



Familia

Cándida Piña

Fisioterapeuta



És important que els bebès passin estones de panxa

Amb aquesta postura, el nadó agafa **força** en la **musculatura** de la cintura i el coll, i es facilita l'adquisició del **control** del **cap** i el **tronc**, cabdal per al desenvolupament posterior

Perquè els nadons tinguin un bon desenvolupament psicomotriu és molt important que des del primer mes de vida ja comencin a passar estones tombats de panxa (una postura que tècnicament es coneix com a decúbit pron). Aquesta posició ajuda que el nadó agafi força a la musculatura de la cintura escapular (part superior del cos) i el coll i facilita l'adquisició del control del cap i del tronc. Totes aquestes adquisicions són les bases necessàries per arribar a les pròximes etapes del desenvolupament psicomotor: voltejos, sedestació, redreçament del tronc sobre els braços, gateig... A sobre, és una postura molt beneficiosa des del punt de vista sensorial, ja que permet a l'infant veure el món des d'una perspectiva completament nova, la qual cosa l'ajuda a desenvolupar una bona orientació espacial i un esquema corporal adient.

Actualment, molts bebès passen la major part del temps tombats d'esquena, fet que ha afavorit que augmentin els casos que veiem els professionals tant de nins amb plagiocefàlia posicional com de nadons sans que presenten retard en les adquisicions motrius, com la sedestació autònoma o el gateig, causat per una manca d'experimentació en diverses postures. La plagiocefàlia és una alteració en el creixement del cap del nadó que fa que aquest s'aplani per la zona posterior, on el bebè carrega tot el pes quan està ajagut d'esquena.

Diversos factors són els que contribueixen al fet que moltes famílies



PERSPECTIVA. Posar-se de panxa, a més, els fa veure les coses d'una altra manera. M. GARCIA

tendeixin a no col·locar de manera habitual els seus nadons de panxa. Un d'aquests és l'excés d'ús dels dispositius de posicionament coneguts com a maxi-cosis. Són tan manejables i fàcils de transportar d'un costat a

un altre que en ocasions ens oblidam que estan únicament i exclusivament dissenyats per utilitzar durant els trajectes en cotxe; la postura ajuda que adopten els nadons quan hi van els protegeix en cas d'accident,

però no afavoreix gens el seu desenvolupament psicomotor, ja que no els dóna gens de llibertat de moviments i fan que l'infant sempre tingui recolzada la mateixa zona del cap. Un altre factor que ha afavorit la creença estesa que és millor tenir els nins ajaguts cap amunt és la campanya 'Dormir de panxa enlaira', de principi de la dècada del 1990, que va promoure l'Acadèmia Americana de Pediatria per evitar la síndrome de mort sobtada del lactant (SIDS). L'any 2000 aquesta entitat va revisar

les seves recomanacions anteriors i, basant-se en estudis científics, va concloure que la posició més segura per posar a dormir un nadó és tombat d'esquena. Amb aquesta campanya, l'índex de defuncions causades per la mort sobtada ha disminuït un 50 per cent des de 1994. És important destacar que quan es recomana evitar el decúbit pron com a mesura de prevenció de la SIDS es refereix sempre a quan el nadó està adormit, en cap cas es desaconsella aquesta postura quan el bebè està despert i actiu.

De fet, existeixen múltiples estudis científics que demostren que és una postura totalment necessària per a un correcte desenvolupament psicomotor del nin. Els experts recomanen col·locar-hi els infants, sobretot en els primers mesos de vida, uns 30 minuts al dia, sempre que el nin estigui despert, actiu, i sota la supervisió d'un adult.

Un cop us hàgiu convençut de la necessitat que el vostre nadó passi temps tombat de panxa, molts deureu estar pensant: "D'acord, però és que al meu fill no li agrada gens aquesta postura; plora, protesta...". És bastant comú que als infants, sobretot quan són molt petits, els costi estar ajaguts de panxa, ja que el redreçament del cap i l'empenta sobre els colzes que ha de realitzar en aquesta posició per evitar que la cara li quedi en contacte amb el sòl li suposen un gran esforç. Al principi és normal que aguantin molt poc temps en aquesta postura, però si sou constants i ho intentau cada dia una estoneta, veureu que a poc a poc la criatura s'hi acostuma, allarga el temps de tolerància i comença a gaudir de jugar en aquesta postura.

Idees

Algunes idees que poden ajudar que el vostre fill comenci a tolerar a estar de panxa són:

- No ho heu de fer immediatament després d'haver menjat; és una postura en què part del suport recau sobre la zona abdominal, la qual cosa pot resultar molesta durant la digestió.
- Hem d'escollir un moment del dia en què el nin estigui atent, alegre i amb ganes de jugar.
- Col·locar una tovallola enrotllada sota el pit i les aixelles del nadó ajuda que sigui més fàcil aixecar el cap i tenir les mans lliures per aconseguir objectes.
- Col·locar sonalls o joguets fàcils d'agafar al seu abast o estirar-nos davant del nin de manera que en aixecar el cap ens vegi la cara estimula el nadó a activar-se en aquesta postura. —

Recomanacions:

<https://youtu.be/BDDpt8Nqw1E>
Vídeo de YouTube titulat 'A mi bebé le cuesta estar boca abajo, ¿cómo le puedo ayudar?', que fa alguns suggeriments perquè el nadó gaudeixi de jugar de panxa.

<http://www.tummytime.com.au/>
Web amb molta informació del tema: articles científics que parlen sobre el decúbit pron fins a trucs i jocs per entretenir el nadó mentre està en aquesta posició.