



# 10 DICAS

COMO DEIXAR SEU NENÉM DE

**BRUÇOS**



Autora Talita Oliveira de Paula  
do Instagram [Movenenem](#)

# ÍNDICE

<b><u>INTRODUÇÃO.....</u></b>	<b>03</b>
<b><u>DICA 01.....</u></b>	<b>05</b>
<b><u>DICA 02.....</u></b>	<b>06</b>
<b><u>DICA 03.....</u></b>	<b>08</b>
<b><u>DICA 04.....</u></b>	<b>11</b>
<b><u>DICA 05.....</u></b>	<b>12</b>
<b><u>DICA 06.....</u></b>	<b>14</b>
<b><u>DICA 07.....</u></b>	<b>15</b>
<b><u>DICA 08.....</u></b>	<b>18</b>
<b><u>DICA 09.....</u></b>	<b>19</b>
<b><u>DICA 10.....</u></b>	<b>20</b>

# Introdução

Ao contrário do que muitos pais e cuidadores pensam, a postura de bruços, o barriga para baixo, é uma posição fisiológica de extrema importância para o neném vivenciar desde os primeiros meses de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os pequenos devem passar cerca de 30 minutos por dia nessa posição. Entretanto, sabemos que no início essa posição é extremamente desafiadora, e eles tendem a ficar apenas alguns minutos. Por isso, sugiro repeti-la de diversas formas e várias vezes ao dia, quando o neném estiver acordado e durante as sonecas supervisionadas.

A postura do bruços é a posição do desenvolvimento motor do neném, ela é responsável por preparar todo o ganho de extensão ativa, estabilidade do tronco superior e inferior, transferências de peso laterô-laterais, modulação dos automatismos motores e percepção do neném sobre seu próprio corpo. Além disso, fornece contenção visceral, melhora da expansão pulmonar, ajustes posicionais dos órgãos internos e melhor controle ocular.

Abaixo vão algumas dicas para que você possa realizar essa postura com seu neném com segurança. Lembre-se de que no início é tudo novo e desafiador, sendo comum eles “reclamarem” - mas com a repetição e maior vivência nessa postura, vão se adaptando



**FIG 01**



**FIG 02**

# DICA 01

Coloque de bruços nas sonecas supervisionadas (alguém acompanhando o sono, evitando que o neném fique com o rosto contra a superfície, dificultando a respiração) em cada soneca vire o pescoço para um dos lados. Isso é muito importante para a mobilidade do pescoço e prevenção das assimetrias cranianas.



FIG 03



FIG 04



FIG 05

## DICA 02

Brinque com seu neném na postura de bruços. Respeite sua tolerância à posição. Tente com diversos estímulos e em diversos momentos ao longo do dia. O ideal é que seja no chão, em cima do tapetinho, para que possa estabilizar seus braços em uma superfície firme.



FIG 06



FIG 07



FIG 08

Sempre que possível, nos momentos em que estiver acordado, ajude ele a se apoiar sobre seus braços - isso o ajuda a sustentar seu pescoço e erguer seu tronco,



**FIG 09**

Escolha atividades próprias para cada fase do desenvolvimento do seu neném no meu instagram [@movenenem](https://www.instagram.com/movenenem) na área de destaques tem as atividades separadas por faixa etária.



**FIG 10**

## DICA 03

Coloque seu neném de bruços no seu colo

- Nas suas pernas:



FIG 11



FIG 12

- Sobre o seu peito:



FIG 13



FIG 14

- No seu colo:



**FIG 15**

## DICA 04

Coloque de bruços durante o banho:



FIG 16

## DICA 05

Evite uso de almofadas, rolos, o tempo todo na postura de bruços. É de fundamental importância que seu neném com o tempo aprenda se apoiar nos braços e se erguer de forma ativa. Muitas vezes ele não vai conseguir se apoiar de primeira, e está tudo bem, você irá observar que com a vivência e as tentativas de se erguer contra a superfície, seu controle irá melhorar e o apoio nos braços estará cada vez mais presente.



FIG 17



FIG 18



FIG 19



FIG 20



FIG 21



FIG 22

## DICA 06

Se seu neném já fica sentado, cuidado em essa ser a postura de maior permanência no brincar. Até o neném adquirir a capacidade de se colocar sentado sozinho, o ideal é que a postura de maior vivência seja o bruços. Como o estímulo visual é maior na postura sentado, pela visão do tridimensional, o neném irá certamente preferir essa posição e começar a não tolerar as brincadeiras de bruços.



FIG 23



FIG 24



FIG 25

## DICA 07

Lembre-se de que o bruços é uma postura em evolução. O padrão postural do seu neném irá melhorar com a vivência e sua maturação neurológica.



**FIG 26-** 1 mês de vida, cotovelos estão atrás dos ombros, o neném consegue erguer a cabeça e virar para ambos os lados.



**FIG 27** -2 meses de vida, os cotovelos estão atrás da linha dos ombros, consegue erguer a cabeça, sustentar a 45° e virar para ambos os lados.



**FIG 28-** 3 meses de vida, os cotovelos estão alinhados aos ombros, consegue sustentar a cabeça o tempo todo, liberando a parte superior do tronco.



**FIG 29** -4 meses de vida, estende os cotovelos à frente e consegue liberar as mãos para ao alcance de objetos com 4 meses e 15 dias.



**FIG 30** -5 meses de vida, estende os cotovelos com o peso sobre as mãos e paralelas aos ombros. Consegue tirar o tronco e abdômen do chão.



**FIG 31-** 6 meses de vida, estende os cotovelos com o peso sobre as mãos embaixo dos ombros, liberando todo o tronco da superfície.



**FIG 32** -7 meses de vida, estende os cotovelos com o peso sobre as mãos e paralelas aos ombros. Consegue tirar uma das mãos para pegar objeto no alto.

## DICA 08

Respeite seu neném. Não se prenda ao tempo em si, preze pela qualidade da vivência do bruços, seu padrão postural, sua motivação e descobertas.



FIG 33



FIG 34



## DICA 09

Não tenha medo. O bruços é uma posição fisiológica, que faz parte do desenvolvimento do neném. Esteja com ele. Faça que essa posição seja confortável e prazerosa sempre.



FIG 35



FIG 36

## DICA 10

Confie, acredite e ofereça a vivência todo dia, respeitando sempre a tolerância do seu neném, com o tempo e sua maturação, você verá que essa será uma das posições favoritas no brincar e que dela partirá os grandes deslocamentos, como o engatinhar.



FIG 37



FIG 38



FIG 39

Conte comigo nessa jornada.

Não deixe de marcar @movenenem nas redes sociais e curtir muito cada fase do seu neném.

Um abraço apertado, Talita Oliveira de Paula

