

EJERCICIOS OROFACIALES

Es **muy importante** realizar los ejercicios de pie, mientras acunamos a nuestro bebé, justo antes de cada toma. De este modo, se nos permitirá movernos durante los ejercicios para conseguir relajar mejor al bebé.

Estimulación en mofletes

Tienen como objetivo relajar la musculatura contracturada.

Tanto en el derecho como en el izquierdo...

¿Cómo hacerlo?

- Colocando el dedo índice en forma de anzuelo, lo introduciremos en el moflete
- Mientras que con el pulgar masajearmos desde el exterior
- Durante el masaje traccionaremos* el moflete hacia afuera con el pulgar para relajar

¿Cuántas veces? Durante 20 segundos, en un período de 2 minutos

Estimulación en labios

Su principal objetivo es modificar la postura de los labios, consiguiendo evertirlos y mejorando su agarre.

Tanto en labio superior como en labio inferior...

¿Cómo hacerlo?

- Mantendremos el dedo índice de forma fija en la encía superior (Con esto se conseguirá que el bebé abra la boca y saque la lengua)
- En este momento, deslizaremos suavemente el dedo como si limpiásemos la encía (de derecha a izquierda)

¿Cuántas veces? Durante 15 segundos, en un período de 2 minutos