3. Compartilhe suas observações com o médico ou profissional de saúde do seu filho

Seu bebê deve alcançar os seguintes marcos de desenvolvimento



3_{MESES}



6_{MESES}

Começa a usar sons de



- Suga e engole bem durante a alimentação
- Fica quieto ou sorri em resposta a sons ou voz
- Faz sons e sorri
- Vira a cabeça na direção do som ou voz
- consoantes ao balbuciar, por exemplo, "da, da, da"
- Balbucia para chamar a atenção
- Começa a comer cereais e alimentos amassados
- Ouando está deitado de costas...
- Acompanha visualmente um brinquedo em movimento de um lado para outro
- Tenta alcançar um chocalho colocado acima do peito
- Mantém a cabeça centralizada ao ver
- Alcança um bringuedo próximo enquanto está de bruços
 - Quando está deitado de costas...
 - Muda um bringuedo de uma mão para a outra
 - Brinca com os pés estendendo ambas as mãos
- rostos ou brinquedos
- While lying on their tummy...
- Quando está deitado de bruços...
- Faz força com os braços para se erguer
- Ergue-se e mantém a cabeça elevada

- Utiliza as mãos para se apoiar ao sentar
- Rola da posição de costas para a de bruços e vice-versa



pé com apoio, as pernas suportam todo o peso do corpo

Quando fica em

*Se seu filho for prematuro, faça a correção da idade.

Você sabia?

Os exercícios na posição de bruços devem comecar assim que o bebê chegar em casa, depois de sair do hospital.



- Os exercícios de bruços são essenciais tanto para o desenvolvimento sensorial e motor das crianças como para alcançar os principais marcos de desenvolvimento.
 - Ajudam a melhorar o controle do pescoço e da cabeça e fortalecem os músculos das costas, ombros e abdominais
 - Previnem pontos achatados na cabeça do bebê
 - Promovem o desenvolvimento



A Pathways.org oferece a pais e profissionais de saúde ferramentas e recursos GRATUITOS para maximizar o desenvolvimento motor, sensorial e de comunicação da criança. PERMITIDO COPIAR.



friends@pathways.org www.pathways.org









é necessário solicitar autorização da Pathways.org.Os materiais são rnecidos gratuitamente; nenhuma taxa ou encargo pode estar associado aos nateriais fornecidos pela Pathways.org em uma autorização prévia por escrito © Copyright 2021

NÃO FAÇA ALTERAÇÕES.

É NECESSÁRIO INCLUIR

CRÉDITO DE AUTORIA À

Para citar qualquer parte deste trabalho

A Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos em conformidade com a seção 501(c)(3)



Exercícios na posição de bruços

Atividades para fortalecer seu bebê



Ferramentas GRATUITAS para maximizar o desenvolvimento

A Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos em conformidade com a seção 501(c)(3)

A Academia Americana de Pediatria (American Academy of Pediatrics) recomenda

colocar o bebê de costas para dormir e de bruços para brincar



O exercício na posição de bruços deve ser um momento de diversão!

- Cante músicas para o bebê se acalmar
- Brinque de esconde-esconde usando um cobertor ou suas mãos
- Use chocalhos ou outros brinquedos que fazem barulho para incentivar o rastreamento/acompanhamento visual
- Use um espelho os bebês amam rostos.
- Coloque o bebê de bruços nos momentos em que o bebê esteja mais feliz

Não desanime.

Cada um dos exercícios na posição de bruços faz uma grande diferença!

DO NASCIMENTO AOS 3 MESES

Concentre-se em fazer com que o bebê se acostume com os exercícios na posição de bruços. Comece com alguns minutos, algumas vezes ao dia, como parte da rotina do bebê.

Nas pernas

Coloque o bebê de bruços nas suas pernas quando o estiver segurando ou para arrotar.
Coloque uma das mãos no quadril do bebê para ajudá-lo a se acalmar.



Sorriso olho no olho

Enquanto o bebê estiver de bruços, fique no mesmo nível dele para estimular o contato visual.

Você pode enrolar uma manta e colocá-la sob o tórax para oferecer um maior apoio ao bebê.



Barriga com barriga

Coloque o bebê no seu tórax ou na sua barriga, para que fiquem de frente um para o outro.

Deite-se no chão ou com o apoio de travesseiros. Sempre segure o bebê corretamente, para que fique em segurança.



Carregando de bruços

Ao levantar o bebê, passe uma das mãos por entre as pernas e a apoie sob o estômago. Use a outra mão para apoiar a cabeça e os pescoço.

Aconchegue o bebê perto do seu corpo para oferecer conforto e apoio.



3 MESES

O bebê deve estar fazendo uma (1) hora de exercício de bruços, ao longo do dia.



Minutos de bruços

Pratique exercícios na posição de bruços aumentando o tempo na posição progressivamente:

- Use brinquedos para estimular o bebê a virar a cabeça e fazer rastreamento/ acompanhamento visual.
- Pratique após as trocas de fralda ou banho, para que se torne rotina.



6 MESES

A força do pescoço e do tronco do bebê se desenvolve à medida que o bebê fica regularmente de bruços.

Flexões do bebê

Coloque as mãos sob o tórax e barriga do bebê. Use dicas suaves para que o bebê eleve o peito, empurrando-se com as mãos, por breves períodos.



Alcançar e rolar

Incentive o bebê a praticar rolar e a se mover de bruços:

 Use brinquedos para motivar o bebê a alcançar e rolar sob a barriga para pegar os brinquedos.



Acesse o site www.Pathways.org para obter mais informações GRATUITAS sobre desenvolvimento infantil