

INFANTS EN LLIBERTAT DE MOVIMENT

El primer any de vida és 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. Són fruit de l'experiència i estan basades en les teories sobre desenvolupament motriu d'E. Pikler i en el llibre *Infància i perjudici*, editat per l'associació Infància 0 a 3 Manacor (0a3manacor@gmail.com).

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: augmenta el benestar i disminueix l'estrès. Ajuda a desenvolupar l'equilibri i consolida el vincle afectiu.

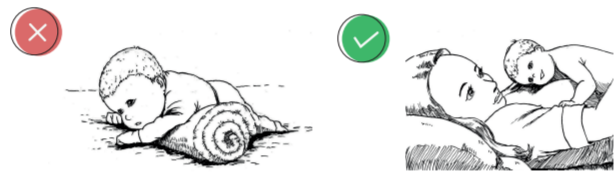
✗ **HAURIEM D'EVITAR** emprar hamaqueta infantil, penjar-li adornos mòbils i embolicar-lo massa. La cadireta del tipus Maxi-Cosi® l'hauríem d'emprar només per a trajectes en cotxe.

✓ **CONVÉ** vigilar que el nadó sigui capaç de girar el cap a dreta i esquerra per evitar asimetries. Y alternar els braços per sostenir el nadó alimentat amb biberó, ben igual que es fa quan es dona el pit.



✗ **HAURIEM 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. Podem posar la criatura de panxa per avall damunt el cos o si volem fer-li un massatge... però no fa falta fer-ho com a entrenament.

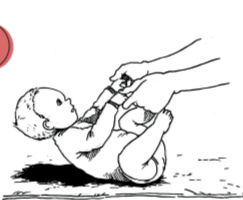
✓ **CONVÉ** que passi estones en terra ajagut d'esquena damunt una superfície semidura i prou ampla, i amb objectes a cada costat que l'estimulin a agafar-los.



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.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** agafar-lo per les mans per aixecar-li el tronc i fer-lo seure. Encara no està preparat per seure. Només és un test pediàtric.



FASE 3 De 4 a 9 mesos Passa d'estar de panxa a estar d'esquena i viceversa

✓ **CONVÉ** que si es fa ús d'una motxilla portanadons, aquesta sigui ergonòmica. El nadó ha d'anar de cara a la persona que el du i les cames no han de penjar.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** posar-lo dins un parc quan està despert, perquè li limita el moviment de rodar i, en canvi, li estimula a posar-se dret.

✓ **CONVÉ** esperar que l'infant aprengui a seure tot sol. Ens el podem asseure damunt durant les menjades, però la resta del temps convé que estigui ajagut en terra.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** fer seure l'infant abans que estigui preparat per fer-ho: això li podria produir torsió lateral de la columna o pressió a l'abdomen. A més, correm el risc que aprengui a desplaçar-se culejant.



FASE 4 De 7 a 13 mesos Repta

✓ **CONVÉ** posar l'infant ajagut d'esquena damunt materials que no s'arruguin. Sovint comencen a arrossegar-se cap endarrere abans de fer-ho cap endavant.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** agafar l'infant per les aixelles i posar-lo dret, perquè no té les cames preparades per aguantar-li el pes.

✓ **CONVÉ** saber que reptar suposa un gran avanç motriu, perquè comença la coordinació entre la part dreta i l'esquerra del cos. El dit gros del peu l'ajuda a impulsar-se. Per tant, es recomana que vagi descalç sempre que sigui possible.

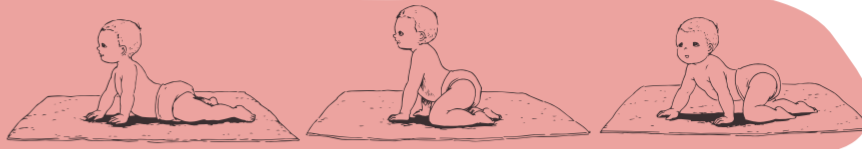
✗ **HAURIEM D'EVITAR** emprar caminadors i botadors, perquè no li permeten llibertat de moviments en el tronc i sovint posa els peus en terra de manera incorrecta, habitualment només les puntes.



FASE 5 De 8 a 16 mesos Va de quatre grapes

✓ **CONVÉ** saber que anar de grapes perfecciona la coordinació entre la part dreta del cos i l'esquerra 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.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** que l'infant miri les pantalles (televisor, mòbil, tauleta...), sobretot que les tenguí a les mans. També és perjudicial que senti continuament la TV de fons.



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

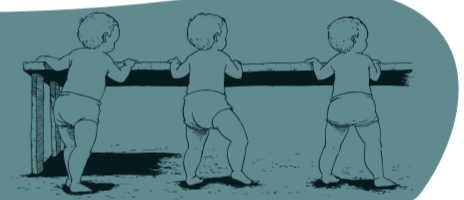
✓ **CONVÉ** saber que posar-se de genolls és un precursor de la postura d'estar dret i de la marxa i li permet organitzar la verticalitat del tronc. En aquesta postura és capaç de desplaçar-se de genolls i així es prepara per caminar.



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, 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.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** ajudar-lo a posar-se dret per aferrar-se, ho farà tot sol quan tenguí la maduresa suficient.



FASE 9 De 12 a 21 mesos Camina sense ajuda

✓ **CONVÉ** que l'infant aconsegueixi caminar tot sol. Ho farà si té un espai adequat i el temps i la paciència necessaris dels seus cuidadors.

✗ **HAURIEM D'EVITAR** agafar-lo per les mans perquè estigui dret o per ajudar-lo a caminar: ho farà tot sol quan estigui preparat. Així permetrem que exerciti posar les mans davant quan caigui i aprengui a tornar a equilibrar-se.



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.

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

