

EJERCICIOS POSTFRENOTOMÍA

Durante la cicatrización

1. Colocar el dedo debajo de la lengua...



¿Cómo hacerlo? Introducimos suavemente un dedo debajo de la lengua

¿Cuántas veces? 1 vez antes de cada toma, excepto por las noches

¿Cuándo? Desde el 2º día hasta que la herida cierre totalmente (tarda entre 10/12 días)

OJO! El día de la intervención dejar en REPOSO

2 . Elevar la lengua sin tocar la herida...



¿Cómo hacerlo? Juntando dos dedos y sin tocar la herida, levantamos la lengua hacia el paladar

¿Cuántas veces? 1-3 veces al día (dependiendo de cada caso)

¿Cuándo? Desde el 2º día hasta que la herida cierre totalmente (tarda entre 10/12 días)

Con la cicatriz

3 . Mantener presión en el frenillo...



¿Cómo hacerlo? Con la punta del dedo ejercer presión suave-moderada durante 3-5 segundos sobre el nuevo frenillo

¿Cuántas veces? 3-5 repeticiones, 5 veces al día (dependiendo de la tolerancia del bebé)

¿Cuándo? Durante 1 semana desde que la herida esté cerrada

4 . Ejercer presión deslizante...



¿Cómo hacerlo? Manteniendo presión suave-moderada sobre el frenillo, deslizar el dedo hacia atrás y arriba

¿Cuántas veces? Dependiendo de la tolerancia del bebé:

- De 3 a 5 repeticiones; 4 veces al día; durante 1 semana
- De 3 a 5 repeticiones; 3 veces al día; durante 1 semana
- De 3 a 5 repeticiones; 2 veces al día; durante 1 semana