

## Activitat aquàtica per a nadons

**Autora: Carla Blanchon, monitora esportiva, diplomada en MEF i llicenciada en CAFE  
Març de 2013**

---



La finalitat d'aquest article és donar a conèixer com funcionen les activitats per a nadons, per si els volem introduir en el medi aquàtic. Des del seu naixement, la mainada rep constantment estímuls. Si els oferim tot tipus d'experiències podrem accelerar el ritme del seu desenvolupament tant a nivell intel·lectual, com personal i motriu.

L'objectiu principal de l'activitat és introduir, mitjançant el joc, tota mena d'experiències i proporcionar vivències que siguin positives per a ells. L'espai de la piscina sempre ha de ser el mateix, i un dels elements més importants és l'entrada a l'aigua. Si la piscina, com és el nostre cas, està equipada amb unes escales, sempre s'haurà d'entrar per allà i amb el nen o nena agafat en braços. Un cop dins, l'aigua ha de cobrir mig cos i han d'estar col·locats drets i en front vostre. Hem de donar-los temps perquè descobreixin aquest nou entorn i de, mica en mica, podreu anar entrant i que el nadó es mulli el coll i les espatlles.

Aquest és un primer pas perquè es familiaritzin amb el medi aquàtic. Els nadons marcaran el temps real de la sessió i el ritme de progressió, hem d'estar atents a la seva reacció dins l'aigua i com actuar davant d'ells, per poder interpretar les seves respostes.

En el procés de familiarització, els pares realitzen un treball molt important amb els infants, s'estableix un vincle afectiu i una complicitat que durant l'activitat es palpa. En aquest treball hem de tenir en compte els següents punts:

- El llenguatge afectiu es realitza mitjançant el contacte físic (carícies, petons, somriures...).
- No s'ha de mostrar mai por (per part dels pares).
- Els pares són els únics transmissors del procés.
- Utilitzar estratègies perquè l'adaptació no sigui traumàtica (joguines, fora de la piscina...).
- La immersió ha de ser contínua, fluïda i sense moviments bruscos.

Quan arribi el moment es realitzaran les immersions. Per submergir de manera segura els nadons, els pares han d'estar relaxats i vigilar en tot moment el seu fill. Moltes vegades quan se sent la paraula "immersió" genera certa por. Aquest és un sentiment que s'ha d'evitar, ja que si tenim por, aquesta es transmet. Per poder fer-ho amb tranquil·litat, hem de saber la següent informació:

1. Els nadons retenen la respiració al submergir-se dins l'aigua durant els primers sis mesos, estan preparats per conservar l'oxigen automàticament.

2. El reflex faucal; provoca un espasme involuntari de la glotis i l'epiglòtis impedit que l'aigua entri per la tràquea i posteriorment als pulmons.
3. El reflex d'immersió; la sang circula pel cos i comença a conservar l'oxigen i a utilitzar-lo amb més eficàcia.
4. A partir dels 6 mesos, es treballen diverses habilitats dins del medi aquàtic, entre altres, les immersions, que es converteixen en un objectiu més secundari. Es practiquen mitjançant els salts, el joc del túnel, lliscament pel tobogan...



És important estar atents a la temperatura. Si el nadó té fred l'hem d'abrigar de seguida per evitar que perdi temperatura (perden molta calor pel cap). Cal destacar que l'aigua de la nostra piscina funciona amb un sistema avançat de tractament a través dels raigs UV, que aporta una sèrie de beneficis: major nivell de desinfecció de l'aigua, menor utilització de productes químics i, en definitiva, més qualitat (redueix significativament possibles irritacions oculars, cutànies o respiratòries). No obstant això, hem d'hidratar bé la pell abans i després del bany.

Al començament, el procés de familiarització pot ser complex. Un motiu pot ser que no es relaxin i, posteriorment plorin. Com hem d'actuar?

Si no es relaxen, hem de tenir en compte que no forçosament hi ha d'haver un contacte directe de l'aigua amb la cara. Si hi hagués força gent, podem intentar crear el nostre racó, mantenir el màxim contacte possible, mantenir un to suau i tranquil·litzador o estar-se en silenci i evitar agafar-los amb força, hem d'agafar-los amb seguretat.

Si es posen a plorar, no ens hem d'alterar, hem de procurar mostrar-nos comprensius amb ells, ja que si ens alterem la seva negativitat augmentarà. Les possibles causes poden ser: tenen fred, estan cansats o sobreestimats, tenen gana (es tranquil·litzaran si mengen una mica en un raconet que ningú els pugui estorbar), estan estressats per l'ambient sorollós, ansietat, estan molestos perquè s'han esquitxat sense voler o s'han ennuegat.

Si aquest programa està ben planificat i estructurat, els beneficis que poden aportar als nadons són molt amplis. Els podem subdividir en dos grups: els fisiològics i els psicològics. Els nadons mengen i dormen a les hores que els toca amb més facilitat, millora la funció cardiorespiratòria i el seu estat de salut, desenvolupament del cos i del cervell que es mostra més receptiu i actiu,

millora la coordinació global del nadó, ofereix una major llibertat de moviment, l'aigua per a ells és un bon relaxant muscular perquè estimula la circulació, regula el to muscular, que afectarà l'estàtica, l'equilibri i el moviment, enforteix el sistema cardioràctic i desenvolupa la localització propioceptiva, entre d'altres. A nivell socioafectiu: augmenta la seva autoestima i la seva independència, busquen comunicar-se amb els altres, es socialitzen millor, estimula la capacitat observadora, el joc i la creativitat del nadó i aprenen a compartir.



Us hem explicat quatre pinzellades sobre les activitats aquàtiques per a nadons, i si teniu algun dubte o qualsevol pregunta us podeu adreçar a les monitores esportives Ariadna Lluch i Carla Blanchon de la Piscina de Roses.