul sederino del tuo bambino aiuterà a stabilizzarlo e a calmarlo.



Trasporto a pancia in giù

Passa una mano sotto la pancia e tra le gambe per trasportare il tuo bambino a pancia in giù. Stringi il bambino vicino al tuo corpo.



Qualche minuto a pancia in giù

Posiziona il tuo bambino a pancia in giù per uno o due minuti ad ogni cambio del pannolino. Comincia con pochi minuti alla volta e cerca di arrivare fino ad un'ora al giorno, ripartita in più momenti, entro i tre mesi di vita. Non scoraggiarti. Ogni attimo a pancia in giù fa la differenza.

Riprodurre liberamente, Non apportare modifiche, Indicare sempre che proviene da Pathways.org

Pathways.org è un'organizzazione senza scopo di lucro. L'autorizzazione a citare qualunque parte di questo lavoro deve essere ottenuta da Pathways.org. Il materiale è fornito gratuitamente. Nessuna tariffa o costo deve essere associato ad alcun materiale di Pathways.org senza previa approvazione scritta.

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