



R

REPORTATGE



Matronatació

LA PRIMERA VISITA A LA PISCINA

La natació per a nadons, també coneguda com a matronatació, permet desenvolupar la psicomotricitat i aconseguir que el nen es diverteixi i familiaritzi amb el medi aquàtic.

El paper dels pares és molt important. Seguint les directrius del professor, ajuden els nadons a fer determinats exercicis i a anar guanyant autonomia de mica en mica. ALBERTO TALLÓN

Laura Massallé

La natació és un dels esports més complets i un dels primers que es poden començar a practicar. A partir dels quatre mesos, els nens poden gaudir de la matronatació, una activitat que millora la psicomotricitat i estimula la relació entre fill i pare o mare. Tot i que l'objectiu no és que els petits aprenguin a nedar (fins als 4 anys, els nens són massa petits per aconseguir autonomia a l'aigua i adquirir els moviments propis de la natació), aquests ja entren en contacte amb el medi aquàtic. La finalitat és l'estimulació del bebè per mitjà d'una sèrie d'exercicis que permeten aprendre a moure's per l'aigua amb l'ajuda de l'adult.

A TRAVÉS D'UNA SÈRIE DE JOCS, ELS NENS APRENEU A MOURE'S PER L'AIGUA AMB L'AJUDA IMPRESCINDIBLE DE L'ADULT

En aquesta pràctica, el paper dels pares és fonamental. "L'adult és l'entrenador dels nadons i jo, el dels pares", explica Ivan Franco, monitor de Terrassasports, un centre que ofereix cursos de matronatació des dels seus inicis. I és que, mitjançant l'orientació tècnica del professor encarregat de l'activitat, els pares participen en l'aventura aquàtica del seu nadó. A més, aquest contacte reforça el vincle afectiu i de confiança entre els progenitors i els bebès, vivint una experiència original i única.

Des de fa alguns anys, el tòpic que no era recomanable portar els nens a classes de natació fins que complissin els 4 anys ha desaparegut i ara, encara que l'edat perquè els bebès comencin a fer classes de matronatació no està clarament definida, els experts recomanen que s'esperin fins que el nadó

tingui quatre o sis mesos, quan el seu sistema immunològic acaba de madurar, el risc de patir otitis o constipar-se és menor, el lactant ja sosté el cap i ja ha iniciat el calendari de vacunes.

Consultar-ho amb el pediatre

Alguns pediatres en són més partidaris que altres, ja que existeixen algunes contraindicacions: pell atòpica, otitis externa o otitis mitjana amb perforació timpànica, per exemple. Per això, és recomanable que els pares ho consultin abans amb el metge.

La doctora Queralt Soler, de l'Hospital de Terrassa, recorda que "si el lactant patís infeccions de repetició (otitis, bronquitis...), problemes respiratoris, múltiples al·lèrgies o dermatitis severes, caldria consultar-ho al pediatre abans de realitzar l'activitat".

La metgessa explica que "segons l'Asociación Española de Pediatría (AEP) hi ha risc que els lactants o nens petits presentin algun d'aquests problemes: hiperhidratació per ingesta d'aigua, conjuntivitis química (per clor) o infecciosa (vírica o bacteriana), infeccions a la pell (molluscum contagiosum, fongs), diarrees... Tot i això, Soler especifica que "amb les condicions adequades (correcta cloració de l'aigua, climatització i aireació òptimes, i bona atenció), els riscos són pocs".

En la mateixa línia, el doctor Robert Cílveti, metge del Servei de Pediatria de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa i especialista en pneumologia pediàtrica, explica que els nens que participen en aquests cursos "estàn en contacte

/ Segueix a la pàg 4 /



APRENDRE DELS LLIBRES

¡Bebés al agua!

Com desenvolupar-se de forma divertida i segura dins l'aigua, amb el mètode Lenoarmi.

NOEMÍ SURIOL

ED. LUCIÉRNAGA, 2013

PÀG. 160



¡Mi bebé flota!

Un llibre amb exercicis per a l'estimulació aquàtica dels nadons.

FRANCISCO SÁNCHEZ AGUILAR

ED. AUTOR-EDITOR, 2015

PÀG. 92



Los bebés en el agua

Totes les possibilitats que ofereix l'aigua per al joc i el gaudi de la piscina.

GEMMA BARBANY

ED. PAIDOTRIBO, 2007

PÀG. 168





REPORTATGE

amb productes químics i micro-organismes, el que podria causar infeccions en els nadons més vulnerables". Per això, el pediatre pensa que seria interessant que aquesta activitat es desenvolupés en piscines especialment preparades per a aquesta pràctica, on es controli la temperatura de l'aigua i els nivells de clor, entre d'altres.

Cilveti creu que pot ser una activitat interessant a nivell lúdic, de desenvolupament psicomotor i de relació amb els pares però assenyala que no hi ha evidències que els nens que participen en aquests cursos aprenguin a nedar abans ni que tinguin menys possibilitats d'ofegar-se quan siguin més grans. A més, el doctor alerta de la possibilitat que es creï una falsa sensació de seguretat en els pares, que "poden arribar a pensar que el nen ja s'espavila i que el poden deixar sol a la piscina" quan l'infant encara no sap nedar i necessita supervisió en tot moment.

Entre 30 i 45 minuts

En aquesta pràctica, cada classe varia segons l'escola o centre. En general duren entre 30 i 45 minuts,

A L'AIGUA, ELS NADONS ENFORTEIXEN ELS SEUS MÚSCULS I DESENVOLUPEN LA COORDINACIÓ MOTORA I L'EQUILIBRI

depenent de la resistència i els reflexos del nadó. A més de l'ajuda dels pares i els monitors, s'utilitzen materials didàctics com pilotes, màrfeques, galledes, xurros...

"En principi, com que estan amb els pares, el risc és zero. Cada nen té el seu professor, com si diguéssim. El monitor marca la classe però el que l'ajuda a fer l'exercici és el pare o mare. Nosaltres fem servir maniguets i cinturons però com que estan amb els pares intentem que utilitzin el menor material auxiliar possible. Sí que treballem molt, però, amb material de reforç: xurros, fustes, màrfeques, pilotes, galledes, un tobogan, uns ponts, cercles... Les classes són molt similars però només canviant el material ja sembla que facis una altra cosa i així ni els nens ni els pares es cansen", explica Natàlia Mas, ajudant de coordinació d'activitats aquàtiques del Club Natació Terrassa.

"Treballem l'equilibri, la mobilitat... El curs vol estimular el nadó. Aquest es pot moure amb molta més llibertat que fora de l'aigua, pot fer coses que fora d'aquesta seria impossible de fer-les. Amb els moviments que fem, ajudem el bebè a prendre consciència del seu cos i a descobrir les seves extremitats i, més endavant, a dominar-les, guanyar-hi força, utilitzar-les per aguantar-se a l'aigua i començar a fer petits desplaçaments", especifica Ivan Franco,

instructor des de fa sis anys.

"Les classes es componen bàsicament de sis parts: la rebuda de les famílies i un primer contacte, exercicis en posició ventral, unes petites immersions per trencar el cicle ventral, uns exercicis en posició dorsal, cinc minuts de jocs i una finalització fora de l'aigua, comentant la jugada amb les famílies i responent dubtes", detalla aquest terrassenc.

En aquest sentit, cal destacar que els bebès estan perfectament dotats d'una varietat de reflexos que fan possible el progressiu desenvolupament d'una conducta adaptada al medi. A partir dels 8 o 9 mesos perden alguns reflexos innats molt importants. Per aquesta raó, els menors d'1 any s'adapten a l'aigua més ràpidament. Quan són més petits, en submergir-se tanquen la glotis instintivament, de manera que no els entra ni gota d'aigua. Quan creixen, aquest reflex instintiu, el perden; l'habilitat deixa de ser automàtica i ha de ser apresada.

Tenint en compte que la màxima plasticitat del cervell té lloc en els tres primers anys de vida, és

EL MÉS HABITUAL ÉS QUE EL NEN ESTIGUI ACOMPANYAT PEL PARE I/O LA MARE PERÒ TAMBÉ HI HA AVIS I ONCLES

possible iniciar diversos jocs i augmentar la capacitat d'aprenentatge del nen. L'aigua, a més de relaxar, és també un element de diversió i estimulació. Durant les classes es creen situacions de joc en un àmbit lúdic i recreatiu i es potencia la capacitat d'atenció. També s'afavoreix l'autonomia en el medi i s'ajuda a superar possibles adversitats davant del medi aquàtic. A més, alguns experts expliquen que, en submergir-se en l'aigua, els nadons recorden les agradables sensacions viscudes a l'úter matern.

"Els objectius són diferents en cada grup d'edat. N'hi ha de comuns, com la immersió, que es treballa des dels quatre mesos fins que ets gran. Però, a mesura que el nen té més autonomia, pots anar introduint jocs d'anar a buscar pilotes, agafar-les... La majoria de jocs són de desplaçament. Quan ja saben asseure's, pots entrenar que sàpiguen caure cap a l'aigua. Quan ja es posen drets, els pots fer passar per unes passarel·les. També treballen l'equilibri... S'intenta que el nen es mogui al màxim", comenta l'exolímpica Natàlia Mas.

El parer de les famílies

Les famílies que participen en aquestes cursos, n'estan força satisfetes. "A l'Arnau, l'hem portat molt a la platja i a la piscina. Li agradava molt i ara que hem vin-

gut a Terrassa el volia portar a la piscina però no volia anar-hi jo sola. Volia que tingués contacte amb altres nens. Per això, ens vam apuntar al curs d'estiu. Aquí juguem amb altres nens, ens ensenyen algunes tècniques...", comenta la terrassenca Anna Martínez, usuària del CN Terrassa. "Les sessions estan molt bé, són molt divertides, molt dinàmiques. Cantem moltes cançons, utilitzem material, els nens es diverteixen amb altres nens. En general, comencen una mica més arrapats a la mare i de mica en mica es van deixant anar. Al final, ja juguen i s'ho passen bé", afegeix l'egarenca.

Una altra de les usuàries d'aquest curs és l'Àngela Monge, de 36 anys. "M'hi vaig apuntar l'any passat buscant activitats per fer amb la meua nena. Buscava alguna cosa d'estiu, didàctica i divertida", comenta aquesta veïna del barri de Ca n'Aurell. "El curs ens encanta! És molt beneficiós tant per a la nena com per a mi, les dues compartim experiències noves i ens divertim juntes", explica la mare de la Vera, una nena que ara té 17 mesos.

I és que només cal veure la cara d'absoluta felicitat, escoltar les constants rialles i el xipolleig continuat de braços i cames per comprovar que els infants s'ho passen d'allò més bé. //



/ 1 / Fer nous amics

Les sessions, en grups reduïts, permeten conèixer altres nadons i adults, jugar amb ells i comunicar-s'hi.

/ 2 / Medi aquàtic

El plaer que pot despertar l'aigua en el bebè té una connexió anterior, relacionada amb la seva vida intrauterina.

/ 3 / La relació amb els pares

La matronació ajuda a crear un vincle de confiança entre el nadó i l'adult.

/ 4 / Seguretat

Els bebès aprenen a relaxar-se i divertir-se, mentre augmenten la seva seguretat i autonomia a l'aigua.

FOTOS: NEBRIDI ARÓZTEGUI I ALBERTO TALLÓN



REPORTATGE



Els beneficis d'aquesta activitat

Les classes de matronació tenen molts beneficis tant a nivell físic com social i emocional. En detallem els més rellevants:

DESENVOLUPAMENT PSICOMOTRIU

Encara que encara no camini o gategi, el bebè es mou amb llibertat dins de l'aigua i comença a tenir nocions de l'espai i les distàncies.

DESENVOLUPAMENT DE L'APARELL LOCOMOTOR

Millora el rendiment muscular i afavoreix la mobilitat i la rapidesa.

DESENVOLUPAMENT DE L'APARELL CARDIORESPIRATORI

La natació enforteix el cor i els pulmons. A causa del treball respiratori que es realitza a l'aigua s'augmenta l'eficiència en l'oxigenació i trasllat de la sang.

ENFORTIMENT DEL VINCLE ENTRE NADÓ I PARE O MARE

El bebè compartirà amb els seus pares una experiència divertida i enriquidora, tota una aventura que el farà unir-se emocionalment molt



més a ells. A més entre ells es crearà un vincle de confiança perquè el nadó necessita els seus pares per poder mantenir-se a l'aigua de forma segura.

CREATIVITAT

Estimula la capacitat observadora i de joc del bebè, la qual cosa repercutirà positivament en altres aprenentatges futurs i fomentarà la seva creativitat.

SOCIALIZACIÓ

Ajuda a aprendre a compartir i realitzar activitats amb altres persones, augmentant la seva confiança a l'hora de comunicar-se i socialitzar-se.

LES OPINIONS



Natàlia Mas

AJUDANT COORDINACIÓ ACTIVITATS AQUÀTIQUES DEL CN TERRASSA
"Són nens que es mouen poc i has d'intentar que les classes siguin bastant variades, repetint els mateixos exercicis però amb material diferent, de forma que el joc sembli un altre", explica la Natàlia Mas.



Ivan Franco

INSTRUCTOR DEL TERRASSASPORTS
L'Ivan Franco, monitor de cursos d'estimulació aquàtica per a nadons, assenyala que "a l'aigua, els nadons són capaços de moure's amb molta més llibertat que a fora. Van un pas per endavant del que podrien fer al terra", diu el terrassenc.



Anna Martínez

USUÀRIA DEL CN TERRASSA
"Mouen molt les cametes i les mans; es posen forts i això els ajuda en el seu dia a dia, a l'hora de gatejar o caminar. Crec que és molt beneficiós", diu l'Anna, una egarenca de 32 anys que viu al Carib però que ha vingut a passar l'estiu a Terrassa.

Àngela Monge

USUÀRIA DEL CN TERRASSA
L'Àngela es va apuntar l'estiu passat al curs de natació per a nadons del CN Terrassa i aquest any repeteix. "Ens encanta! És molt beneficiós tant per a la nena com per a mi. Compartim experiències i ens divertim juntes", assegura aquesta terrassenca de 36 anys.



Robert Cilveti

PEDIATRE DE MÚTUATERRASSA
El doctor Cilveti, especialista en pneumologia pediàtrica, creu que "pot ser una activitat interessant a nivell psicomotriu, cardiovascular, de diversió i de relació amb els pares però no està comprovat que tingui beneficis a llarg termini".



Queralt Soler

PEDIATRA DE L'HOSPITAL DE TERRASSA
"Fins als 3 o 4 anys els nens no estan preparats per aprendre a nedar de forma autònoma. Abans, però, es poden beneficiar de la matronació. Convé començar a partir dels quatre o sis mesos d'edat, no abans."