



Tummy time, Portuguese

## De barriga para baixo

Os estudos realizados revelam que deitar os bebês para dormir de barriga para cima reduz o risco de síndrome de morte súbita do lactente (SMSL ou “morte no berço”). No entanto, é muito importante que o seu bebê passe algum tempo deitado de barriga para baixo quando estiver acordado e vigiado. Isso dá-lhe a oportunidade de fortalecer músculos importantes nos ombros e na anca. Esta posição de brincar ajuda o bebê a desenvolver os músculos necessários para se virar, gatinhar e andar. Ajuda igualmente o seu bebê a fortalecer os músculos do pescoço!

A maioria dos bebês devia passar uma boa parte do tempo em que estão acordados deitados de barriga para baixo. O seu pediatra pode fornecer-lhe informações detalhadas sobre a quantidade de tempo adequada que o seu bebê deve passar deitado de barriga para baixo. A maioria dos bebês beneficia do tempo em que estão deitados de barriga para baixo várias vezes ao dia quando estão acordados e são vigiados com atenção.

Estas são algumas orientações gerais relativas ao tempo que os bebês passam deitados de barriga para baixo.

- Não se esqueça de verificar se o seu bebê está acordado antes de o deitar de barriga para baixo.
- Tente planear o tempo passado de barriga para baixo antes das refeições. Se o bebê ficar deitado sobre a barriguinha cheia, poderá bolsar.
- Deve deitar-se o bebê de barriga para baixo sobre uma superfície limpa e plana. Não use almofadões de sofá nem colchões, etc. Estas superfícies dificultam o exercício necessário por parte do bebê.
- Vigie sempre o seu bebê enquanto este estiver deitado de barriga para baixo. Se o bebê adormecer, volte-o de barriga para cima.
- O bebê pode ser deitado de barriga para baixo assim que for para casa. Ele irá provavelmente tolerar apenas alguns minutos de cada vez. Tente aumentar a quantidade de tempo que ele passa deitado de barriga para baixo por semana.

Se tiver questões ou preocupações acerca do tempo que o seu bebê deve passar deitado de barriga para baixo ou sobre o seu desenvolvimento, coloque-as ao pediatra. Divirta-se!