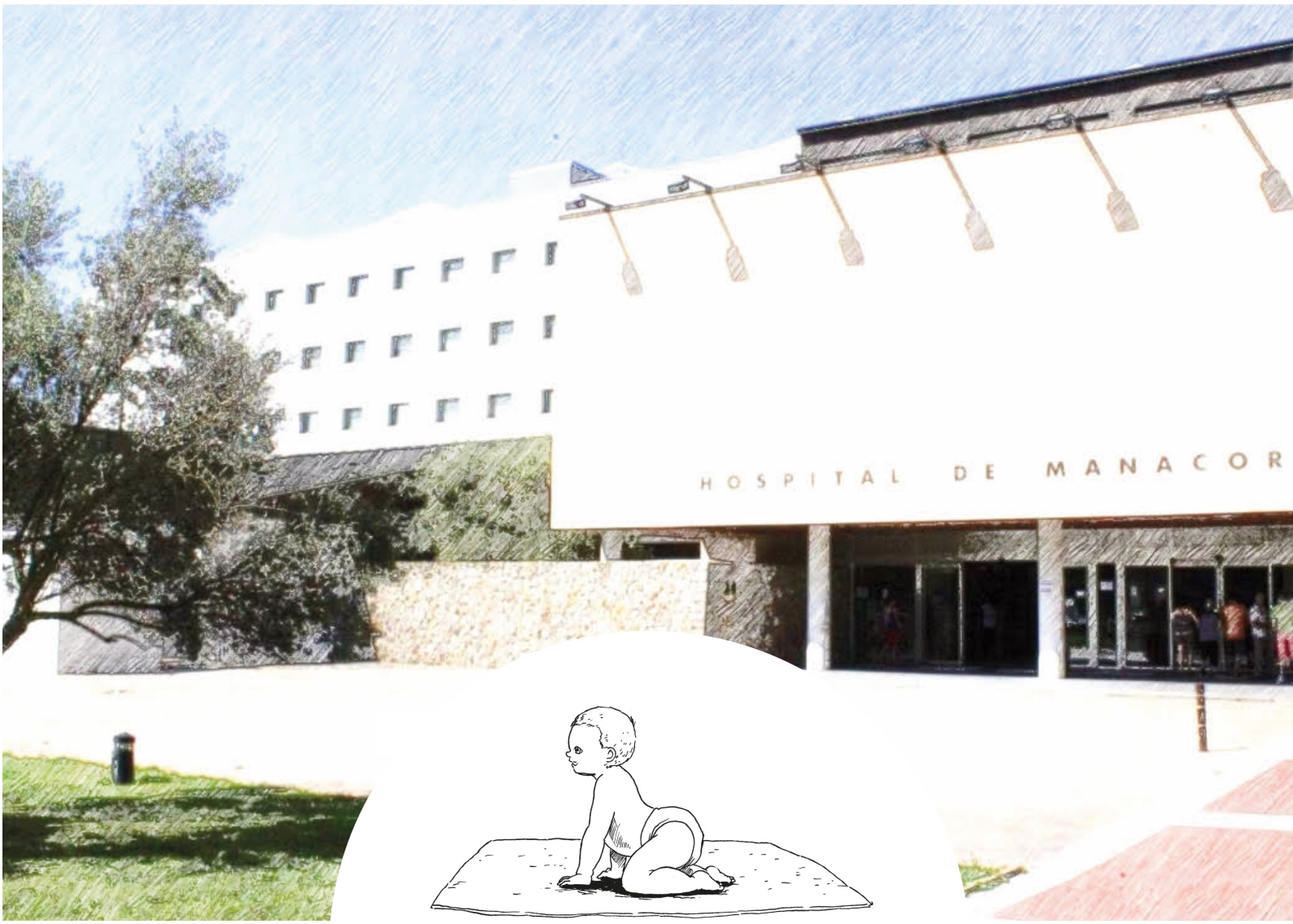
G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS

Servei de Rehabilitació
Servei de Pediatria
Infància 0-3 Manacor



Infants en **llibertat de moviment**

HOSPITAL MANACOR

Infància0-3 Manacor

IEPI
Institut per a l'Educació de la Primera Infància

Ajuntament de Manacor

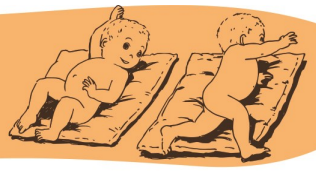
El primer any de vida és un moment cabdal per establir uns bons fonaments físics i psíquics. Amb la finalitat d'acompanyar-vos en la tasca de criar un infant, hem elaborat les orientacions següents. Son fruit de l'experiència i estan inspirades en les teories sobre desenvolupament motriu d'E. Pikler i en el llibre *Infància i prejudici*, editat per l'associació Infància 0 a 3 Manacor (*0a3manacor@gmail.com*).

Intentar ensenyar a un nadó allò que pot aprendre per ell mateix és inútil i pot resultar perjudicial

Fer-ho abans no vol dir fer-ho més bé

FASE 1
De 0 a 7 mesos

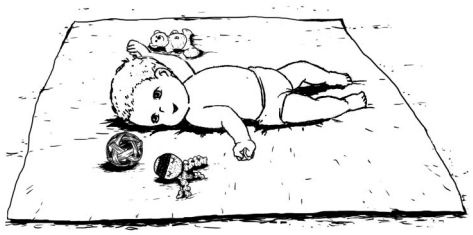
Estant ajagut d'esquena es gira de costat i viceversa



CONVÉ sostenir el nadó en braços i engronsar-lo suaument. D'aquesta manera s'allibera oxitocina, l'hormona del benestar, i es redueix el cortisol, l'hormona de l'estrès. A més, s'afavoreix el desenvolupament correcte del sistema vestibular, responsable de l'equilibri, i es consolida el vincle afectiu.

Engronsant

CONVÉ que passi estones en terra ajagut d'esquena damunt una superfície semidura i prou ampla per facilitar-li els moviments, i amb objectes a cada costat que l'estimulin a agafar-los. És el moment de practicar la postura de l'esgrimista (RTCA). És millor si l'adult passa estones en terra al seu costat, alternant la part dreta i l'esquerra.



En terra es pot moure lliurement

CONVÉ vigilar que el nadó sigui capaç de girar el cap a dreta i esquerra per evitar asimetries. També convé que l'adult alterni els braços per sostenir el nadó alimentat amb biberó, ben igual que es fa quan es dona el pit.

HAURÍEM D'EVITAR emprar hamaqueta infantil, passejar el nadó amb una cadireta del tipus Maxi-Cosi® —s'hauria d'emprar només per a trajectes en cotxe—, penjar-li adorns mòbils per damunt del cap i embolicar-lo massa. En definitiva, hauríem d'evitar els obstaculitzadors del moviment i afavorir els girs del cap als dos costats.

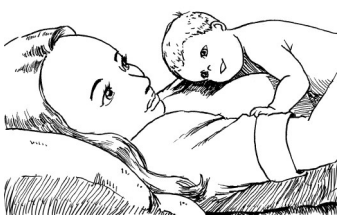
Hauríem de limitar l'ús de cadiretes

Els adorns mòbils l'inciten a mirar de front i a alçar el cap

Millor no forçar a estar de panxa

HAURÍEM D'EVITAR forçar la postura d'ajagut de panxa. Millor esperar que sigui l'infant qui aconsegueixi posar-s'hi partint de la posició d'ajagut d'esquena. Darrerament s'ha recomanat aquesta postura com a entrenament per aconseguir que l'infant vagi de grapes i per prevenir l'aplanament del crani. Però, ajagut a terra panxa amunt, si li permetem llibertat de moviments (sense hamaquetes, cadireta de tipus Maxi-Cosi®, coixins..., que promouen mirar contínuament de front) arribarà a anar de grapes sense problemes i es prevendrà l'aplanament del crani, ja que passarà la major part del temps amb el cap girat a un costat o a l'altre (evitant el recolzament continu a la part posterior del cap).

Podem posar la criatura de panxa per avall damunt el nostre cos, per fer-li un massatge.... però no fa falta fer-ho com a entrenament.

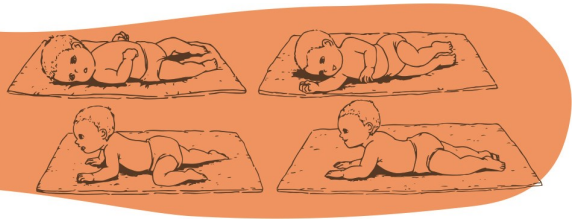


Pell amb pell amb sa mare

HAURÍEM D'EVITAR que l'infant miri pantalles (televisor, mòbil, tauleta...), i sobretot que les tengui a les mans. També és perjudicial que senti contínuament la televisió de fons. El benefici immediat de tenir-lo entretingut pot derivar en dificultats a llarg termini.

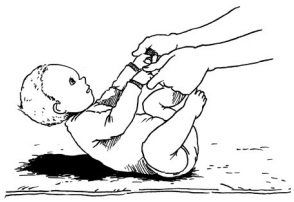
FASE 2
De 4 a 8 mesos

Estant d'esquena es gira per posar-se de panxa



CONVÉ augmentar el temps que l'infant passa ajagut d'esquena en terra perquè pugui practicar girar-se per posar-se de panxa.

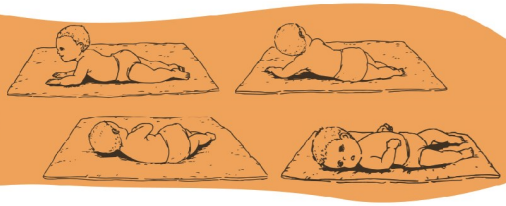
HAURÍEM D'EVITAR agafar-lo per les mans per aixecar-li el tronc i fer-lo seure, perquè és una manera d'alterar el procés natural de començar a seure. En aquesta fase encara no està preparat per fer-ho.



Un joc que hem d'evitar, només és un test pediàtric

FASE 3
De 4 a 9 mesos

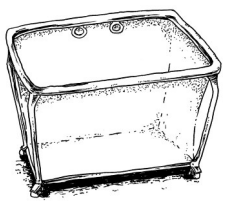
Passa d'estar de panxa a estar d'esquena i viceversa



CONVÉ augmentar el temps i l'espai on el bebè està ajagut perquè pugui practicar els girs i els desplaçaments circulars. També convé augmentar el nombre d'objectes i la distància a què els hi deixam per estimular-lo a agafar-los.

CONVÉ esperar que l'infant aprengui a seure tot sol; això ho sol aconseguir més endavant des de la posició de grapes o d'ajagut de costat. Ens el podem asseure damunt durant les menjades, però la resta del temps convé que estigui ajagut en terra.

Manera correcta de seure, que aprendrà tot sol més endavant, ara és temps de practicar els girs.



Els parcs obstaculitzen el moviment

HAURÍEM D'EVITAR posar-lo dins el parc perquè aquest li limita el moviment de rodar i, en canvi, li estimula la tendència a posar-se dret abans d'hora. Abans ha d'aprendre a voltejar, reptar i anar de grapes; i no ho farà si no té espai per practicar -ho. Si per necessitat hem d'emprar el parc, que sigui quan ja va de grapes i el menys temps possible.

HAURÍEM D'EVITAR fer seure l'infant abans que tengui la maduresa suficient per-ho: això li podria produir torsió lateral de la columna o pressió a l'abdomen si tomba cap endavant. A més, correm el risc que no torni a acceptar la posició d'ajagut d'esquena i que aprengui a desplaçar-se culejant, perdent així l'oportunitat d'anar de grapes i els beneficis que això suposa.

Assegut abans d'estar preparat per fer-ho

FASE 4
De 7 a 13 mesos — Repta

CONVÉ saber que reptar és un gran avanç motriu, perquè afavoreix la coordinació entre la part dreta i l'esquerra del cos. Quan l'infant repta s'inicia en el desplaçament lineal i en la capacitat d'anar on vol per agafar allò que desitja. La imatge demostra la importància del dit gros del peu per impulsar-se. Per tant, es recomana que vagi sense sabates sempre que sigui possible.

Els peus descalços afavoreixen el moviment

CONVÉ posar l'infant damunt materials que no s'arruguin per no dificultar-li el desplaçament. Sovint els infants comencen a arrossegar-se cap endarrere abans de fer-ho cap endavant.

CONVÉ que si es fa ús d'un fulard o una motxilla portanadons us informeu de com s'empren correctament. El nadó ha d'anar de cara a la persona que el du i ha de tenir les cames flexionades

Motxilla ergonòmica

Dret abans d'hora

HAURÍEM D'EVITAR agafar l'infant per les aixelles i posar-lo dret, perquè no té les cames preparades per aguantar-li el pes. A més, si l'acostumam a aquesta posició la demanarà insistentment.

HAURÍEM D'EVITAR emprar caminadors i botadors perquè no li permeten llibertat de moviments en el tronc i l'infant sovint posa els peus en terra de manera incorrecta, només les puntes. A més, els caminadors poden provocar accidents, priven d'exercitar la coordinació braços-cames i de practicar els reflexos de paracaigudes (posar les mans davant per evitar caure de cara).

Els caminadors són perillosos

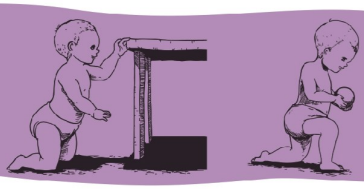
FASE 5
De 8 a 16 mesos
Va de quatre grapes

CONVÉ saber que anar de grapes perfecciona la coordinació entre la part dreta i l'esquerra del cos i fa madurar la vista i els moviments fins de les mans. A més, anant de quatre grapes els infants es desplacen a voluntat, calculen distàncies i profunditats, cosa que suposa aprendre a prevenir els accidents.

FASE 6
De 9 a 16 mesos
S'asseu de manera autònoma

CONVÉ recordar que l'infant seu quan ho fa tot sol i no quan els altres l'asseuen. Per aconseguir seure i, sobretot, mantenir-se assegut és imprescindible que abans pugui girar amb facilitat de la posició d'ajagut d'esquena a la d'ajagut de panxa, i viceversa.

FASE 7
De 9 a 15 mesos
Es posa de genolls

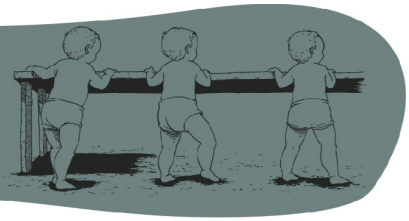


CONVÉ saber que posar-se de genolls és un precursor de la postura d'estar dret i de la marxa i li permet organitzar la verticalitat del tronc. En aquesta postura és capaç de desplaçar-se de genolls i així es prepara per caminar. Adquirits els moviments i les posicions anteriors es posen drets, primer amb el suport de les mans i després sense.

FASE 8

De 9 a 16 mesos

Es posa dret i comença a desplaçar-se de costat



CONVÉ propiciar un entorn que li permeti desplaçaments de marxa laterals, aferrat a un sofà, a una barana... Aquesta marxa precedeix la marxa cap endavant i d'aquesta manera practica el recolzament correcte dels peus i millora l'equilibri i la força de les cames.

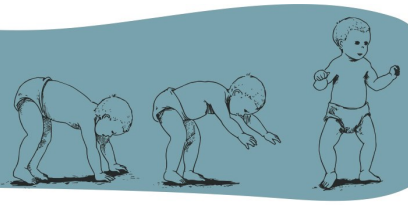
HAURÍEM D'EVITAR agafar-lo per les mans perquè estigui dret o per ajudar-lo a caminar: ho farà tot sol quan tengui la maduresa per fer-ho. Així permetrem que exerciti el reflex de paracaigudes, posar les mans davant quan caigui i aprengui a tornar a equilibrar-se.

Un costum que hauríem d'evitar

FASE 9

De 12 a 21 mesos

Camina sense ajuda

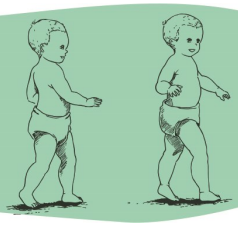


CONVÉ que l'infant aconsegueixi caminar per ell mateix, una vegada superades les fases anteriors. Ho farà si té un espai adequat i el temps i la paciència necessaris dels seus cuidadors.

FASE 10

De 13 a 21 mesos

Camina amb seguretat



CONVÉ que l'infant vagi descalç sempre que sigui possible, perquè això permet que es formi correctament l'arc de la planta dels peus i millora la propiocepció, és a dir, la sensació de saber on són i què fan les parts del cos que no pot veure. Gràcies a la propiocepció l'infant pot caminar sense mirar-se els peus.

Anar descalç afavoreix el moviment

CONVÉ que, quan du sabates, siguin flexibles i no li immobilitzin els turmells.

En la taula de desenvolupament motriu que presentam tot seguit veureu que no tots els infants assoleixen una fase determinada a la mateixa edat, perquè n'hi ha que són més madurs o primerencs que uns altres. Tanmateix, com hem dit al començament:

L'adquisició primerenca d'algunes habilitats NO és sinònim de fer-les correctament en el futur

Fer-ho abans no vol dir fer-ho més bé

Intentar ensenyar a un infant allò que pot aprendre tot sol és inútil i pot resultar perjudicial

Fases del desenvolupament motriu*		Rang d'edat en què els infants en llibertat de moviment a ssoleixen cada fase
Fase 1	Passar d'ajagut d'esquena a ajagut de costat	3-7 mesos
Fase 2	Passar d'ajagut d'esquena a ajagut de panxa	4-8 mesos
Fase 3	Passar d'ajagut de panxa a ajagut d'esquena	4-9 mesos
Fase 4	Reptar	7-13 mesos
Fase 5	Anar de quatre grapes	8-16 mesos
Fase 6	Seure	9-16 mesos
Fase 7	Posar-se de genolls	9-15 mesos
Fase 8	Posar-se dret i fer les primeres passes laterals	9-16 mesos
Fase 9	Fer les primeres passes sense ajuda	12-21 mesos
Fase 10	Caminar amb seguretat	13-21 mesos

* El desarrollo infantil en el 1er año de vida: Desarrollo motor y postural autónomo y Guía para la atención integral del niño de 0 a 5 años de la provincia de Buenos Aires. (2003) Gobierno de la Provincia de Buenos Aires.

Cada infant és únic: arribarà a cada fase al seu ritme i a la seva manera. Els adults som un mirall per a l'infant: si li proporcionam un entorn segur, l'acceptam tal com és i ens alegram dels progressos que fa sense pressionar-lo ni sobreprotegir-lo, se sentirà satisfet i donarà el millor de si mateix.

Manacor, 30/03/2022