

## ¡1-2-3, bebé en acción!

### ¡Cambio de posición!

Carga a tu bebé de diferentes maneras

- Por encima del hombro, a la cadera, a la derecha o a la izquierda, con la espalda contra tu vientre...
  - Tumbado sobre su barriguita o de lado.
- 
- Cambia el brazo con el que sujetas al bebé cuando le des el biberón, como lo harías al amamantarlo.
  - Después de alimentar al bebé, colócale alternativamente sobre tu hombro derecho o izquierdo para que eructe.

### ¡La hora de la barriguita!

- Cuando el bebé esté despierto, ponle de vez en cuando bocabajo
- Acuéstate tú también junto al bebé, habla con él/ella o cántale una canción.
- Coloca a tu bebé un ratito bocabajo mientras le aseas, por ejemplo para abrocharle la parte trasera de la ropa.

### ¡Espacio para moverse!

- Acuesta a tu bebé sobre una colchoneta firme o una mantita en el suelo o en el césped.
- Coloca un juguete alternativamente a la izquierda y a la derecha de la cabeza de tu bebé.

### ¡Espacio para moverse!

- Limita el tiempo en el asiento del coche, la silla de paseo, la hamaquita... Dale a tu bebé espacio para moverse.
- Coloca a tu bebé bocarriba. ¡Y a pedalear en el aire!