



Butlletí - Àrea de Benestar

## **ELS BENEFICIS DELS CANVIS POSTURALS EN EL NADÓ: AJUDEM-LOS A EXPERIMENTAR**

Les primeres experiències del nadó amb el terra comencen ben aviat. Quan parlem del terra ens referim al canviador, la manteta, una catifa, la colxoneta... Dins els primers tres mesos de vida, l'infant hauria d'estar tant panxa amunt com panxa avall. El nadó experimenta aquestes dues postures quan li canviem el bolquer, quan el vestim, quan li posem crema, després de prendre el pit o el biberó...

Habitualment s'acostuma a posar el nadó panxa amunt perquè observi les joguines i els adults del seu voltant (al cotxet, a la manteta..), però podem afavorir d'altres capacitats si també el posem, a estones, panxa avall. Aviat aprendrà a canviar de galta, controlarà el cap, enfortirà la musculatura del coll i l'esquena i s'habituarà a la postura, que serà bàsica per a etapes posteriors. A alguns infants no els agrada estar panxa avall perquè se senten desprotegits. Per tal d'ajudar-los a habituar-se a la postura i donar-los seguretat, els pares poden aprofitar les estones que estan estirats per posar el nen sobre el seu pit. Una altra opció és estirar el nadó sobre la falda quan els pares estan asseguts. Podem aprofitar aquests moments per jugar amb ell: parlant-li, cantant-li cançons i acaronent-lo. Igual d'important és que l'infant pugui passar estones estirat de costat amb un suport a l'esquena; per exemple, una tovallola cargolada. Aquesta serà una altra postura que el nen pot integrar al seu repertori.

Al voltant del sisè mes, el vostre fill possiblement començarà a tombar-se sobre ell mateix per buscar alguna joguina que està fora del seu abast: ha iniciat el volteig. En aquest moment és important no posar-li sempre la joguina a les mans perquè ell té els seus propis recursos i així potenciem la seva autonomia.

La curiositat del vostre fill fa que cada vegada tingui més ganes d'explorar el que veu. Poc a poc, començarà a rastrejar, arrossegant la panxa. És el moment previ al gateig. En aquesta fase el nen avança un braç al mateix temps que el peu contrari. Ja veureu com en els primers intents el nen va cap enrere en comptes d'anar cap endavant. Tan bon punt el nen inicia aquests primers moviments clars de desplaçament comença el camí de l'autonomia i el nen s'obre a un món ple de possibilitats. El parc s'ha quedat petit!

Cap als nou mesos, l'infant es pot posar en la posició del gat i fer moviments de balanceig cap endavant i cap endarrere. Un cop se senti prou segur en aquesta posició, començarà a gatejar. Aquesta fase és important per a la lateralitat (diferenciar dreta i esquerra), la coordinació, la força a les mans, malucs i espatlles. Aquests moviments de dissociació que implica el gateig aporten una gran riquesa motriu.

Tot i els beneficis descrits, no tots els infants gategen i no per aquest motiu han de tenir dificultats en l'adquisició de la marxa autònoma. No obstant això, es recomana afavorir el gateig. També hi ha nens que utilitzen altres formes de desplaçament: culeig, gateig asimètric... que des d'un punt de vista mèdic es consideren variants de la normalitat. En aquest cas, no us heu de preocupar, però sí que cal tenir en compte que poden fer que el nen camini més tard.

A vegades els nens que no han gatejat abans de caminar, ho poden fer després. És important permetre'ls-ho perquè encara són a temps de beneficiar-se dels avantatges d'aquesta experiència.

Poc a poc en els seus desplaçaments anirà assolint noves fites, com posar-se dret agafat a un moble i superant nous reptes, fins que un dia tingui la suficient maduresa i seguretat per deixar-se anar i fer les primeres passes.

Aquest és sens dubte un dels moments més importants en la vida del nen i és viscut amb molta il·lusió per tota la família. Però arribar fins aquí no és una feina fàcil. És un procés ple de reptes i frustracions que el nen no pot assolir tot sol. Necessitarà que els pares li proporcionin confiança i seguretat.

Equip Tècnic CDIAP- PACEM

**CDIAP Centre de desenvolupament infantil i atenció precoç PACEM.**

C. Progrés, 5, baixos ( Figueres)

i C. Espronceda, 44 ( Roses)

Tel. 972 67 26 30

Horari:

Figueres, de dilluns a divendres 8.00 a 18.00

Roses, dilluns i dimecres 8.00 a 15.00

#### CENTRES COL-LABORADORS EN LA DIFUSIÓ DEL BUTLLETÍ:

- Escola Bressol Municipal Ballmanetes - Agullana
- Llar d'Infants Puigventós - Avinyonet de Puigventós
- Llar d'Infants La Baldufa - Bàscara
- Llar d'Infants Municipal Picacanya - Cabanes
- Escola Bressol Es Papanell - Cadaqués
- Llar d'infants municipal Petits Terraprimers - Camallera
- Escola Infantil Municipal El Passeig de les Oques - Castelló d'Empúries
- Llar d'Infants Municipal de Darnius
- La Casa dels Nins - Empuriabrava
- Centre Municipal d'Educació Infantil Bon Pastor - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Els Pins - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Xuclamel - Figueres
- Centre d'Educació Infantil Narcís Monturiol - Figueres
- Escola Bressol Els Patufets - Figueres
- Associació pedagògica Sol Solet - Figueres
- Llar d'Infants Guinyol - Figueres
- Llar d'Infants Arrels de Garriguella
- Escola Bressol Municipal de la Jonquera
- Casalet L'Armentera
- Escola Bressol Municipal Ballmanetes - L'Escala
- Llar d'Infants Patuleia - Lladó
- Llar d'Infants El Patinet - Llançà
- Llar d'Infants Municipal de Maçanet de Cabrenys
- Els Xiquets de Llers
- Llar d'Infants Belluguets - Navata
- Llar d'Infants Municipal - Ordís
- Llar d'Infants La Muntanyeta - Palau-saverdera
- Llar d'Infants Municipal L'Orlina - Peralada
- Escola Bressol Els Barrufets - Portbou
- Escola Bressol El Cau - Port de la Selva
- Llar d'Infants El riuet - Riumors
- Llar d'Infants Municipal el Cavallet - Roses
- Llar d'Infants Municipal El Franquet - Roses
- Centre Escolar Empordà - Roses
- Llar d'Infants "Els Miquelets" - Sant Miquel de Fluvià
- Casal de Sant Pere Pescador
- Llar d'Infants Pescallunes de Ventalló
- Escola Bressol Municipal de Vilabertran - Vilabertran
- Llar d'Infants Municipal 7 Pometes - Vilafant
- Escola Bressol Municipal Els Nins - Vilajuïga
- Llar d'Infants Tipi - Vilamalla
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Bàscara
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Figueres
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - L'Escala
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - La Jonquera
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Llançà
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Peralada
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Roses
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Vilafant

*Els centres en negreta són els reconeguts pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya*