



Best Infant Sleep Position and Infant Tummy Time Information

The best sleep position for infants (age newborn to 12 months old) and the concept of Tummy Time are two subjects that providers and parents of infants should be aware of. According to the American Pediatric Academy, the best position for an infant to be in while sleeping is on their back. The reason for this is because sleeping on the back reduces the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

If you are a provider or the parent of an infant, you should never place infants to sleep on their stomachs; rather, infants should be laid on their backs to sleep.

Tummy time is exactly what it sounds like. It is the time an infant spends on their tummy during the day. Because most infants no longer are sleeping on their tummy's, the amount of tummy time has greatly decreased. Providers and parents, it is important to know that placing infants to sleep on the stomach is not a good thing and should never happen, however, tummy time while an infant is awake and alert is very important and should happen every day.

Tummy time is essential because as an infant lies on their stomach, they use and strengthen their neck, torso, and arm muscles. This leads them to be able to develop more complex abilities like sitting up and crawling. In fact, if an infant doesn't spend time on their tummy, it can lead to delays in their motor development.



Here are some resources that provide information on these two topics :





<https://www.youtube.com/watch?v=-ELZirhLOs0&t=1s>



<https://pathways.org/wp-content/uploads/2016/03/Tummy-Time-Brochure-English-2016.pdf>



<https://youtu.be/M3rCtW9DMD4>



https://pathways.org/wp-content/uploads/2014/10/essentialtummytimemoves_english.pdf



Mejor posición de siesta infantil e información de tiempo cuesta abajo

La mejor posición para dormir para los bebés (recién nacidos a 12 meses de edad) y el concepto de tiempo en el estómago son dos sujetos que los proveedores y padres de bebés deben tener en cuenta. Según la Academia Americana de Pediatría, la mejor posición para que un bebé esté mientras duerme es en su espalda. La razón de esto es porque dormir en la espalda reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Si usted es un proveedor o el padre de un bebé, nunca debe colocar a los bebés a dormir en sus estómagos; más bien, los bebés deben estar acostados en la espalda para dormir.

El tiempo boca abajo es exactamente lo que parece. Es el tiempo que un bebé pasa en su estómago durante el día. Debido a que la mayoría de los bebés ya no duermen en sus estómagos, la cantidad de tiempo sobre el estómago ha disminuido considerablemente. Proveedores y padres, es importante saber que colocar a los bebés a dormir en el estómago no es una buena cosa y nunca debe suceder, sin embargo, el tiempo en el estómago mientras un bebé está despierto y alerta es muy importante y debe suceder todos los días.

El tiempo boca abajo es esencial porque como un bebé se acuesta en su estómago, utilizan y fortalecen sus músculos del cuello, el torso y los brazos. Esto los lleva a ser capaces de desarrollar habilidades más complejas como sentarse y gatear. De hecho, si un bebé no pasa tiempo en su estómago, puede conducir a retrasos en su desarrollo motor.

Estos son algunos recursos que proporcionan información sobre estos dos temas:





https://www.youtube.com/watch?v=bYGGNACg5_g



<https://www.youtube.com/watch?v=EcZkZhJ33Gg&t=13s>

2. Mantenga un cuaderno con sus observaciones
3. Comparte sus preocupaciones con el pediatra o proveedor de salud de su niño/a

Su bebé debe alcanzar las siguientes metas para

3 MESES	6 MESES
<ul style="list-style-type: none"> Mirar y luego levantar el abdomen Se esfuerza cuando se levanta o los cambia de cuna Reflexos y sonríe Dirige la cabeza en dirección al sonido o la voz 	<ul style="list-style-type: none"> Empieza a usar sus brazos para sostener el cuello, el pecho, el abdomen y el puño Empieza a comer comidas y alimentos en puré
<p>Miembro está acortado boca arriba...</p> <ul style="list-style-type: none"> Se pone en posición de gateo que se mueve de un lado al otro Trata de alcanzar un juguete sosteniendo ambos su pecho Mantiene la cabeza en posición para que pueda jugar y gatear 	<p>Miembro está acortado boca arriba...</p> <ul style="list-style-type: none"> Hago de él estar un juguete de estar boca arriba Mantenga está acortado boca arriba Se pone en posición de gateo que se mueve de un lado al otro Empieza a comer comidas y alimentos en puré Empieza a usar sus brazos para sostener el cuello, el pecho, el abdomen y el puño

¿Sabía Usted?

- El Tiempo Boca Abajo debe comenzar tan pronto como su bebé llegue del hospital.
- El Tiempo Boca Abajo es esencial para el desarrollo del tono, de motor y el sistema sensorial y para alcanzar las metas del desarrollo de los niños.
- Ayuda a mejorar el control de la cabeza y el cuello, y fortalece la espalda, los músculos del hombro y el tronco.
- Evita los puntos blancos en la cabeza del bebé.
- Promueve el desarrollo sensorial y motor.

Tiempo Boca Abajo Actividades Para Fortalecer al Bebé

Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motor, sensorial y comunicacional del niño.

Puede Pedir Libros Gratis

https://pathways.org/wp-content/uploads/2020/03/TummyTimeBrochure_Spanish_LEGAL_2020.pdf

Movimientos Esenciales para el "Tiempo Boca Abajo"
Para Desarrollar el Núcleo de su Bebé

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda colocar a los bebés sobre su espalda para dormir y sobre la barriguita para jugar como parte de una rutina diaria. Sólo unos minutos al día, unas pocas veces al día, pueden ayudar a que su bebé se acostumbre al "tiempo boca abajo" y ayudar a prevenir retrasos motores tempranos. Si empieza temprano (incluso desde los pocos días de nacido) y mantiene un programa constante, su bebé aprenderá a disfrutar el tiempo boca abajo. Esto ayuda a desarrollar los músculos de su espalda, cuello y tronco, de camino a cumplir todos los hitos de su desarrollo infantil.

https://pathways.org/wp-content/uploads/2014/10/essentialtummytimemoves_spanish.pdf