




gama
PARENTIS™

100 de activități cu apă

pentru dezvoltarea și relaxarea bebelușilor

Perrine Alliod
Anne-Sophie Bost





100 de activități cu apă

pentru dezvoltarea și relaxarea bebelușilor



Cuprins

Introducere

În pânțele mamei

1. Masajul sonor acvatic
2. Emoționanta atingere acvatică
3. Yoga acvatică: mișcarea soldurilor
4. Deschiderea soldurilor
5. Fluturile plutitor
6. Copacul plutitor
7. Respirația acvatică
8. Respirația în scufundare și relaxare
9. Relaxarea în cuplu
10. Dușul conștient
11. Alintări în baie
12. Apa în timpul nașterii
13. Mudra inimii și a uterului

În baie

14. Baia shantala
15. Baia relaxantă tactilă
16. Baia în fașă
17. Baia spa
18. Baia împreună cu bebelușul
19. Minimasaj acvatic
20. Primele fotografii în apă
21. Primele jocuri în apă

22. Baia gemenilor
23. Pictură în baie
24. Cântecul băii
25. Spuma multicoloră
26. Baia educativă
27. Prinde apal
28. Coafuri amuzante
29. Dușul contracronometru
30. Lecții de suflat și respirat

În casă

31. Sticlele cu apă colorată
32. Sortarea sticlelor cu apă colorată
33. Salteaua cu apă
34. Jocul cu cuburi de gheață
35. Baloane colorate de săpun
36. Pictura cu apă
37. Pictura cu cuburi de gheață
38. Cald, rece, calduț
39. Floare de hârtie
40. Sorbet de casă
41. Muzica apei
42. Pescuit cu undița
43. Plutește, se scufundă
44. Transvazarea
45. Servirea ceaiului
46. Ștergerea cu buretele

- 
47. Joaca de-a chimistul
 48. Spălatul legumelor
 49. Degustarea apei
 50. Cocktail aperitiv
 51. Bloc de gheață surpriză
 52. Ne spălăm ca oamenii mari
 53. Spălatul pe mâini
 54. Spălatul pe dinți
 55. Urmărim peștișorul cu privirea
 56. Geamuri aburite
 57. Privim ploaia
 58. Ascultăm zgomotele apei

În natură

59. Un moment pentru sine
60. Bebelușul descoperă zăpada
61. Plimbare în apă
62. Picătura
63. Pictură pe zăpadă
64. Valuri mici
65. Tabloul magic
66. Vânătoarea de comori
67. Bătaia cu apă
68. Mersul desculț
69. Pictură în natură
70. Mergem prin ploaie
71. Plesnim apa
72. Strângem apă de ploaie
73. Stoarcerea buretelui
74. Spălarea mașinii
75. Facem baie jucăriilor
76. Bărcuța din coajă de nucă

77. Joaca în noroi
78. Mica grădină de legume
79. Mica grădină de flori
80. Căutăm apă de izvor
81. Plecăm în căutarea apei

În piscină

82. Prima dată în piscină
83. Scufundare și balansare
84. Pluta pe spate
85. Plutim și ne relaxăm în familie
86. Poziția de siguranță
87. Războinicii
88. Deschiderea spre exterior
89. Baloane cu apă
90. Întâlniri între bebeluși
91. Calul acvatic
92. Învățăm să ne ținem
93. Culegem obiecte din apă
94. Ne udăm și ne stropim
95. Prima scufundare
96. Primul plonjon
97. Plonjonul cu față
98. Săritura de pe margine
99. Concurs de bule
100. Culegem obiecte de sub apă



1

Masajul sonor acvatic

Deja din a doua lună de sarcină, bebelușul este capabil să perceapă sunetele prin piele, datorită vibrațiilor lichidului amniotic, care produc un „masaj sonor”.

Întrați în contact cu bebelușul, punându-vă ușurel mâna pe burtă. Cântați-i un cântec, vorbiți-i, spuneți-i că îl auziți și că îl iubiți, lăsați vocea inimii și a emoțiilor să vă ghideze. Bebelușul poate percepe și vocea gravă a tatălui. Lăsați-vă ținută, legănată de brațele partenerului sau, dacă sunteți singură, lăsați-vă purtată, masată și mângâiată de mișcările apei, eventual cu o baghetă din spumă sub brațe și picioare, pentru susținere.

Ați observat că, în această poziție, trăiți aceleași senzații precum bebelușul din burta dumneavoastră? Prin luna a cincea de sarcină, bebelușul vi se va cuibări sub mâini pentru a se alinta sau vă va lovi ușor pentru a vă anunța că v-a primit mesajul.





2

Emoționanta atingere acvatică

Vă puteți întâlni cu bebelușul încă din timpul sarcinii,
puteți comunica, puteți țese legături tandre cu el.

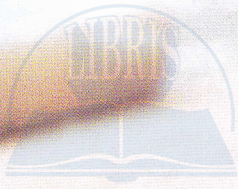
Instalați-vă confortabil, lungită sau așezată,
cu capul pe gâtul partenerului,
corpul relaxat și bazinul orientat în față.

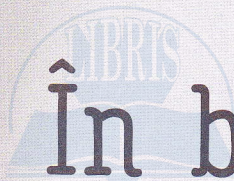
Viitorul tată își pune mâinile delicat pe abdomenul
dumneavoastră. Le puneți și dumneavoastră deasupra,
fără să strângeți pumnii, ca și cum ați ține împreună un
obiect rotund și foarte prețios. Apăsați cu palma,
încetîșor, pe o latură a cuibului matern. În câteva
momente, copilul va veni cu siguranță să se
adăpostească acolo!

Sugestie

După ce ați exersat suficient și știți să îl localizați
pe bebeluș, puteți să îl chemați în partea cealaltă,
ca să se întoarcă – un joc plin de dragoste,
tandrețe și înțelegere.

În pântecul mamei





În baie

Câteva sfaturi prealabile...

Fiți vigilenți tot timpul: în apă, un copil mic poate avea uneori reacții neașteptate și puternice.

Încălziți bine încăperea: bebelușii sunt mai sensibili la frig decât copiii mai mari, mai ales când sunt uzi. Țineți minte că un nou-născut nu este murdar și că nu este nevoie să îl spălați zilnic: este suficientă o baie la două, trei zile, cu condiția să îl curățați bine la fiecare schimb de scutece.

