

Pływanie niemowląt – doświadczenia z własną wnuczką

Baby swimming – experience with own granddaughter

ANNA EDBOM-KOLARZ

Syncentral Saabatsberg, Stockholm, Sverige (Szwecja)

Autorka przedstawia doświadczenia własne z wnuczką, z którą – gdy ta liczyła zaledwie 4 tygodnie życia – rozpoczęła zajęcia w środowisku wodnym przez co nie doszło u niej do zaniknięcia odruchu zamykania krtani przez nagłośnię przy zanurzeniu się pod wodę. Przewidywalnie rozwój psychoruchowy małych dzieci potrafiących pływać jest lepszy aniżeli dzieci niepływających.

Słowa kluczowe: niemowlęta, małe dzieci, odruch nurkowania, pływanie

The author presents a personal experience with her granddaughter; who – when only 4 weeks old – started classes in the aquatic environment, which helped her to keep the reflex closure of the larynx by the epiglottis by immersion under water. Presumably psychomotor development in young children who can swim is better than in non-swimming children.

Key words: babies, toddlers, reflex diving, swimming

© Hygeia Public Health 2014, 49(4): 890-891

www.h-ph.pl

Nadesłano: 27.10.2014

Zakwalifikowano do druku: 09.11.2014

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Anna Edbom Kolarz

Syncentral Saabatsberg, 11382 Stockholm

Box 6424, Sverige (Szwecja)

e-mail: anna.edbom-kolarz@sll.se

W jakim wieku warto rozpocząć zajęcia wodne?

Aby kontynuować myśl Dagmary Gloc, wyrażoną w artykule „Adaptacja niemowląt i małych dzieci do środowiska wodnego – jako forma prozdrowotnej aktywności ruchowej” [1], pragnę podzielić się własnymi doświadczeniami z moją 2,5-letnią wnuczką. Alexandra zaczęła ćwiczenia w wodzie mając zaledwie 4 tygodnie. Pierwsze treningi odbywały się w na ogródku beczce o średnicy 2 m. Wyjęta z ciasnego wózka rozkoszowała się wolnością ruchów, jaką dawała jej woda, była skupiona i cicha. Oddychała równomiernie i utrzymywała się na wodzie z niewielką pomocą dorosłych. Mając 7 tygodni zaczęła już prawdziwy kurs pływania dla niemowląt. Wspólne pływanie z rodzicami odbywało się w atmosferze radości, swobody i bezpieczeństwa, stymulując jej zmysły i motorykę.

Zamykanie dróg oddechowych pod wodą

Niemowlę znajdujące się pod wodą wstrzymuje oddech [3]. Zjawisko to związane jest z odruchem obronnym wyuczonym w okresie życia płodowego, sterowanym przez rdzeń przedłużony – odruch ten zanika około szóstego miesiąca życia, gdy mózg przejmuje kontrolę nad oddychaniem, powodując zanik odruchu nurkowania.

Treningi pływania i nurkowania przed upływem tego okresu pozwalają na zachowanie tego ważnego odruchu, czyli odruchowego zamykania nagłośni, dzięki czemu woda nie przedostaje się do dróg oddechowych. Wyczuwają wodę, jako „ciało obce”, receptory leżące w pobliżu strun głosowych – i aby nie dopuścić do przedostania się wody do oskrzeli i płuc reagują natychmiast całkowitym zamknięciem krtani. Tak więc po pierwszych zabawach i igraszkach w basenie, można było bez obawy zanurzyć niemowlę pod wodę [2]. Błąd większości rodziców tkwi w tym, że kąpiąc dziecko, przepojeni troską o jego bezpieczeństwo, starają się nie zalać mu twarzy, wobec tego niemowlę nie ma szansy na zachowania tego odruchu. Tymczasem trenowane niemowlęta bez najmniejszego strachu baraszkują w wodzie i pod wodą. Mała Alexandra bierze udział już w 4. kursie pływania i czuje się w wodzie jak przysłowiowa ryba.

Warunki do kąpieli niemowlęcia

Woda podczas treningu niemowlęcia powinna mieć temperaturę jego skóry (34,5°C) i dziecko powinno trenować z jednym z rodziców.

Czy dziecko pływające rozwija się lepiej niż inne dzieci?

Odpowiadzi na to pytania mogą tylko udzielić badania naukowe. Oceniając rozwój Alexandry trudno nie dostrzec jej postępów: rozumie i mówi dwoma językami, jest silna, dobrze umięśniona, zabawki-układanki – to dla niej „praca” na zaledwie kilka minut,

liczy, jeździ na hulajnodze, śpiewa. Wcześniej niż rówieśnicy pozbyła się pieluszek. Nurkowanie to dla niej codzienna zabawa, do której zaprasza nas wszystkich: mówiąc „daj buzi pod wodą”. Uwielbia rzucać i wydobywać z dna basenu różne przedmioty, lubi oddychać przez rurkę do nurkowania. A wspólnym igraszkom wodnym towarzyszy śmiech i radość.

Piśmiennictwo / References

1. Gloc D. Adaptacja niemowląt i małych dzieci do środowiska wodnego – jako forma prozdrowotnej aktywności ruchowej. *Hygeia Publ Health* 2014, 49(4): 892-895.
2. Gołąbek W, Stankiewicz C. Krtań i gardło dolne. [w:] *Choroby ucha, nosa i gardła z chirurgią głowy i szyi*. Behrbohm H, Kaschke O, Nawka T, Swift A. Urban & Partner, Wrocław 2011.
3. Płyn, maluchu, płyn – zajęcia na basenie. <http://www.national-geographic.pl/drukuj-artykul/plyn-maluchu-plyn-zajecia-na-basenie> (28.11.2014).