

LS NODRISONS

Els exercicis han d'ésser, naturalment, adaptats a la tendra naturalesa de l'infant. Cal que estigui completament nu, i apartat dels corrents d'aire. Fer-ho sempre abans del bany i de prendre aliment.

Començar sempre exagerant la suavitat, i anar actuant més i més enèrgicament, a mesura que ell troba gust en que se'l forci un poc en els exercicis.

Escollir sempre els moviments que més plaguin a l'infant. Començar per pocs minuts, i anar augmentant cada dia. Tots els exercicis que segueixen, són indicats pels infants d'ambdós sexes, dels cinc mesos per amunt.

Sostenint-se l'infant en els nostres polzes, i estant en decúbit ventral, alçar-lo estenent el tronc fins que apareixi un relleu muscular o una depressió entre les palatilles.



En el decúbit ventral, percutir amb el dors d'un o varis dits de la mà damunt l'espatlla, les anques, les cuixes fins els genolls, molt suaument al principi i més enèrgicament a mesura que s'hi va acostumant. No percutir la zona entre les últimes costelles i el cinturó pevià.



En decúbit ventral, agafar l'infant amb les dues mans pel dors, i alçar-lo i deixar-lo damunt la taula, procurant sostenir-lo pel punt de gravetat.

Agafant l'infant amb una mà pels peus i amb l'altra plana darrera l'espatlla, alçar-lo successivament sobre la taula o el llit, encorvant l'espina dorsal a cada moviment. Procurar que prompte faci ell sol aquest moviment.



En decúbit ventral, agafar-li fortament les cames i insinuar-li amb l'altra mà plaçada en el ventre, que procuri alçar-se tot el que pugui, prenent la posició del nadador.



Agafar l'infant pels peus, i sostenir-lo cap per avall, alguns moments. Abans dels sis mesos és molt fàcil aquest exercici, ates que no s'ha desenvolupat el sentit de l'equilibri. Aquest exercici fa moure tots els músculs del cos.



En decúbit dorsal, posar una mà darrera el clatell i amb l'altra agafar les cames. En aquesta posició, procurar alçar-lo tenint el cos en extensió.

En decúbit dorsal, agafar fortament les cames de l'infant, i alçar-lo deixant que el cap segueixi tocant al llit i amb l'altra mà a darrera l'espatlla, fent una petita fricció amb el dit índex al canal vertebral. És un exel·lent mitjà per a provocar respiracions profundes.



En la posició anterior, abaixar els peus i alçar el tronc amb la qual cosa l'infant assaja d'adreçar-se ell sol, contraent els músculs de la meitat inferior del cos.

