

# AQUABABY

---

## Objectiu:

Activitat aquàtica basada en **2 objectius**: en la **recuperació postpart** de cara a la mare, i utilitzar noves iniciatives creades per **afavorir el vincle** de la persona que faci la sessió, amb el nadó. Tant la part de ball com de massatges fomenta l'aferrament entre la mare i el nadó, la qual cosa és fonamental pel benestar emocional de tots dos.

Com que comporta beneficis pel nadó, serà una classe oberta a qualsevol membre familiar que vulgui sentir aquesta experiència.

**L'activitat es farà a partir dels 3 mesos i fins als 12 mesos o fins que es pugui aguantar el "Porteo".**

Recomanable un portanadons ergonòmic que els permet el contacte directe amb el nadó i que, el nadó estigui segur mentre es mouen al ritme de la música, afavorint el control de la temperatura. Els moviments d'aquest aquafitness inclouen estiraments, enfortiment muscular, equilibri i seqüències coreografiades.



# AQUABABY

---

**Sessió de 40' distribuïda en dues parts:**

**La primera "Aquafitness amb el nadó" amb una durada aprox. de 25'.**

## **Beneficis mare:**

Recuperar la força, tonificar el cos, millorar la seva elasticitat, més energia. Moltes vegades a les mares els costa reprendre l'activitat física ja sigui per no tenir amb qui deixar al nadó o perquè no es volen separar d'ell. És una manera de fer exercici aeròbic que evita la depressió postpart, ja que el contacte amb altres mares i el ball, els fa segregat endorfines que les fan sentir molt millor i al mateix temps gaudeixen de tot amb el seu nadó.

## **Beneficis nadons:**

Es planteja com una classe d'estimulació primerenca però sense ser invasiva. Els encanten els moviments, els recorden a quan estaven a l'úter en el líquid amniòtic balancejant-se i es relaxen tant que alguns, fins i tot es queden adormits. Els moviments suaus i rítmics durant el ball poden ajudar a desenvolupar la seva coordinació motora i el seu control muscular. A través dels moviments està demostrat que es promou l'aprenentatge, ja que estimula el desenvolupament de la tija encefàlica.



# AQUABABY

---

## **A tenir en compte:**

Si el nadó no està gaire còmode és millor parar.

És millor no fer un massatge que fer-ho amb un estat d'ànim no adequat, l'estat de la persona que l'acompanya ha de ser tranquil, relaxat i amb ganes de fer el massatge.

En tot moment s'ha de parlar amb el nadó, per exemple si es fa el massatge als peus se li diu "Un didet,"dos didets" "tres didets"...

És molt important no portar joies que li puguin fer mal.

S'han de fer amb un oli pH neutre per a nadons (més hidratació), primer posar l'oli a les mans per escalfar bé l'oli. Si se li ha fet massatges a les mans rentar-li bé després per evitar irritació si es toca els ulls.

Els massatges s'han de fer amb petits cercles o amb petites pressions amb els dits.

Els massatges a la panxa s'han de fer en el sentit de les agulles del rellotge.

Recordeu que els agrada molt jugar a fer pessigolles!!

Els massatges han de començar pels peus i anar pujant.

**Decúbit supí**

Peus, turmells, genolls, cames, panxa, braços, mans, dits, cara, orelles, cap.

**Decúbit pron (Es cansen aviat)**

Bessons, culet, esquena, espatlla, clatell



# AQUABABY

---

## **Perquè farem massatges**

Si després del massatge hem aconseguit millorar el benestar físic de l'infant, si hem aconseguit donar-li referències sensorials que l'ajudaran a comprendre i relacionar-se amb el seu entorn i hem reforçat el vincle comunicatiu de pare/mare-nadó, el que hem aconseguit és donar-li seguretat i confiança que més endavant es manifestarà amb un correcte nivell d'autoestima.

## **Preu:**

Preu activitat mensual 37€ per a socis i +50% per no socis (74€)

Si s'està fent el curset de nadons es farà un 20% de descompte al curset d'aquababy mentre es facin els dos cursets al mateix mes.

Si d'està **PREU ACTIVITAT MENSUAL 37€ PER SOCI I PER NO SOCI +40%. SI S'ESTÀ FENT TAMBÉ**

## **Horari:**

Dilluns de 18:45 a 19:30 a la piscina infantil del centre de Gran Via.

## **Monitora:**

Sara Marin

## **Inici:**

Dilluns 8 d'abril



# AQUABABY

La segona " Massatges d'estimulació " amb una durada d'uns 15'.

Els massatges als nadons són d'estimulació perquè cada vegada que se li fa un massatge s'activen àrees cerebrals.

## Beneficis dels massatges

- **Estimula el nivell sensorial:** amb el massatge es dona informació sensorial a diferents nivells, desenvolupant el seu món sensorial que li donarà referències del que passa al seu entorn i, per tant, li donarà seguretat. Amb les mans el tacte, amb les mirades la visió, amb les paraules l'oïda, amb les olors dels pares o de les cremes l'olfactiva.
- **Proporciona un benestar físic:** es relaxa la musculatura donant elasticitat a uns músculs que estan en creixement i que han pogut acumular diferents tensions.
- **Afavoreix la connexió emocional:** cada vegada que es fa un massatge es crea un vincle afectiu amb el nadó.
- **Millora el funcionament del sistema corporal:** Se l'envia informació al seu cervell on es construeix un mapa de les parts del seu cos.
- **Millora el funcionament del sistema gastrointestinal:** els massatges a la panxa ajuden a disminuir l'acumulació de gasos o aigua alleugerant els còlics i el restrenyiment.
- **Millora el funcionament del sistema nerviós:** és l'encarregat de transmetre senyals entre el cervell i la resta del cos inclosos els òrgans.
- **Millora el funcionament del sistema respiratori:** els massatges a la musculatura que s'encarrega de l'acte respiratori (agafar i treure aire), pot evitar l'acumulació de mucositats que podrien donar lloc a les bronquitis i altres problemes respiratoris.
- **Millora la circulació sanguínia:** afavoreixen la circulació de la sang i indirectament el sistema immunitari que millora les defenses naturals dels nens.

