

Consejos para fomentar la hora del abdomen

La Academia Americana de Pediatría (AAP) apoya la Campaña del Sueño que se ha llevado a cabo durante años y que, afortunadamente, ha resultado en una significativa disminución de la incidencia de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI). Desafortunadamente, ahora que los bebés duermen fundamentalmente sobre sus espaldas, la plagiocefalia por posición (puntos aplanados en la parte posterior del cráneo) se ha vuelto más común y es una de las razones por la cual la hora del abdomen es tan importante. Además, la hora del abdomen promueve una mejora del control de la cabeza, fortalece la musculatura del cuello y de los hombros, y prepara el desarrollo del bebé para superar obstáculos motores importantes como rodar, sentarse, y gatear. A continuación se enuncian algunas sugerencias para la hora del abdomen, que solamente se debe dar cuando el bebé está despierto y supervisado:

- ¡Un bebé saludable, a término no es demasiado pequeño para la hora del abdomen! Al principio los bebés deberán estar sobre su abdomen con la mejilla contra la superficie. Muchos padres ubican a sus bebés sobre su pecho o abdomen (frente a frente) más que sobre el piso.
- Si ubicas a tu bebé sobre el piso, asegúrate de que esté sobre una superficie firme como una manta sobre el piso. No ubiques a tu bebé sobre su abdomen si es una superficie blanda como ropa de cama gruesa sin una supervisión directa. La hora del abdomen debe llevarse a cabo sobre una superficie firme tanto por seguridad (permite que el aire fluya) como para proveer una superficie sobre la que tu bebé pueda empujar y no hundirse.
- Dado que la hora del abdomen debe llevarse a cabo mientras tu bebé está despierto, evita esta actividad en horarios cercanos a la siesta. Recuerda, quieres que tu bebé esté despierto y alerta.
- Comienza la hora del abdomen con una duración de 3-5 minutos por día, 2-3 veces cada día. Incrementa gradualmente la cantidad de tiempo que tu bebé pasa sobre su abdomen.
- Para la edad de 3-4 meses, tu bebé debería pasar un mínimo de 20-30 minutos por día sobre su abdomen. Recuerda, no es necesario que sean consecutivos sino que es mejor repartirlos en períodos inferiores.
- Si tu bebé no ama la hora del abdomen, prueba recostarte en el piso con él (mirándolo de frente) para fomentar el tiempo cara-a-cara, que no solamente fortalece la creación de lazos, sino que también es tranquilizador para tu bebé. Tu bebé se sentirá motivado para levantar su cabeza y mirarte.
- Puedes ubicar un espejo sobre el suelo frente a tu bebé para alentarlos a levantar su cabeza suavemente. El uso de juguetes sobre el suelo es también una forma de alentarlos a esforzarse por levantar su cabeza primero y luego a alcanzarlos y tomarlos.
- ¡Los primeros intentos de tu bebé de levantar su cabeza cuando están apoyados sobre su abdomen serán muy breves! A los 3-4 meses de edad, podrán levantar y sostener su cabeza erguida durante períodos más largos.

(continúa en la próxima página)

Fortalece la Mente.
Fortifica el Cuerpo.
Inspira la Creatividad.

- Puedes recostar a tu bebé con su abdomen apoyado sobre tu falda durante su alimentación para que eructe. ¡Esto también cuenta como hora del abdomen!
- Cuando son un poquito más grandes (3-4 meses), el uso de un cabezal o almohada o *Boppy*® puede resultar de ayuda para que tu bebé apoye su pecho y lo ayude a comenzar a empujar con sus brazos extendidos. Es muy sencillo hacer un cabezal simplemente enrollando una manta pequeña o envolvedor para ubicarlo debajo del pecho de tu bebé con sus brazos estirados hacia adelante.
- La hora del abdomen debe continuar hasta que tu bebé se pueda dar vuelta por sí mismo desde acostado sobre su abdomen a acostado sobre su espalda.