

# Tiempo sobre la pancita!

La actividad Tiempo sobre la Pancita (Tummy Time) es cualquier actividad supervisada en la que se coloca al bebé boca abajo en lugar de boca arriba cuando está despierto. Esta actividad incluyen a toda la familia, y es una excelente forma de pasar tiempo con el bebé.

Hoy en día los bebés pasan mucho tiempo boca arriba, lo cual puede generar aplanamiento en ciertas áreas de la cabeza. Desde principios de la década de los 90s, la incidencia del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés), disminuyó 40% en los Estados Unidos después de que la Academia Americana de pediatría recomendara a los padres que acostaran a los bebés boca arriba para dormir. Además del excesivo tiempo que los bebés pasan boca arriba durante el día, a menudo también pasan tiempo recargados sobre superficies rígidas como portabebés y asientos para automóvil. Esta combinación de posiciones durante el día y la noche añade presión en la parte posterior de la cabeza del bebé y puede deformar el cráneo. Dicha afección se llama plagiocefalia deformacional o posicional y es bastante frecuente.

Las personas que se encargan del cuidado del bebé deben acostarlo boca arriba para dormir. Cuando el bebé está despierto colocarlo boca abajo sobre su pancita aliviará la presión en la parte posterior de la cabeza y fortalecerá y dará mayor flexibilidad a los músculos del cuello y el torso. De hecho, las actividades de Tiempo sobre la Pancita promueven el desarrollo de las habilidades que su bebé necesita para darse vuelta, sentarse, caminar y mantenerse de pie.

Enseñe estas actividades a los miembros de la familia, y a quienes constituyan una parte importante de la rutina diaria del bebé.

Para descargar el programa Tummy Time Tools completo, ingrese en [www.starbandkids.com](http://www.starbandkids.com)

## Tiempo sobre la pancita es:



Cualquier actividad en que el bebé esté en brazos, juegue o se encuentre recostado boca abajo.

Beneficioso para los bebés de todas las edades.

Divertido y puede diseñarse para que a su bebé le resulte fácil o no tanto.

Adaptable y puede modificarse a medida que su bebé crece y se fortalece.

Siempre supervisado; nunca deje a su bebé solo, cuando se encuentra boca abajo.

Un buen momento para estrechar aún más los lazos con su bebé.

Más agradable cuando escucha música o le da a su bebé juguetes interesantes para que mire y juegue con ellos.



Una excelente posición para implementar el Tiempo sobre la Pancita con su bebé consiste en inclinarse o recostarse sobre la espalda y sostener a su bebé de frente a usted recargado sobre su pecho. Esto estimulará al bebé a levantar la cabeza para hacer contacto visual con usted. Con suavidad mueva la cabeza hacia ambos lados. A medida que crezca, el bebé necesitará menos apoyo y comenzará a mantener la cabeza centrada y a levantar el torso estirando los brazos

**Pruebe colocando al bebé sobre un rollo pequeño para que apoye el torso o ubíquelo boca abajo sobre su regazo.**

Modifique la posición del bebé sobre el cambiador. Balancee al bebé de lado a lado al pegar las lengüetas del pañal. Háblele desde distintos lugares mientras lo cambia.



Recueste al bebé sobre sus piernas, de frente a usted. Dele el biberón mientras la cabeza está apoyada en medio de sus dos piernas. También puede cambiar el brazo con el que sostiene al bebé de modo que su bebé comience a mirar y girar la cabeza hacia ambos lados por igual. Esto también limita la presión que su brazo ejerce sobre la parte trasera de la cabeza del bebé

Siéntese o recuéstese en el piso y juegue con su bebé. Coloque juguetes interesantes a su alrededor para estimularlo a estirarse, sostenerse y desarrollar la coordinación mano-ojo.



**ORCRA**  
ORTESIS CRANEALES



## ¿Qué debo hacer si la cabeza de mi bebé presenta una forma inusual?

Ante todo, ¡no entre en pánico! Muchos bebés presentan una forma craneal imperfecta cuando nacen. La forma inusual puede deberse a que los músculos del cuello se encuentran debilitados, rígidos o tienen movimiento limitado. Pero en otros casos el aplanamiento de la cabeza se debe a que el bebé es colocado de espalda durante el día y la noche.

Cuando un bebé presenta áreas planas en la parte posterior de la cabeza, y quizás también en la frente, nos encontramos ante un caso de plagiocefalia. Este aplanamiento suele empeorar a causa de una afección denominada tortícolis. La tortícolis se presenta cuando en un lado del cuello hay un músculo o un grupo de músculos que se tornan rígidos o se debilitan, y por consiguiente, el bebé inclina o voltea la cabeza siempre hacia el mismo lado. Las fibras de los músculos pueden acortarse debido al descanso continuo en la misma posición.

Es muy importante que el bebé sea acostado boca arriba para dormir. Sin embargo, también es importante para su desarrollo que pase tiempo suficiente boca abajo - siempre con supervisión- y que se lo cambie de posición constantemente durante el día.

Cuando usted esté sentado, coloque al bebé boca abajo sobre su regazo de modo que pueda masajearle y frotarle la espalda suavemente. Minimice el tiempo que su bebé pasa en portabebés rígidos, excepto en el automóvil, donde el asiento es necesario por cuestiones de seguridad.

Si la forma de la cabeza del bebé no mejora, pregunte al médico si un STARband hecho a la medida podría ayudar a moldear la cabeza. Los tratamientos con STARband son seguros y efectivos, y pueden moldear la cabeza de su bebé en tan solo tres a cuatro meses. La detección temprana es muy importante dado que los tratamientos con STARband logran mejores resultados cuando la cabeza del bebé se encuentra en pleno crecimiento.



¡Los hermanos mayores son de gran ayuda para actividades de Tiempo sobre la pancita!

## ¿Qué es un starband y cómo puede beneficiar a mi bebé?

Algunos bebés presentan asimetría o aplanamiento en la cabeza (plagiocefalia deformativa), incluso tras la implementación de programas de desarrollo tan activos como lo es Tiempo sobre la pancita.

Si después de cuatro meses la forma de la cabeza de su bebé no mejora, es posible que el pediatra lo derive a un médico especialista en cráneo o le sugiera que consulte a un ortopedista. Este profesional puede hacer un StTARband a medida que ayude a moldear la cabeza de su bebé. Este casco especial, denominado ortesis de remodelado craneal, se utiliza veintitrés horas al día y moldea la cabeza del bebé suavemente para que adopte una forma más normal.



Antes del tratamiento con STARband



Después del tratamiento con STARband

FOTOS:  
cortesía de ORTHOMERICA  
PRODUCTS, INC.

para mayor información  
visita:  
[www.orcra.com.mx](http://www.orcra.com.mx)

# Tiempo sobre la pancita!

## Actividades divertidas para fomentar el desarrollo simétrico de la cabeza y ayudar a los bebés a fortalecer los músculos del cuello y el torso.

Tiempo sobre la pancita brinda a los padres sugerencias y actividades para realizar con su bebé, de manera que, mientras él esté despierto y supervisado durante el día, pase más tiempo boca abajo. Estas actividades enseñan como manejar, cargar y alimentar al bebé, así como también a cambiarle el pañal, a jugar con él y a colocarlo en la posición correcta.

## Al incrementar el tiempo que su bebé pasa sobre su pancita, se logra lo siguiente:

Se mejora el desarrollo de los músculos del cuello y de los hombros

Se previene la rigidez en los músculos del cuello y la aparición de áreas planas en la parte posterior de la cabeza

Se promueve el desarrollo de los músculos que su bebé necesita para darse vuelta, sentarse y gatear.

  
**ORCRA**  
ORTESIS CRANEALES

