

# Exercícios essenciais na posição de bruços

A Academia Americana de Pediatria (American Academy of Pediatrics, AAP) recomenda colocar o bebê de costas para dormir e de bruços para brincar, como parte de uma rotina diária. Com apenas alguns minutos por dia, algumas vezes ao dia, é possível ajudar o seu bebê a se acostumar com os “exercícios na posição de bruços” e ajudar a prevenir atrasos motores precoces. Se começar cedo (mesmo com um bebê recém-nascido) e conseguir manter uma programação consistente, o bebê vai adorar os exercícios na posição de bruços. Estes exercícios ajudam a desenvolver os músculos das costas, pescoço e tronco à medida que o bebê for alcançando todos os marcos do desenvolvimento infantil.

## Aqui estão os cinco movimentos principais que podem ser feitos logo depois que o bebê nascer:



### Barriga com barriga

Deite-se no chão ou cama ou com o apoio de travesseiros. Coloque o bebê no seu tórax ou barriga, para que fiquem de frente um para o outro. Sempre segure o bebê corretamente para que fique em segurança.



### Sorriso olho no olho

Fique de frente para o seu bebê, com os olhos na mesma altura, para estimular o contato visual. Enrole e coloque uma manta sob o tórax e braços do bebê, na altura da axila, para oferecer um maior apoio.



### Nas pernas

Coloque o bebê de bruços nas suas pernas, na altura das coxas, para que ele arrote, ou para acalmá-lo. Colocar uma das mãos no quadril do bebê ajudará a fazer com que ele fique seguro e calmo.



### Carregando de bruços

Ao carregar o bebê de bruços, passe uma das mãos por entre as pernas e sob a barriga da criança. Aconchegue o bebê perto do seu corpo.



### Minutos de bruços

Sempre que trocar a fralda, coloque o bebê de bruços por um ou dois minutos. Comece colocando-o por alguns minutos de cada vez. Aumente o tempo do exercício gradualmente, de forma que, no final de três meses, ele consiga ficar na posição durante uma hora por dia (com intervalos). Não desamine. Cada um dos exercícios na posição de bruços faz uma grande diferença.

**PERMITIDO COPIAR. NÃO FAÇA ALTERAÇÕES. É NECESSÁRIO INCLUIR CRÉDITO DE AUTORIA À PATHWAYS.ORG**

Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3). Para citar qualquer parte deste trabalho, é necessário solicitar autorização da Pathways.org. Os materiais são fornecidos gratuitamente; nenhuma taxa ou encargo pode estar associado aos materiais fornecidos pela Pathways.org sem uma autorização prévia por escrito.