

Co musisz wiedzieć o pływaniu niemowląt

Dlaczego warto uczyć niemowlaka pływania? Jak wybrać odpowiedni basen i instruktora? Jak uchronić pociechę przed przeziębieniem? Czy woda chlorowana jest „gorsza” od ozonowanej? Na te i inne pytania odpowiada Adam Kin – fizjoterapeuta, nauczyciel wychowania fizycznego i ratownik WOPR, który od dziesięciu lat uczy niemowlęta pływania, a niedawno rozpoczął zajęcia w nowym aquaparku H2Ostróg w Raciborzu



TEKST | ANNA KOZA (ADVENTURE MEDIA) FOTO | SZKOŁA PŁYWANIA "PŁYWANIE SZKRABÓW"

Nie trzeba być zagorzałym fanem zespołu Nirvana, aby znać okładkę płyty „Nevermind” z nurkującym w basenie niemowlakiem usiłującym chwycić jednolitarowy banknot umieszczony na haczyku. Sesja zdjęciowa, z której pochodzi zdjęcie, miała miejsce w 1991 r. Inspiracją do jej wykonania był film dokumentalny o pływaniu niemowląt.

W Polsce nauka pływania dla kilkumiesięcznych dzieci budzi coraz większe zainteresowanie, lecz nadal nie jest powszechna. Aby przybliżyć ten temat, poniżej zostaną przedstawione najważniejsze informacje dotyczące oswojania dzieci z wodą.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

... tym na starość trąci. To znane powiedzenie doskonale oddaje sens ruchowego stymulowania niemowląt. Zajęcia w wodzie tym właśnie są: dostarczają bodźców, stymulują i zapewniają dziecku wszechstronny rozwój.

W pierwszym roku życia człowieka układ nerwowy rozwija się najintensywniej i najszybciej. W tym czasie następuje ilościowy i jakościowy przyrost zakończeń nerwowych. Jeśli ten czas odpowiednio wykorzystamy i będziemy dziecko właściwie stymulować, zwiększymy prawdopodobieństwo, że tych zakończeń będzie więcej. Wyobraźmy sobie dwójkę identycznych dzieci (bliźniaków genetycznych), z których jedno było odpowiednio stymulowane. Jeśli przygotowujemy dla nich takie same tory przeszkód, przekonamy się, że maluch, który uczył się pływać (był stymulowany ruchowo lub poddawany ukierunkowanemu bodźcom), lepiej sobie poradzi z zadaniem. Nawet jeśli nie będzie szybciej wykonywał ćwiczeń, jego ruchy będą bardziej płynne, lepiej skoordynowane, nie będzie miał także kłopotów z równowagą – wyjaśnia Adam Kin, członek Polskiego Stowarzyszenia Pływania Niemowląt, fizjoterapeuta, właściciel i instruktor szkoły Pływanie Szkrabów.

– Mięśnie dzieci stymulowanych ruchowo (poprzez na przykład zajęcia w wodzie) są lepiej unerwione. Takie maluchy mają też więcej zakończeń ruchowych mięśni, zwanych

motoneuronami, a to właśnie motoneurony odpowiadają za kurczenie i rozkurczanie się mięśni – dodaje.

Rozwinięta koordynacja ruchowa, uzyskiwana podczas nauki pływania, stanowi dobry fundament pod każdą formę aktywności fizycznej. Osoby profesjonalnie zajmujące się sportem doskonale znają pojęcie timingu oznaczającego perfekcyjne wyczuwanie czasu. Na uderzenie piłki, wykonanie piruetu, skoku lub wybiecie się z progu sportowiec ma zaledwie ułamek sekundy. Jak przekonuje Adam Kin, dzieci po nauce pływania odnoszą sukcesy w różnych dziedzinach sportu, także dlatego, że wykonują określone ruchy w optymalnym momencie i mają doskonałe wyczuwanie timingu.

Nauka pływania w okresie niemowlęcym wpływa rzecz jasna również na rozwój intelektualny dziecka. Ćwiczenia w wodzie stymulują nie tylko błędnik odpowiedzialny za równowagę, lecz także cały mózdzek, który jest skorelowany z płacami mózgowymi.

Warto wiedzieć, że płac skroniowy odpowiada m.in. za odbiór wrażeń słuchowych i rozumienie mowy, ciemieniowy – za orientację w przestrzeni, czołowy – za pamięć, myślenie i planowanie, a potyliczny – za widzenie i związane z nim skojarzenia.

Dzieci, które uczymy pływać, łatwiej się uczą, szybciej pojmują abstrakcyjne pojęcia – przekonuje Adam Kin.

Udział w zajęciach pomaga pogłębić więź między pociechą a rodzicem, poprawia także odporność malucha. Woda dostarcza najmłodszemu rozrywkę, a dorosłym pozwala się zrelaksować.

Kiedy zapisać dziecko na zajęcia?

W Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej, gdzie popularne są porody w wodzie, naukę pływania zaczynają już noworodki. W Polsce przyjęto się, że najlepszym momentem, by zacząć stymulację w basenie, jest 2 lub 3 miesiąc życia, gdy dziecko samodzielnie trzyma głowę.

Chociaż teoria mówi, że odruch ten zanika około 7 tygodnia życia, w praktyce berbecz pamięta jeszcze życie płodowe i związany z nim bezwarunkowy odruch zamykania krtani. Dziecko potrafi wstrzymać oddech, więc nawet jeśli jego buzia jest szeroko otwarta, nie połknie wody, nie zachłyśnie się, nie nabierze jej w płuca. Odruch ten z czasem zanika i maluch musi się go na nowo nauczyć, dlatego ważne jest, aby naukę rozpocząć już w 3 miesiącu życia dziecka – podkreśla instruktor.

Po pierwsze systematyczność, po drugie cierpliwość

Każda forma aktywności fizycznej wymaga systematyczności. Tak jak jedna wizyta na siłowni czy w klubie fitness nie poprawi na stałe naszej kondycji, tak kilka wizyt na basenie nie przyniesie spektakularnych efektów. Rezultaty zależą także od częstotliwości zajęć. Spotkania trwają zwykle 30 minut i odbywają się najczęściej raz w tygodniu, co jest wystarczające, o ile będziemy systematyczni.

Im dłużej dziecko będzie uczyło się na zajęciach, tym lepiej. Nie należy się zrażać, nawet jeśli maluch początkowo płacze czy się boi. Basen to dla takiego szkraba nowe środowisko, ogromna wanna, która może budzić lęk – zapewnia Adam Kin.

Co zrobić, jeśli dziecko będzie płakało przez cały czas trwania zajęć?

Zamiast się poddawać, próbujemy znaleźć przyczynę problemu, brzdąc musi mieć czas na aklimatyzację, czasem pomaga zmiana pory zajęć lub nawet przejście na inny basen. Nie należy się poddawać również wtedy, gdy u dziecka pojawi się tzw. lęk 8 miesiąca i nagle przestanie współpracować lub zacznie odczuwać strach – to sygnał, że maluch wkracza w nowy etap – podkreśla Adam Kin.

Pamiętajmy, że kiedy dziecko będzie miało 4 lub 5 lat, warto pomyśleć o zmianie instruktora, nowym autorytecie, który dostarczy mu nieznanych wcześniej bodźców.

Do 5 roku życia zajęcia na basenie mają być zabawą. Oczywiście dzieci ćwiczą i się uczą, ale nie dajemy im tego odczuć. To ma być rekreacja, nie obowiązek. Jeśli maluch odmówi udziału w zabawie, trzeba zmienić ją tak, aby ćwiczenie mimo wszystko zostało wykonane. Pięciolatkowi można już stawiać wymagania i uczyć sumienności – mówi instruktor.



Odpowiednio przygotowany obiekt i właściwy nauczyciel

Zgodnie z powszechnym poglądem woda w basenie dla maluchów musi być ozonowana. Adam Kin rozwiewa ten mit:

Niestety, nadal panuje przekonanie, że najlepszą i najwłaściwszą wodą w basenie jest ta ozonowana. Tymczasem, o ile mi wiadomo, w Polsce nie ma pływalni, które są wyłącznie ozonowane. Ozon to, podobnie jak lampy ultrafioletowe, jedynie dodatkowy czynnik, a mikrobiologiczną czystość wody zapewnia chlor. Jeśli woda jest ozonowana lub naświetlana, można użyć go mniej, nie znaczy to jednak, że zostanie całkowicie wyeliminowany. Chlor jest niezbędny – przekonuje.

Jaką temperaturę powinna mieć woda?

Teoretycznie mówimy o 34–36°C. W praktyce, w tak wysokiej temperaturze szybko namnaża się flora bakteryjna. W ciepłej wodzie dzieci się nie hartują, a przecież nie o to nam chodzi. Przyjemnie ciepła woda ma 32°C, optymalna temperatura to 31°C, zaś absolutnie niezbędne minimum wynosi 30°C – wylicza Adam Kin. Temperaturę wody dostosowuje się do wieku dziecka. Podobnie jest z głębokością, która powinna wynosić od 80–150 cm.

H2Ostróg dla najmłodszych

Instruktor rozpoczął niedawno współpracę z nowym aquaparkiem H2Ostróg mieszczącym się w Raciborzu. Miejska inwestycja to jeden z najnowocześniejszych obiektów sportowo-rekreacyjnych w naszym kraju. Śląski aquapark powstał z myślą o rodzinach, stąd poza basenami pływackimi (w tym 8-torowym), atrakcjami dla dzieci i strefą SPA, w H2Ostróg będą odbywały się zajęcia dla maluszków.

To odpowiedź na potrzeby rodziców, którzy chcą oswoić niemowlęta z wodą i aktywizować je poprzez zajęcia na basenie. Naszym celem było stworzenie obiektu dla osób w różnym wieku, także najmłodszych dzieci. Jestem przekonany, że rozwiązania wykorzystane w H2Ostróg ułatwią korzystanie z obiektu maluchom i ich rodzicom – mówi Krzysztof Borkowski z Ośrodka Sportu i Rekreacji w Raciborzu, zarządzający raciborskim aquaparkiem.

W raciborskim aquaparku nie ma obowiązku pływania w czepkach, suszarki do włosów znajdują się poza płatną strefą, podobnie jak poczekalnia i bufet, gdzie można spędzić czas w oczekiwaniu na wejście na teren pływalni lub ochłoniąć po skorzystaniu z atrakcji.

Na terenie H2Ostróg znajduje się także sklep z akcesoriami sportowymi, gdzie będzie można kupić m.in. pieluchy do pływania.

Raciborski H2Ostróg jest przyjazny rodzinom z małymi dziećmi, nowoczesny, ładny, dobrze zaprojektowany. Powinien sprawić wiele frajdy dzieciom w każdym wieku – potwierdza Adam Kin.

Rodzice sami mogą oswoić dziecko z wodą, ale tylko wykwalifikowany instruktor posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie konieczne do prawidłowego przebiegu zajęć. Za szkołami pływania przemawia także argument psychologiczny.

Instruktor nie jest emocjonalnie związany z dzieckiem. Troszczy się o nie, ale jednocześnie nie ma obaw towarzyszących rodzicom o to, że dziecko np. zachłyśnie się wodą. Poza właściwymi kwalifikacjami, instruktor musi mieć dobre podejście do najmłodszych. Dodatkowym atutem jest znajomość fizjoterapii, konieczna, gdy pracujemy z dziećmi z dysfunkcjami czy zaburzeniami rozwoju – przypomina Adam Kin, który sam jest fizjoterapeutą, a swoją pracę magisterską poświęcił rehabilitacyjnemu aspektowi pływania niemowląt.

Zgodnie z prawem, jeden instruktor może prowadzić zajęcia z gronem 15 maluchów oraz ich rodzicami. W praktyce grupy liczą najczęściej 10-12 niemowlaków, a instruktora prowadzącego wspiera także asystent.

Jak wybrać dobrego instruktora? Należy sprawdzić jego wykształcenie i doświadczenie, a także zasięgnąć opinii rodziców, których pociechy uczęszczają na prowadzone przez niego zajęcia (rekomendacje można znaleźć m.in. na forach internetowych).

Przed pierwszymi zajęciami

Każde dziecko jest inne i nie należy porównywać go z innymi – tę oczywistą prawdę powinni powtarzać sobie wszyscy rodzice, nie tylko ci wybierający się z niemowlęciem na basen.

Nie wymagamy, by rodzice przychodzący z dziećmi na zajęcia potrafili pływać. Trzeba jednak pamiętać, że dziecko odczuwa emocje rodziców, jeśli więc wyczuje ich lęk przed wodą, także stanie się niespokojne – mówi Adam Kin.

Poza dobrym nastrojem i otwartym nastawieniem, rodzice powinni zaopatrzyć się w strój kąpielowy, klapki (regulamin pływalni określa, czy potrzebny jest czepek) i środki do pielęgnacji dziecka, ze specjalnymi pieluszkami do pływania na czele.

Adam Kin radzi, by rodzice bawili się z dzieckiem podczas kąpieli (np. sprawdzali reakcję na ochłapanie twarzy wodą). Warto także przed wizytą na pływalni ubrać czepek i pokazać się w nim dziecku, aby przyzwyczyło się do widoku rodzica w tym niecodziennym nakryciu głowy.

Na około godzinę przed zajęciami dzieci nie powinny być karmione, to zapewni im należyty komfort. Przy wchodzeniu do basenu najlepiej przytulać dziecko, pozwalając mu jednocześnie poznawać otoczenie, pomocne będą kolorowe zabawki umieszczone w wodzie, za którymi brzdąc będzie mógł wodzić wzrokiem. Jednocześnie odwrócą one uwagę dziecka od potencjalnych sytuacji stresowych.

W trosce o zdrowie małego pływaka

Warto pamiętać, że w zajęciach w basenie nie mogą uczestniczyć maluchy z zapaleniem pęcherza moczowego, zapaleniem ucha czy zapaleniem spojówki. Jeśli dziecko chorowało, wizytę na pływalni trzeba odłożyć na 7 dni (od zakończenia choroby), aby w tym czasie zwiększyła się odporność niemowlaka.

Przed zajęciami najlepiej skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub pediatrą. Rodzice zyskują w ten sposób pewność, że nie ma przeciwwskazań medycznych uniemożliwiających dziecku naukę pływania.

Po każdej wizycie na pływalni, gdy dziecko będzie już suche i ubrane, należy odczekać minimum 20-30 minut w holu, gdzie panuje niższa temperatura niż przy samym basenie.

Chodzi o to, aby uniknąć szoku termicznego mogącego powodować przeziębienie. Nie wolno z nagrzanego basenu wychodzić na świeże, chłodniejsze powietrze. Dajmy maluchowi czas, aby powietrze w jego płucach się przewentylowało, a skóra i krew nabrały pokojowej temperatury. Rodzice, którzy o tym pamiętają, nie muszą się obawiać tego, że wizyta na basenie wywoła chorobę – mówi Adam Kin.

Zimą rodzice rzadziej przyprowadzają dzieci na zajęcia, obawiając się o zdrowie pociech. W związku z tym instruktor przypomina, że panujące zimą wysokie mrozy (rzędu -15, -20°C) są bezpieczniejsze od wyższych temperatur.

Przy temperaturze -15°C naczynia krwionośne są pokurczone, a drobnoustroje trudniej się wchłaniają. Jednocześnie w tak niskich temperaturach wirusy są zahibernowane – dodaje.

Nauka pływania dla niemowląt to temat rzeka. Warto mu jednak poświęcić czas, by zdobyć odpowiedzi na wszystkie nurtujące pytania, poznać opinię rodziców, których dzieci skorzystały z tej formy stymulacji, a najlepiej osobiście przekonać się, jak wyglądają takie zajęcia. Dziecko, gdy dorośnie, z pewnością nam za to podziękuje.

Adam Kin – magister fizjoterapii (praca dyplomowa na temat rehabilitacyjnych aspektów pływania niemowląt), nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor pływania Hallwick (pływanie dla osób niepełnosprawnych), ratownik WOPR, członek Polskiego Stowarzyszenia Pływania Niemowląt, właściciel i instruktor szkoły Pływanie Szkrabów. Od 10 lat prowadzi zajęcia z pływania dla maluchów, kolejny kurs ruszy niebawem w nowo wybudowanym aquaparku H2Ostróg mieszczącym się w Raciborzu (woj. śląskie).