

# Consejos para los padres

Jerome Tarral



- No coger el bebe por las axilas porque le procura mucha tensión en la parte superior de la espalda. Cogerle por las nalgas y por la cabeza (no la nuca), sus rodillas deben estar flexionadas contra la barriga y su barbilla hacia abajo.
- En los brazos, poner su espalda contra su barriga sosteniendo sus nalgas y sus muslos para que sus rodillas estén flexionadas.
- A partir de 4-5 meses se puede llevar el bebe en el costado de los padres pero siempre evitando cogerle por las axilas.
- El móvil musical se debe poner encima de sus rodillas y no encima de la cabeza. Los juegos suspendidos deben estar encima del ombligo: así el bebe podrá jugar con sus manos y con sus pies.
- No dejar el bebe mucho tiempo en el maxi-cosi. Esta posición le impide una buena digestión. Cuidado con las hamacas muy rígidas (mejor más blando).
- Cuando se da el pecho: evitar poner su mano en la espalda del bebe, pero mantenerle debajo de la cabeza y de los muslos. Ayudarse de un cojín especial.
- Cuando se da el biberón: Usar una tetina dura, así el bebe tendrá que esforzarse a beber. Cambiar de lado; darle en los 2 brazos.
- Estimular la cabeza en el lado que el bebe gira menos: con luz, música, juguete....hasta tener la misma rotación en los 2 lados.
- NO hacer caminar el bebe: el bebe tiene que gatear lo más que puede para desarrollar la espalda y evitar trastornos de la espalda en el futuro.
  - Dar masaje a su bebe los más frecuentemente posible.
- Si el bebe vomita, poner un cojín debajo del tronco y de la cabeza (debajo del colchón).
  - No poner un pijama demasiado pequeño.
  - No dejar dormir el bebe boca abajo.
  - No poner el bebe en un andador o muy poco.

