

Curs Postpart: primers mesos en moviment

Introducció

"Primers mesos en moviment" és un curs que va dirigit a famílies de nounats entre 0 i 4 mesos d'edat.

Aquest curs està dissenyat per abordar, de manera transversal, la criança de l'infant acabat de néixer. Hi ha aspectes dels primers mesos de vida que preocupen i, que amb un bon assessorament, es poden gestionar de manera eficient. Tenir coneixement sobre com es desenvolupa l'infant, com funciona el cervell, quines eines tenim per estimular i sostenir els primers moviments, els primers malestars, plors, necessitats... permet als pares criar amb més confiança i seguretat.

Amb aquesta idea, el curs té com a objectiu l'ús dels 5 sentits sensorials per acompanyar l'evolució de l'infant i la criança de pares interessats en criar de manera conscient i present. El massatge infantil serà l'eina de vincle i relació entre el nadó i el pare, mare o cuidador principal i, alhora, connectarà totes les sessions.

El curs es compon de 5 sessions presencials. Cada una és independent, però quan es comença, es recomana fer-les de forma continuada. En cas de fallar a una sessió hi haurà la possibilitat de recuperar-la en l'edició següent.

Els grups seran de màxim de 8 famílies. La duració prevista és d'1 hora/sessió.

Horari previst: dimarts a les 15 h

Cada sessió s'organitza en quatre temps:

1. La benvinguda als assistents del curs i introducció de la sessió.
2. Una breu explicació del desenvolupament del nen relacionat amb un sentit (tacte, vista, oïda, olfacte i gust) i estratègies d'observació per valorar l'estat de l'infant.
3. La pràctica de maniobres específiques de massatge infantil. Cada dia es dedicarà a una part del cos.
4. Cloenda de la sessió amb les aportacions de les famílies: dubtes, experiències viscudes amb infant o aclariments.

Sessió 1: El tacte. S'aprofundirà en l'òrgan més gran del cos: la pell. Parlarem de les nostres mans i la seva temperatura, del contacte inicial de la nostra mà a la seva pell i dels tipus de contactes.

S'explicarà les maniobres del pit i ventre. Maniobres globals i maniobres específiques a realitzar en cas de gasos o molèsties d'estómac. Amb l'objectiu de prevenir digestions difícils, acumulació de gasos i fins i tot el gran desconegut: el còlic del lactant.

Sessió 2. La vista: La vista és un sentit que molt relacionat amb el desenvolupament motor, per tant, se li donarà importància a l'orientació de la mirada, al veure per moure's i com estimular-ho.



S'explicarà les maniobres de braços i mans. Maniobres que promouen el coneixement de les mans de l'infant. Es descriuran les postures que pot adoptar el nadó gràcies als braços i com estimular-les. A més, s'introduirà l'evolució de motricitat dels braços i mans i de les habilitats manipulatives.

Sessió 3. L'oïda: El nadó reconeix la veu de la seva mare i més tard la del seu pare des del ventre matern. L'estimulació auditiva del nadó promou l'exploració de l'entorn i la capacitat de sentir-se segur a prop dels seus referents. El ritme, les melodies i les cançons són eines de relació i joc des dels primers dies de vida fins al final. La música és moviment suspès en l'aire.

S'explicarà les maniobres de cames i peus. Maniobres que es relacionen amb els braços i que ens serveixen per mostrar a l'infant a integrar les parts del seu cos. S'utilitzaran ritmes i melodies per comunicar-se amb l'infant.

Sessió 4. L'olfacte: El sentit de l'olfacte és el menys desenvolupat dels humans i per això necessitem el gust per complementar les informacions que percebem. Quan el nou-nat arriba al món connecta amb l'olor de la seva mare i si pot amb el de la seva llet. Es descriurà com evoluciona la respiració de l'infant i es presentaran idees per prevenir malalties respiratòries.

S'explicarà les maniobres de l'esquena. L'esquena rodona i fràgil els primers mesos de vida és el suport que dona estabilitat al cos, protegeix el sistema nerviós central i permet posar-nos dret. Per assolir aquesta posició, l'esquena s'ha d'enfortir a poc a poc fins que pugui lluitar contra el pes de la gravetat en posició vertical. S'explicarà maniobres molt senzilles que connecten cap i peus. L'infant rep una informació molt necessària pel bon desenvolupament.

Sessió 5. El gust: quan es tasta un menjar que ens agrada, es gaudeix del moment i de l'experiència. S'utilitzarà aquesta sessió per parlar del goig, del plaer, de gaudir de l'infant i de la mare o pare que realitza el massatge. Molt important l'estona compartida, la presència.

S'explicarà les maniobres de la cara. S'utilitzarà la consciència plena per observar a l'infant, per crear vincle i per veure com hormones com l'oxitocina fan el seu paper i cada familiar acaba ben enamorat del seu infant.

INSCRIPCIONS: recepcioE@creugroga.com | **PREU: 125€**

CRONOGRAMA

*1er Curs: Dimarts 26/04/2022, Dimarts 3/05/2022, Dijous 5/05/2022, Dimarts 17/05/2022
Dimarts 24/05/2022*

*2on Curs: Dimarts 31/05/2022, Dimarts 7/06/2022, Dimarts 14/06/2022, Dimarts 21/06/2022
Dimarts 28/06/2022*

*3r Curs: Dimarts 5/07/2022, Dimarts 12/07/2022, Dijous 14/07/2022, Dimarts 2/08/2022, Dijous
4/08/2022*

Curs impartit per Mari Rico. Infancia en movimiento. Fisioterapeuta infantil