



## **DE BARRIGA PARA CIMA PARA DORMIR. DE BARRIGA PARA BAIXO PARA BRINCAR.**



**Por** Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida  
Clínica Pediátrica da CSB

Hoje em dia, os bebés passam grande parte do tempo deitados de barriga para cima. Dormem de barriga para cima, conforme as recomendações para prevenção da morte súbita. Durante o dia, estão em berços, espreguiçadeiras e cadeiras de passeio, reclinados de barriga para cima. São transportados nas cadeiras de carro, de barriga para cima. Até um bom colinho, para aconchego e embalo, costuma ser de barriga para cima!

### **Porquê de barriga para baixo?**

Se pais e cuidadores não estiverem alertados para a importância de treinar a posição oposta, as oportunidades espontâneas de o bebé ficar de barriga para baixo (decúbito ventral) são escassas, comprometendo o desenvolvimento e a coordenação necessários para ser hábil nesta posição. É habitual encontrar bebés com 2, 3 e 4 meses que, quando colocados de barriga para baixo, para se vestirem ou para serem examinados nas consultas médicas, não gostam e choram. É frequente precisarem de ajuda para retirar os braços debaixo do tronco; não sabem o que fazer com o resto do corpo, ficando apoiados no abdómen com os braços e as pernas esticados, perdidos e sem apoio. Enfim, parecem verdadeiras joaninhas de pernas para o ar, desorientados e desconfortáveis.

Estimular o decúbito ventral e brincar com os bebés nesta posição fortalece a musculatura da cabeça, do pescoço, do tronco e dos braços, estimula a coordenação visão-manipulação, fornece estímulos tácteis e sensoriais que ajudam o bebé a reconhecer quando, e como, o seu corpo se move no espaço e previne o achatamento e assimetria do crânio.



# CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

## **Melhor desempenho, até na escola!**

Estar habituado e sentir-se confortável nesta posição, desde pequenino, é fundamental para um desenvolvimento psico-motor equilibrado, a longo prazo. Há múltiplos estudos que mostram que bebés assim colocados, desde cedo, seguram mais precocemente a cabeça; desenvolvem a musculatura abdominal, controlando mais cedo as temíveis cólicas; aceitam mais facilmente a alimentação sólida, porque a maturação das estruturas envolvidas na mastigação e na deglutição é beneficiada. Os bebés sentam-se, rolam e gatinham mais cedo. Desenvolvem mais eficazmente a manipulação fina, usufruem de uma visão diferente e complementar do mundo que os rodeia e, na idade escolar, parecem ser mais hábeis na manipulação de lápis e de tesouras, conseguindo melhor performance no desenho e na escrita.

## **Quando começar?**

Os bebés devem ser colocados de barriga para baixo, desde muito cedo, nos primeiros dias de vida.

No início, pouquinho tempo de cada vez, 3 ou 4 vezes por dia. Dois minutos agora, três ou quatro depois, alguns minutos mais, enquanto se vestem, aumentando o tempo, gradualmente, à medida que se vão mostrando confortáveis naquela posição. Por volta dos 3 meses, já é divertida e estimulante para o bebé a brincadeira nessa posição e, pedacinho a pedacinho, chegar, pelo menos, a 1 hora por dia, que é o recomendado. Sempre acordado, alerta e sob vigilância. Se o bebé adormece, deve ser novamente deitado de costas.

## **Mas o meu bebé detesta! Que faço?**

É natural que, no princípio, o bebé proteste, chore e esperneie. Nem todos os bebés gostam desta posição e sem estarem habituados pode não ser fácil. Envolve treino e persistência, mas há muitas maneiras de tornar estes momentos bem agradáveis. Desde os primeiros dias de vida que colocar o bebé de barriga para baixo em contacto com o peito da mãe ou do pai é confortável, acalma e promove a vinculação e a afectividade.

Andar com a barriga do bebé apoiada nos braços de quem dá colo, alivia as cólicas e estimula a postura. Aproveitar para tornar um pouco mais demorados os momentos em que se coloca o creme e se massaja o dorso, em que se apertam os botões das costas, integrando este prolongamento na rotina diária. Colocar o bebé nos joelhos, enquanto o adulto está confortavelmente sentado num sofá é outra das formas utilizadas para o bebé usufruir de uns momentos em ventral, enquanto observa o que se passa à sua volta.

Permitir que o bebé veja a cara da mãe e do pai, quando em ventral, cantar e falar com ele nesta posição, fazer caretas, rir, colocar brinquedos à sua frente, permitir a interação cara a cara com os irmãos, familiares e amigos é divertido e estimulante.

**E há muitas outras formas de treinar e de transformar estes momentos num prazer. É só começar e não desistir, sem esquecer que é de barriga para cima, para dormir... de barriga para baixo, para brincar!**



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA  
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM  
[www.csaudeboavista.com](http://www.csaudeboavista.com)

