

EL TEMPS BOCA AVALL EN ELS PRIMERS MESOS

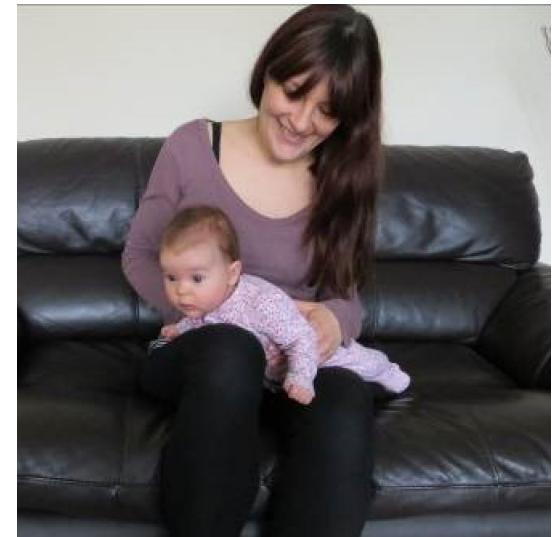
Fisioterapeutes CDIAP Parc Taulí

De què parlarem?

- Beneficis globals del temps boca avall.
- Idees per treballar la postura boca avall des del naixement fins als 3 mesos d'edat.
- Idees per treballar la postura boca avall entre els 3 i els 6 mesos d'edat.
- Idees per treballar la postura boca avall entre els 6 i els 9 mesos d'edat.

Beneficis globals del temps boca avall.

- Passar temps boca avall és una activitat recomanada per organismes com l'OMS. Consisteix en buscar qualsevol posició en què l'infant estigui recolzat sobre el seu ventre.
- L'evidència ens diu que passar temps boca avall exerceix una influència positiva en el desenvolupament motriu i l'habilitat per a moure's dels infants.
- Es recomana introduir-lo progressivament quan el bebé estigui despert i sempre amb vigilància de l'adult.



Idees per treballar la postura boca avall des del naixement fins als 3 mesos d'edat

- Portar al bebé sobre el braç és una bona manera d'introduir aquesta postura. Als bebés més xicotets és necessari donar-los suport a cap i tronc.



- Podem utilitzar el nostre pit per estirar al bebé mirant a l'adult i afavorir el contacte i la interacció.



- De la mateixa manera podem jugar amb l'angle per posar-lo més vertical mirant a darrere mentre el portem.

Idees per treballar la postura boca avall entre els 3 i els 6 mesos d'edat.

- Col·locant al bebé a la falda i donant-li suport l'ajudem a enfortir la musculatura i mantenir el cap alçat.



- Usar un coixí o un llençol enrotllat podem afavorir la tolerància i que el bebé pugui estar més temps en aquesta postura.

- Estirat sobre l'adult podem anar retirant suport a la que el nen va progressant en el seu control. El nen anirà mantenint el cap elevat sol fent servir els braços.



Idees per treballar la postura boca avall entre els 6 i els 9 mesos d'edat.

- Jocs amb el bebè agafant-lo a coll o jugant a l'avió mentre el portem.



- Joc a terra sobre una catifa o superfície tova, podem usar joguines per motivar-lo a desplaçar-se en diferents direccions .

Referències

Hewitt, L., Kerr, E., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2020). Tummy time and infant health outcomes: a systematic review. *Pediatrics*, 145(6).



Association of
Paediatric Chartered
Physiotherapists





Si teniu algun dubte o consulta , podeu contactar amb els vostres professionals de referència del CDIAP Parc Taulí.

