

# Essential Tummy Time Moves

To Develop Your Baby's Core

The American Academy of Pediatrics recommends placing babies on their backs to sleep and their tummies to play as part of a daily routine. Just a few minutes a day, a few times a day, can help your baby get used to Tummy Time and help prevent early motor delays. If you begin early (even from just a few days old) and maintain a consistent schedule, your baby will learn to love Tummy Time. This helps develop the muscles in their back, neck, and trunk, on their way to meeting all their infant development milestones.

Here are the top five moves you can begin as soon as your baby is born:



## Tummy to Tummy~

Lie down on the floor or a bed, flat or propped up on pillows. Place your baby on your chest or tummy so that you're face-to-face. Always hold firmly for safety.



## Eye-Level Smile~

Get down level with your baby to encourage eye contact. Roll up and place a blanket under the chest and upper arms for added support.



## Lap Soothe~

Place your baby face-down across your lap to burp or soothe him. A hand on your baby's bottom will help steady and calm.



## Tummy-Down Carry~

Slide one hand under the tummy and between the legs when carrying baby tummy down. Nestle your baby close to your body.



## Tummy Minute~

Place your baby on her tummy for one or two minutes every time you change her. Start a few minutes at a time and try to work up to an hour a day in short intervals by the end of three months. Don't get discouraged. Every bit of Tummy Time makes a difference!



# 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.

**Éstos son los cinco principales movimientos que usted puede comenzar tan pronto como nazca su bebé:**



## **Estómago a estómago~**

Acuéstese en el suelo o en una cama, plana o apoyada sobre almohadas. Coloque al bebé sobre su pecho o estómago, de modo que estén cara a cara. Siempre sujételo firmemente por seguridad.



## **Sonrisa a nivel de los ojos~**

Baje al nivel de su bebé para fomentar el contacto visual. Enrolle una manta y colóquela bajo el pecho y los brazos del bebé para un apoyo adicional.



## **Tranquilidad en el regazo~**

Ponga a su bebé boca abajo sobre su regazo para que eructe o para tranquilizarlo. Una mano sobre el trasero de su bebé ayudará a que esté estable y en calma.



## **Traslado boca abajo~**

Deslice una mano bajo el abdomen y entre las piernas para llevar al bebé boca abajo. Acurruque al bebé cerca de su cuerpo.



## **Minuto boca abajo~**

Coloque al bebé boca abajo durante uno o dos minutos cada vez que lo cambie. Empiece unos minutos a la vez y trate de ir aumentando hasta llegar a una hora al día en intervalos más cortos al cabo de tres meses. No se desanime, ¡cada minuto de tiempo boca abajo marca una diferencia!

