



General | | Actualitzat el 21/11/2023 a les 07:00

# Desenvolupament motor del nadó: dels 0 als 12 mesos

*Tots els canvis que tenen lloc en les criatures durant el primer any de vida*

[inicicentrareport]Quan començarà a fer volteig, a asseure's o agafar les coses amb les mans? A gatejar, caminar, córrer...? Són preguntes freqüents que ens fem els pares i les mares durant el primer any de vida de la nostra criatura i que es poden respondre (sempre de forma orientativa) explicant les **etapes del desenvolupament motor, del llenguatge i de les relacions socials**.

Els nadons neixen amb els anomenats **reflexes primitius**, moviments automàtics, involuntaris i estereotipats que ajuden a adquirir la maduració neurològica necessària pel bon desenvolupament motor necessaris per la supervivència i relació amb l'entorn. Aquests reflexes tenen un temps d'aparició i d'integració. Tenir-los en compte, valorar-los i tractar-los poden ser el primer pas pel bon creixement del bebè.

Per altra banda, els nadons descobreixen i aprenen des dels ulls, boca, oïda, equilibri vestibular, llengua, tacte. Tant en el bebè, com en l'infant com en l'adult, l'estimulació d'aquests **captors informatius** (captors posturals) són la base de la salut, del creixement, de la relació i adaptació a l'entorn: ens fa més adaptables al medi.

És per això que treballar-los de ben petit, anar als gronxadors, fer tombarelles, abraçades, saltar, riure, jugar, estimular l'aprenentatge motor, cognitiu i emocional... Enriqueix el neurodesenvolupament i estableix uns vincles comunicatius neuronals interessants.

Anem a veure, en detall, el desenvolupament dels nostres bebès de 0 a 12 mesos. Abans, aclarir que cada infant té el seu propi ritme evolutiu i d'aprenentatge senzillament perquè, per sort, tots som únics i diferents:

[GotaVerdaPle] **De 0 a 6 setmanes:**

[GotaVerdaBuit] És un bebè **inestable**, en prou feines aguanta el cap. Però ja podem començar amb el *tummy time* (a mi m'agrada més *crossfit*).

Iniciar-se en el món del *crossfit* a domicili: Pots començar a posar-lo panxa a terra de 3 a 5 vegades uns minuts cada dia. Aporta molts beneficis, és interessant per treballar a nivell de la musculatura del coll, esquena, braços, mans i cames, afavorir el correcte neurodesenvolupament i assoliment de fites motores i posturals i també treballa el sistema vestibular i digestiu.

[GotaVerdaBuit] Manté una **postura flexora**. Està encongint, flexionat.

[GotaVerdaBuit] Dit polze el tindrà dins la mà (**puny tancat**).

[GotaVerdaPle] **De 6 a 8 setmanes:**

[GotaVerdaBuit] Estirament del cos. Ja s'allarga com una salamandra.

[GotaVerdaBuit] El **dit polze** ja començarà a tenir la capacitat de **sortir del puny** (important per anar assolint les fites manuals posteriors). Aquí és on s'anirà fent palès si l'hem entrenat gaire o no.



---

[GotaVerdaBuit] **Somriure social** fixat. La iaia que trobis pel mercat ja li tornarà el somriure.

[GotaVerdaBuit] **Manté la mirada (3 a 5 segons)**. Per fi, ara és el teu moment! Connecteu les mirades i treballa el gir del cap a la dreta i a l'esquerra.

[GotaVerdaBuit] **Posició esgrimista**. En supí, al girar el cap, mantindrà aquesta posició.

[GotaVerdaBuit] **Recolza avantbraços** de panxa a terra. Important el treball de càrregues (*crossfit*), portejar i estimulacions realitzades fins aquestes setmanes.

*Al loro!* De 0 a 8 setmanes si veus que sempre té el cap girat al mateix costat o comences a veure alguna zona del cap asimètrica o plana consulta al teu pediatra, fisioterapeuta o osteòpata de confiança.

[GotaVerdaPle] **Als 3 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Cap independent** del cos. És capaç de girar el cap i mantenir el cos alineat a la línia mitja. Que no ho fa? A practicar *crossfit* i estimulació.

[GotaVerdaBuit] **En supí flexiona les cames** i pelvis.

[GotaVerdaBuit] **Recolza colzes** de panxa a terra. Evolució natural del mes anterior.

[GotaVerdaBuit] Serà capaç de portar les mans a la línia mitja del cos i al finalitzar els 3 mesos **d'agafar (d'aquella manera) un objecte amb les mans**.

[GotaVerdaBuit] Balbotejos espontanis. Tranquils, no parla, ni fa la intensió, senzillament investiga i es descobreix. Però tu com si res, li parles, li rius i ens comuniquem tots!

[GotaVerdaPle] **Als 4 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Mà - Boca, Mà - Mà**. Ja comença a jugar-hi, tot a la boca. Amb les mans semblarà un polític, fan molta gràcia (els bebès).

[GotaVerdaBuit] **Salivació "mode on"**: Pot començar a salivar al introduir-se coses a la boca i a començar aparèixer les primeres irritacions de la barbeta i galtes (benvingut pitets regalats pels amics, familiars).

[GotaVerdaBuit] **Semi volteig**: Es queda a mig camí estirat de costat, inclús ja poden fer el volteig complert! El podem ajudar i estimular amb objectes o agafant-li les cames per acompanyar-lo en el volteig.

[GotaVerdaBuit] **Recolzament asimètric dels colzes** de panxa a terra. Ja és capaç d'agafar un objecte mentre té recolzat l'altra avantbraç al terra.

[GotaVerdaBuit] **Paracaigudista** o reflex de Landau: De panxa a terra, aixeca el cap, braços i cames com si es tirés des d'un avió amb paracaigudes.

[GotaVerdaBuit] **Control ull - mà** establert. Ja comença a ser més precís. Vigila amb els cabells quan estiguis lactant!

[GotaVerdaBuit] **Vocalització labial** iniciada. Pot començar a dir "ti-ti, ta-ta, baba..."

[GotaVerdaPle] **Als 5 mesos:**



---

[GotaVerdaBuit] **Volteig** de totes les maneres. Amb més o menys destresa, ara ja sí que sí.

[GotaVerdaBuit] **S'agafa les plantes** dels peus i l'ajuda a fer el volteig.

[GotaVerdaBuit] **Descoberta dels genitals**. Tot el dia "erre que erre".

[GotaVerdaBuit] **Visió 3D**. Ja comença a veure força millor.

[GotaVerdaBuit] **Salivació**. Ara ja sí que s'haurà de fer un gran ús de tots els regals que t'han fet: 1000 pitets al dia, samarretes, bodies, jerseis... absolutament tot quedarà xop!

[GotaVerdaBuit] **Descollonament**. Per fi li podem fer les tonteries, els petons a la panxa i al coll perquè rigui. Interactua molt amb l'entorn i amb nosaltres. T'adones que ha valgut la pena invertir en dormir poc, malament, perdre la teva salut física i emocional per aquests petits grans moments!

[GotaVerdaPle] **Als 6 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Mà - Peu**: Per suposat, el peu a la boca (i tot el que trobi)

[GotaVerdaBuit] **Recolzament en supí amb les mans i cuixes**. Ja li va agafant el gust això de poder veure les coses des de més amunt.

[GotaVerdaBuit] **Memòria visual**.

[GotaVerdaBuit] **Ull - Mà, Ull - Peu a la Boca**. El destí és ben clar. Pensa que té doble sentit: Descobreix el gust de l'element introduït a la boca, la seva textura, duresa, per exemple a la vegada que percep des de la part del cos que s'ha introduït. M'explico: Descobreix que la seva llengua és molt versàtil i l'estimula, juga amb ella i amb el que s'hagi posat a la boca; Si l'element que es posa a la boca és la mà, un dit (o tots) o un peu també té aquest nou estímul (des de la mà/peu percep la seva llengua, els seus llavis, genives ...). És un "win - win " en tota regla!

[GotaVerdaBuit] **Funció manual**: Manipula millor, ja comença a fer la pinça i a utilitzar el polze com a element d'oposició. També supina la mà (palmell de la mà mira cap al sostre).

Atenció: En ocasions als 6 mesos ja es recomana la introducció de l'alimentació complementaria. Amb ella, apareix el concepte *baby led weaning* (alimentació autoregulada pel bebè). Clarificar que no s'hauria d'introduir el baby led weaning fins que com a mínim tingui 6 mesos, tingui un bon control del cap, una bona coordinació mà-boca, interès pel menjar i demostrï quan té gana i quan està saciat i inhibit el reflex d'extrusió

[GotaVerdaPle] **Als 7 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Sedestació lateral**. Comença a asseure's de costat amb l'ajuda d'un colze al terra, tipo "pose de foto".

[GotaVerdaBuit] **Estrella de Mar**: Pivota, el deixes de panxa a terra i es desplaça sobre ell mateix, com si estigués a l'espai.

[GotaVerdaBuit] **Manipulació**: Agafa les coses de més lluny

[GotaVerdaBuit] Sherlock Holmes: **Busca objectes amagats**

[GotaVerdaBuit] **Reptar**: Pot iniciar el moviment més o menys eficaç de desplaçament en quadrupèdia.



---

[GotaVerdaBuit] Inici **posar-se de peu**: La cadira, el sofà o el que trobi són l'ajuda perfecte per començar a voler posar-se de peu i veure el món des d'una altra perspectiva.

[GotaVerdaPle] **Als 8 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Sedestació oblicua**: S'asseu amb l'ajuda d'una mà al terra, inclús es posa com la "sirenita".

[GotaVerdaBuit] Fa el mono: Passa d'estar assegut a **quadrupedia**.

[GotaVerdaBuit] **Gateig immadur**. Descoordinat.

[GotaVerdaBuit] **Volteig de panxa a terra a supí**. Volteig integrat, inclús es pot donar en etapes anteriors.

[GotaVerdaBuit] **Lladre**: Ho agafa tot! Vigila el que deixis pel terra, taules o cadires, s'ho posarà a la boca.

[GotaVerdaPle] **Als 9-10 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Gateig madur**.

[GotaVerdaBuit] Passa **d'estirat a assegut per posar-se de peu**.

[GotaVerdaBuit] De **genolls**: Quan està de peu recolzat a algun element també es posa de genolls.

[GotaVerdaBuit] **Visió perifèrica**: Ja no se li escapa cap detall, té un major control postural. Sembla que vagi a caure i que es farà mal... però poques vegades és així. Controlen més del que ens pensem. S'estan entrenant per la vida plena de cops i empentes! No siguem patidors, acompanyem-lo sempre i l'observem de reüll.

Atenció: Recentment s'ha eliminat de l'equació el gateig com element a tenir present dins les fites motores. No es considera important dins l'etapa evolutiva ni del neurodesenvolupament, sempre i quan el bebè hagi adquirit algun patró de desplaçament per relacionar-se amb l'entorn.

[GotaVerdaPle] **Als 11-12 mesos:**

[GotaVerdaBuit] **Caminar: Inici** primeres passes laterals.

[GotaVerdaBuit] **Manipulació**: Posa objectes dins d'altres objectes.

[GotaVerdaBuit] Vocabulari: **Paraules senzilles** (almenys dues), entén perfectament el que li diuen (i mesos abans també).

[GotaVerdaBuit] Vista: **Observa l'element** que li han dit o que ha dit.

Hem de recordar que **cada infant té un ritme d'aprenentatge diferent**, però també que el **medi intern** (on s'ha gestat tant de temps) com la interacció amb el **medi extern** dibuixen un escenari important en el seu desenvolupament motor, emocional, hormonal i neuronal. La fisioteràpia pot ajudar a identificar l'escenari actual junt amb pediatres, logopedes, terapeutes ocupacionals, assessores de lactància, odontopediatres...

L'objectiu és acompanyar i empoderar a les famílies en el procés de creixement.[ficientreport]