

Tummy Time Home Exercise Program

What is it? Tummy time is time your child spends on his/her tummy while **awake** and **supervised**.

Why is it so important? Tummy time assists with normal development of motor skills, prevents tight muscles of the neck and development of flat spots on the back of the head. Tummy time helps with the following: Upper body strength, hand strength (eventually supporting writing, typing), pivoting, crawling, creeping, moving into sitting, holding sitting while playing with toys, pulling to stand and balance.

Time length/frequency

Tummy time can begin the first month of life. Increase time on tummy slowly.

Steps

1. Place the child on his/her tummy.
2. Provide **visual** objects to encourage the child to lift his/her head, such as black-and-white patterns for newborns, colorful toys for older babies and a child-safe mirror
3. Provide **sound** to encourage the child to lift his/her head. Options include a familiar voice, lullaby or upbeat song.
4. Provide **touch**: Place the baby on your chest as you recline, which encourages your child to lift his/her head to look at you.
5. Provide **movement**: Place child on your chest or lap on his/her tummy. Slowly rock.



Helpful hints:

- **Place a rolled** towel or blanket under the baby's chest (under arm pits).
- Place toys in front and to both sides of the baby to encourage turning of the baby's head and reaching with both hands.
- Place your baby belly down over your lap when burping to introduce tummy time.
- **Make it fun!**



REMEMBER: BACK TO SLEEP, TUMMY TO PLAY!

If you have questions or concerns please reach out to your child's occupational therapist.



**Nicklaus
Children's
Hospital**

Programa de Ejercicios Sobre la Pancita (abdomen) en el Hogar

¿De qué se trata? El tiempo sobre la pancita (abdomen) es tiempo que su hijo pasa boca abajo mientras está **despierto** y bajo **supervisión**.

¿Por qué es tan importante? El tiempo sobre la pancita (abdomen) ayuda al desarrollo normal de las habilidades motoras, previene la rigidez muscular del cuello y el desarrollo de partes planas en la parte posterior de la cabeza. El tiempo sobre la pancita (abdomen) ayuda a lo siguiente: La fuerza de la parte superior del cuerpo, la fuerza de las manos (que en el futuro servirá para escribir a mano y en la computadora), girar sobre el estómago, gatear, arrastrarse, sentarse, mantenerse sentado mientras juega con sus juguetes, esforzarse para pararse y mantener el equilibrio.

Duración/frecuencia

El tiempo sobre la pancita (abdomen) puede comenzar durante el primer mes de vida. Aumente el tiempo sobre la pancita (abdomen) lentamente.



Pasos:

1. Recueste al niño sobre su pancita (abdomen).
2. Proporcione objetos **visuales** para alentar al niño a levantar la cabeza, como patrones en blanco y negro para recién nacidos, juguetes coloridos para bebés más grandes y un espejo seguro para niños
3. Asegúrese de que haya **sonido** para alentar al niño a levantar la cabeza. Las opciones incluyen una voz familiar, una canción de cuna o una canción movida
4. Toque al niño: Colóquese al bebé sobre el pecho mientras se reclina, lo cual alentará al niño a levantar la cabeza para mirarlo.
5. Incluya **movimiento**: Coloque al niño boca abajo sobre su pecho o regazo. Mézase suavemente.



Consejos útiles:

- Coloque una toalla o manta enrollada debajo del pecho del bebé (debajo de sus axilas).
- Coloque juguetes en frente y a ambos lados del bebé para alentarlo a girar la cabeza y extender ambas manos.
- Coloque al bebé boca abajo sobre su regazo cuando eructe para comenzar a practicar el tiempo sobre la pancita (abdomen).
- **¡Hágalo divertido!**



RECUERDE: ¡DORMIR DE ESPALDA, JUGAR SOBRE LA PANCITA (ABDOMEN)!

Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con el terapeuta ocupacional o el fisioterapeuta de su hijo



**Nicklaus
Children's
Hospital**