

INFANTS EN LLIBERTAT DE MOVIMENT

El primer any de vida és un moment crucial per construir uns bons fonaments a nivell físic i psíquic. Amb la finalitat d'acompanyar-vos en la tasca de criar un nadó, hem elaborat les següents orientacions basades en les teories de la pediatra Emmi Pikler i citades en el llibre **Infància i Prejudici** editat per Infància 0 a 3 Manacor (Oa3manacor@gmail.com).

Fer-ho
abans
no vol dir
fer-ho
més bé

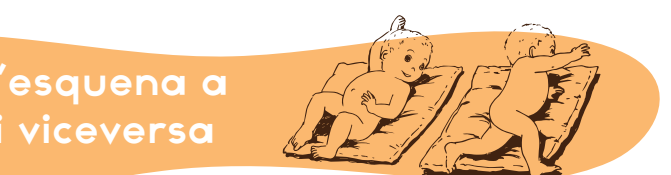
FASE 1 0 a 7 mesos Passa d'ajagut d'esquena a ajagut de costat i viceversa

✓ **CONVÉ** sostenir el nadó en braços i engronsar-lo suaument: augmenta el benestar i disminueix l'estrès. Desenvolupa l'equilibri i consolida el vincle afectiu.

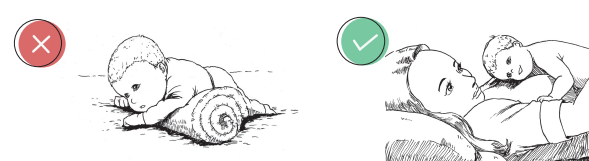
✓ **CONVÉ** alternar els braços al sostenir el nadó al que se li dona biberó.

✓ **CONVÉ** passar estones a terra, d'esquena, damunt una superfície semi-dura, àmplia, amb objectes als costats que l'estimulin a agafar-los.

✓ **CONVÉ** fer ús de motxilles porta-nadons i fulards. El nadó ha d'anar de cara al portador i les cames no han de penjar.



✗ **CAL EVITAR** hamaquetes infantils, maxi-cosis (només dins el cotxe), adornos mòbils sobre el cap i embolicar-los excessivament. No limitar el seu moviment.



✗ **CAL EVITAR** forçar la postura panxa avall. La criatura s'hi posarà sola partint de la posició d'ajaguda d'esquena. Podem col·locar-la en aquesta posició damunt el cos de l'adult.

FASE 2 4 a 8 mesos Gira d'esquena a panxa a panxa

✓ **CONVÉ** augmentar el temps que l'infant passa ajagut d'esquena a terra perquè practiqui el girar-se de panxa.



✗ **CAL EVITAR** agafar-lo per les mans per aixecar el tronc i fer-lo seure. Encara NO està preparat per seure.

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

✓ **CONVÉ** augmentar el temps i l'espai on està ajaguda la criatura, així com també el nombre d'objectes i la distància per estimular-la a agafar-los.



✓ **CONVÉ** esperar que la criatura aprengui a seure pel seu compte. Pot seure damunt noltros durant les menjes, la resta del temps convé que estigui ajaguda en terra.



✗ **CAL EVITAR** posar-la en parcs o en bresos quan està desperta i limitar el seu moviment.

✗ **CAL EVITAR** fer-la seure abans d'estar preparada. Fer-ho produeix torsió lateral de columna o pressió a l'abdomen. Abans de seure ha de gatejar.

FASE 4 7 a 13 mesos Repta

✓ **CONVÉ** posar l'infant damunt materials que no s'arruïn. Sovint aprenen a arrossegar-se cap endarrere abans de fer-ho cap endavant.



✓ **CONVÉ** saber que aquesta fase suposa un gran avanç motriu, iniciant la coordinació entre la part dreta i esquerra del cos. L'infant va on es proposa i agafa a dins el seu camp d'acció. El dit gros del peu l'ajuda a impulsar-se. No cobrir els peus amb sabates.



✗ **CAL EVITAR** agafar l'infant per les aixelles i posar-lo dret, les seves cames no estan preparades per a sostenir el seu pes.

✗ **CAL EVITAR** fer ús dels taca-taques, caminadors i botadors. El nadó no hi té llibertat de moviment i col·loca els peus a terra de manera incorrecta, sovint només les puntes.

FASE 5 8 a 16 mesos Gateja

✓ **CONVÉ** gatejar perquè perfecciona la coordinació entre la part dreta i esquerra del cos. Madura la vista i els moviments fins de les mans. Quan es desplacen a voluntat, calculen distàncies i profunditat, i això ajuda a prevenir els accidents.

✗ **CAL EVITAR** que els infants mirin les pantalles (televisors, mòbils o tauletes); sobretot, cal evitar que les tinguin en les seves mans.



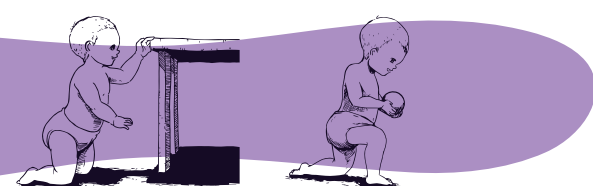
FASE 6 9 a 16 mesos Seu de forma autònoma

✓ **CONVÉ** recordar que l'infant "seu" quan ho fa per si mateix i NO quan són els altres que el seuen. Per aconseguir-ho, és imprescindible que abans pugui girar-se amb facilitat d'ajagut d'esquena a ajagut de panxa i viceversa.



FASE 7 10 a 15 mesos S'agenolla

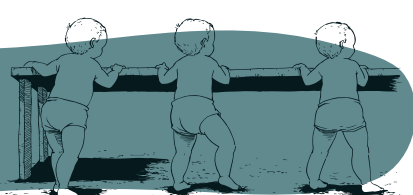
✓ **CONVÉ** agenollar-se. És un precursor de la postura d'estar dret i de la marxa que permet organitzar la verticalitat del tronc. En aquesta postura és capaç de desplaçar-se d'agenollat i així es va preparant per a les següents fases.



FASE 8 11 a 20 mesos Es posa dret i comença a desplaçar-se de costat

✓ **CONVÉ** propiciar un entorn que li permeti desplaçaments de marxa laterals, aferrat a mobles, sofà... Aquesta marxa precedirà la marxa cap endavant. Així el nadó practica el correcte recolzament del peu i millora el seu equilibri i la força de les cames.

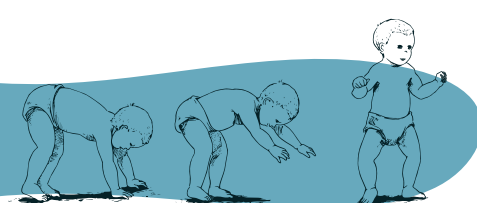
✗ **CAL EVITAR** agafar-lo de les mans perquè estigui dret o per ajudar-lo a caminar; ell mateix ho farà sol quan estigui preparat.



FASE 9 12 a 21 mesos Camina sense ajuda

✓ **CONVÉ** que el nadó aconseguixi caminar per ell mateix. Ho farà si disposa d'un espai adequat i del temps i la paciència necessària dels seus cuidadors.

✗ **CAL EVITAR** donar-li les mans o agafar-lo per les aixelles per caminar. Si ho fa per ell mateix, exercitarà posar les mans davant quan cau i aprendrà a reequilibrar-se.



FASE 10 12 a 21 mesos Camina sense ajuda

✓ **CONVÉ** que la criatura vagi el màxim de temps descalça, així es permet la correcta formació de l'arc plantar i es millora la propiocepció.

✓ **CONVÉ** que si es fa ús de sabates, aquestes siguin flexibles i no immobilitzin els turmells.

