



Poradnik dla rodziców

# WODA

## PIERWSZY PRZYJACIEL DZIECKA

• Jak kąpać niemowlę? • Zabawy w kąpielni • Pierwsza wyprawa na basen •



### **Norbert Lewandowski**

Instruktor osvajania z wodą dzieci i niemowląt, absolwent pedagogiki na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza, nauczyciel WF, instruktor pływania. Uczestnik licznych międzynarodowych konferencji i szkoleń o tematyce nauczania pływania niemowląt i małych dzieci. Twórca i prezes Szkoły Pływania Fregata Swimming. Od lat propaguje ideę pływania maluszków, jest współtwórcą programu nauczania pływania niemowląt i małych dzieci pod hasłem „Uczymy miłości do wody”. Autor publikacji eksperckich w ogólnopolskiej prasie (m.in. w magazynie „M jak Mama”).



### **Szymon Siejkowski**

Absolwent Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalnością nauczycielska gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Instruktor pływania, ratownik WOPR. Fascynuje go rozwój dziecka. Sam ma kilkumiesięczną córkę, z którą aktywnie ćwiczy na basenie.



### **Justyna Andrzejczak**

Absolwentka fizjoterapii na AWF w Poznaniu, instruktorka pływania, uczestniczka wielu kursów rehabilitacyjnych dotyczących neurorozwoju dzieci. Terapeuta metody NDT-Bobath. Na co dzień zajmuje się rehabilitacją niemowląt i dzieci starszych. Rozwijają się naukowo, pracując na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Od wielu lat prowadzi również zajęcia dla niemowląt w wodzie. Swoją pracę traktuje jako hobby, kocha najmłodszych, zaraża swoim uśmiechem.



### **Dr n. med. Grzegorz Grund** **Konsultacja merytoryczna**

Neonatolog, pediatra, członek Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego uhonorowany nagrodą Ministra Zdrowia. Dyrektor Centrum Neonatologii i Rehabilitacji „MamaTata” w Poznaniu. Studia doktoranckie ukończył w Klinice Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, posiada certyfikat wczesnej diagnostyki neurorozwojowej uszkodzeń układu nerwowego niemowląt wg Vojty (wydany przez Internationale Vojta Gesellschaft e.V.).

Copyright by Fregata Swimming  
**Wydawca:**

Szkoła Pływania Fregata Swimming  
ul. Termalna 1, 61-028 Poznań



# Naucz dziecko miłości do wody!

Woda to dla nowo narodzonego dziecka środowisko naturalne. Po okresie płodowym maluszek, który właśnie przyszedł na świat, jest po prostu przyzwyczajony do wody. Dlatego już od jego pierwszych dni na świecie warto zadbać, by w kolejnych tygodniach, miesiącach, a nawet latach życia poczucie to nie ulegało zmianie, a wręcz przerodziło się w przyjaźń. Woda ma bowiem niezwykle pozytywny wpływ na rozwój dziecka – zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Ucząc swojego maluszka miłości do wody, inwestujecie w jego przyszłość. A inwestycje mają to do siebie, że są procesem długofalowym. Im wcześniej się do tego zabierzemy, tym więcej zyskamy.

Wiele dzieci uwielbia wodę, kocha kąpiele i pluskanie, ale są i takie, które za tym nie przepadają. Niezależnie od tego, jakie twoje dziecko ma podejście do wody, proponujemy ci porady, dzięki którym kąpiel zamieni się w czas zabawy, a jednocześnie podpowiemy, jak ograniczyć ryzyko wypadków. Pokażemy też, jak poradzić sobie z pierwszą kąpielą kilkudniowego maluszka oraz jak przygotować się do kolejnego stopnia wodnego wtajemniczenia, a więc do pójścia z dzieckiem na basen.



## SPIS TREŚCI

Naucz dziecko miłości do wody!	<b>3</b>
Jak kąpać niemowlę, czyli mycie dziecka bez tajemnic	<b>4</b>
Pierwsza kąpiel krok po kroku	<b>7</b>
Czynności pielęgnacyjne po kąpielach	<b>12</b>
A jeśli dziecko nie lubi się kąpać?	<b>14</b>
Zabawy w kąpielach, czyli przyzwyczajamy dziecko do wody	<b>16</b>
Basen może przynieść niemowlakowi wiele korzyści	<b>22</b>
Przewodnik małego pływaka, czyli idziemy z niemowlakiem na basen!	<b>24</b>
Warto zabrać maluszka na basen!	<b>26</b>



# Jak kąpać niemowlę, czyli mycie dziecka bez tajemnic

Kiedy można zacząć kąpać nowo narodzone dziecko? Kiedy tylko pępek trochę się zagoi, a więc gdy niemowlę ma kilka dni. Najlepiej jest kąpać maluszka przed karmieniem; oczywiście, nie dopuszczamy do sytuacji, by był głodny. Dogodnym momentem jest czas przed karmieniem wieczornym, ostatnim przed ułożeniem do snu. Umyty i zrelaksowany maluszek chętnie zje, a potem szybko zaśnie. Uważaj jednak, by nie przeciągnąć tego momentu do czasu, gdy dziecko będzie już zwyczajnie zmęczone.



Postaraj się także, aby czas kąpieli był dogodny również dla ciebie, a więc wybieraj moment, gdy wiesz, że nikt ci nie przerwie, a ty jesteś zrelaksowana/y i możesz się poświęcić wyłącznie tej czynności.



## **DOBRA RADA**

Uważaj na różne akcesoria przymocowane do wanny przysawkami, takie jak plastikowe pojemniki. Pozornie stabilne, przy nagłym ruchu dziecka mogą się odczepić.

Kąpiel dziecka nie musi być tylko czynnością pielęgnacyjną, ograniczającą się do niezbędnych zabiegów higienicznych. Kąpiel może – a nawet powinna! – być czynnością pełną zabawy, która zbliża rodzica i dziecko, a także formą ćwiczeń i nauki pierwszych umiejętności pływackich.

Zawsze jednak trzeba mieć na uwadze dwie zasady:

## **1. NIGDY, PRZENIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECKA SAMEGO!**

To absolutnie najważniejsza sprawa. Nie wolno ci zostawić dziecka ani na chwilę samego, nawet jeśli chodziłoby tylko o odebranie telefonu. W trakcie kąpieli dziecko zawsze powinno być w zasięgu ręki rodzica. Jeśli z jakichś powodów musisz wyjść z łazienki, zabierz dziecko ze sobą. Nigdy nie zostawiaj też dziecka pod opieką starszego rodzeństwa – to nie wystarczy! Obecność osoby dorosłej jest obowiązkowa.

Aby uniknąć konieczności opuszczania łazienki w trakcie kąpieli, przygotuj sobie zczasu wszystkie przedmioty, które mogą ci się przydać:

- ✓ duży ręcznik do ciała, mniejszy do twarzy,
- ✓ olejki i kosmetyki do kąpieli oraz pielęgnacji (nawilżania skóry) maluszka,
- ✓ szampon dziecięcy,
- ✓ szczotkę do włosów,
- ✓ waciki,
- ✓ miseczkę z wodą,
- ✓ zabawki,
- ✓ ubranka.



### **DOBRA RADA**

Zwróć uwagę na kurek od kranu – jeśli jest gorący i znajduje się blisko dziecka, owiń go mokrym ręcznikiem, aby uniknąć ryzyka kontaktu i oparzenia.

Zachowaj spokój. Nawet jeśli twoje dziecko jest bardzo ruchliwe i zdaje się wciąż wyślizgiwać z rąk, to z czasem będzie ci szło coraz lepiej. Jak ze wszystkim – kąpiele maluszka wymagają po prostu praktyki.

## 2. ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ TEMPERATURĘ WODY



Pamiętaj, że skóra małego dziecka jest bardzo wrażliwa, dlatego zawsze przed włożeniem niemowlęcia do wody sprawdzaj jej temperaturę. Woda powinna być odczuwana jako ciepła, ale nie gorąca. Właściwa temperatura, w której dziecko będzie czuło się komfortowo, to przedział 37-40 stopni Celsjusza. Dobrze jest zacząć od zanurzenia dziecka w wodzie o temperaturze 40 stopni, a w miarę upływu czasu temperatura i tak spadnie do ok. 37 stopni. Aby mieć pewność, że woda nie jest ani za ciepła, ani za zimna, najlepiej jest zaopatrzyć się w termometr do kąpeli. Dzięki temu można będzie także na bieżąco monitorować temperaturę wody i w razie potrzeby (jeśli woda się nadmiernie ochłodzi) dolewać cieplej-

szej wody. Pod koniec kąpieli woda może mieć już nieco niższą temperaturę. Pomoże to hartować dziecko, a ponadto pozwoli zmniejszyć różnicę temperatur między wodą a powietrzem przy wyjmowaniu maluszka z wody.



### DOBRA RADA

Zawsze staraj się, aby w trakcie kąpieli towarzyszyły wam uśmiech i dobra zabawa. Jeśli będziecie dużo się śmiać, wówczas pokochacie wspólne kąpiele.

# Pierwsza kąpiel krok po kroku

Pierwsza kąpiel twojego dziecka to prawdziwy krok milowy w jego życiu. Czynność ta powinna być pełna czułości i delikatności, odbywać się w przytulnych warunkach, pozwalających zbliżyć się wam do siebie, a jednocześnie mieć z tego mnóstwo dobrej zabawy.

Niektóre dzieci uwielbiają pluskać się od samego początku, podczas gdy inne czują się podczas pierwszych kąpieli niepewnie. Jako świeżo upieczony rodzic możesz nie wiedzieć, kiedy i jak zacząć oswajać dziecko z wodą. Pokażemy ci więc, jak sprawić, żeby kąpiele stawały się coraz łatwiejsze i przynosiły wam coraz więcej zarówno radości, jak i korzyści.

Pierwsze kąpiele niemowlęcia w domu są pierwszą formą osvajania go z wodą. Fakt, że odbywa się to w warunkach domowych, ma duże znaczenie nie tylko dla dziecka, ale również dla rodzica. Obracając się w znanym sobie otoczeniu, czujemy się pewnie i łatwiej nam wzbudzić w dziecku poczucie bezpieczeństwa.



## **DOBRA RADA**

Aby zapewnić większą stabilność, na dnie wanienki można rozłożyć tetrową pieluchę, dzięki której pupa maluszka nie będzie się ślizgać.



## DOBRA RADA

Przez cały czas kąpieli mów do dziecka i utrzymuj kontakt wzrokowy, dzięki czemu będziesz w stanie odczytać sygnały, jakie wysyła ci dziecko. Wychwalaj je, uśmiechaj się, nie zapominaj, że macie dobrze się bawić!

## CZAS ZATEM NA PIERWSZĄ KĄPIEL!

Aby dziecko czuło się bezpiecznie i żeby tobie było łatwiej trzymać je w wanience, możesz owinać je w tetrową pieluchę. Jak to zrobić? Połóż pieluchę tak, żeby była ułożona w romb. Dziecko umieszczamy na środku. Boczne narożniki pieluchy składamy do środka i wiążemy ciasno tak, żeby uniemożliwić dziecku machanie rękoma. Dolny narożnik przywiązujemy do supła na środku, w ten sposób przyciągamy nogi dziecka do brzuszka. Dzięki temu dziecko ułożone jest w pozycji embrionalnej, co sprawia, że czuje się bezpiecznie. Teraz jest gotowe, żeby zacząć kąpiel.

1. Do kąpieli niemowlęcia najlepiej wykorzystać małą wanienkę.
2. Nalewamy wodę o temperaturze 37-40 stopni Celsjusza. Jeśli nie masz termometru, sprawdź wodę łokciem, aby przekonać się, czy nie jest zbyt gorąca.
3. Dziecko wkładaj do wody powoli. Aby oswoiło się z nową sytuacją, warto do niego mówić łagodnym głosem, uspokajająco.





4. Kąpiel w wanience rozpoczynasz od ułożenia dziecka na plecach. Dziecko powinno być wkładane do wody, zaczynając od pupy, potem zanurzamy plecy i tył głowy. Jedną ręką podtrzymuj głowę, a drugą pośladki.

5. Generalnie przy kąpieli niemowlęcia całe ciało, poza głową, powinno być zanurzone, ale w przypadku noworodków posiadających jeszcze kikut pępowinowy brzuszek raczej wystaje ponad



#### **DOBRA RADA**

Nie bądź zdziwiona/y, jeśli dziecko krzyczy; to normalna reakcja na nowe i nieznanne doświadczenie. Uspokajaj dziecko, uśmiechając się, głaszcząc je, śpiewając. Zobaczysz, to podziąła!



powierzchnię wody (ważne, żeby po kąpieli dokładnie osuszyć kikut!). Miej jednak na uwadze, że wilgotna skóra w kontakcie z powietrzem szybko się wychładza.

6. Najpierw przemyj oczka maluszka, zewnętrzną część uszek i buzię, wykorzystując do tego waciki nasączone wodą. Warto używać do tej czynności wodę przegotowaną, która na pewno nie będzie podrażniała skóry.



### **DOBRA RADA**

Podtrzymując głowę dziecka, zwróć uwagę na właściwe ułożenie głowy, aby nie odchylała się w tył.

7. Kiedy widzisz, że dziecko jest spokojne, rozluźnione i oswojone już z wodą, odwiń tetrową pieluszkę i zacznij mycie. Możesz do tego celu użyć tej samej pieluszki.
8. Pamiętaj, by dokładnie umyć wszystkie części ciała, zwracając szczególną uwagę na pachy i pachwiny oraz szyję.
9. Kiedy już nabierzesz wprawy, możesz zacząć obracać maluszka na brzusek. Łatwiej będzie ci wtedy pielęgnować plecki i pośladki.
10. Na koniec umyj dziecku główkę, nawet jeśli nie ma na niej jeszcze zbyt wielu włosów. Pozwoli to maluszkowi oswoić się z tą czynnością. Namydłając i spłukując główkę, przesuwasz dłoń od czoła do tyłu głowy.
11. Jeśli ocenisz, że twoje dziecko oswoiło się już z kąpielą w wannie, spróbuj kąpeli bez wiązania pieluchą.



### **DOBRA RADA**

Pierwsze kąpiele nie powinny być długie, wystarczy kilka minut. W miarę upływu czasu i większego oswojenia dziecka z wodą czas kąpieli powinien być wydłużany. Kąpiel powinna trwać dopóty, dopóki dziecko czuje się komfortowo. Kiedy tylko pojawią się pierwsze oznaki zdenerwowania czy zmęczenia – zmierzamy bez pośpiechu do końca kąpieli.



## Czynności pielęgnacyjne po kąpielu

Kiedy kąpiel dobiegnie już końca, powoli wyjmij dziecko z wody, połóż na rozłożonym wcześniej ręczniku i zawiń, aby nie zmarzło. Ważne, aby miejsce, w jakim będziesz to robić, było zabezpieczone przed niebezpieczeństwem sturlania się dziecka lub upadku.

Niemowlaka nie wycieramy (jego skóra jest bardzo delikatna!), lecz otulamy, susząc skórę poprzez delikatne dotykanie miękkim ręcznikiem.

Już od pierwszych kąpeli warto wyrobić w sobie nawyk natłuszczania skóry dziecka po kąpielu. Można do tego użyć specjalnego balsamu albo oliwki. Delikatnie wmasowując substancję natłuszczającą, zapewniamy maluszkowi przy okazji przyjemny masaż. Masujemy wolno, pewnie, nie bojąc się docisku. Warto w tym momencie wzmacniać pozytywne odczucia poprzez ciepłe słowa, uśmiechanie się itp.





A co z pępkiem? Czy można go zamoczyć? Podczas kąpieli, oczywiście, tak się stanie, ale nie przejmuj się. Zamoczenie kikuta pępowiny podczas kąpieli noworodka nie jest niebezpieczne, ważne jest natomiast dokładne osuszenie kikuta czystym gazikiem, a następnie pozostawienie nieosłoniętego pępka do wyschnięcia.

Przed założeniem pieluszki warto jeszcze zadbać o pielęgnację pupy. Skóra w tym miejscu może być narażona na odparzenia, dlatego nasmaruj ją maścią lub tłustym kremem.

Zakładając pieluchę, pamiętaj, by nie podnosić dziecka, ciągnąc do góry za nóżki. Grozi to uszkodzeniem bardzo delikatnych jeszcze stawów biodrowych. Lepiej przeturlać dziecko na bok, podłożyć pieluszkę i obrócić maluszka z powrotem na plecki. Przy zakładaniu pieluszki zwróć również uwagę, by nie zasłaniała kikuta pępowinowego (nieosłonięty szybciej się goi).

Po pieluszcze ubierasz maluszka w czyste ubranko i sprawa załatwiona – pozostało już tylko nakarmić dziecko i położyć spać.



#### **DOBRA RADA**

Przed założeniem pieluszki warto dodatkowo zadbać o pielęgnację pupy. Skóra w tym miejscu może być narażona na odparzenia, dlatego nasmaruj ją maścią lub tłustym kremem.

# A jeśli dziecko nie lubi się kąpać?

Kąpiel dziecka nie jest tylko czynnością pielęgnacyjną, czy higieniczną. Właściwe kąpanie dzieci w domu może również znacznie przyspieszyć proces osvajania z wodą i nauki pływania.

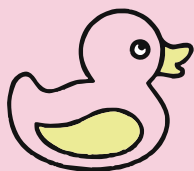
Po czym poznać, że niemowlę lub małe dziecko nie lubi się kąpać? Na przykład po tym, że zaczyna płakać już w momencie zbliżania go do wanienki. Maluszek nie powie nam jeszcze, dlaczego płacze, należy więc szukać przyczyn, które czasem wynikają z drobiazgów, których nie dostrzegamy. Na co zwracać uwagę?

**Pozycja dziecka w kąpeli.** Jeśli dziecko kąpane jest na plecach, w pozycji leżącej, to jego bunt może wynikać z tego, że rozwojowo woli już siedzieć niż leżeć. W takim wypadku należy zacząć kąpać dziecko na siedząco lub na brzuchu.

**Wanna, czy wanienka?** Jeśli dotąd kąpiel odbywała się w wanience, spróbuj w dużej wannie, na dnie której ułóż matę antypoślizgową. Więcej przestrzeni może odmienić podejście do kąpeli.

**Zmiana otoczenia.** Jeśli dziecko jest mniejsze lub nie macie wanny, warto rozważyć nawet zmianę pomieszczenia (przeniesienie wanienki), oświetlenia, lub rodzica kąpiącego dziecko.

**Wspólna kąpiel z rodzicem.** W niektórych przypadkach dziecko potrzebuje większego bezpieczeństwa i komfortu. Jeśli posiadasz wan-



nę umożliwiającą wspólną kąpiel z maluszkiem, wejdź do wody razem z nim.

**Zmiana pory kąpienia.** Dziecko warto kąpać w momencie największej aktywności, a nie wtedy, gdy jest już mocno zmęczone. Unikaj kąpeli późnym wieczorem, przesunij porę mycia na wcześniejszą.

A co ze starszymi dziećmi, które nie lubią się kąpać albo nie lubią splukiwania głowy? Tu sytuacja jest jasna, bo wiemy, o co chodzi. W tym przypadku rozwiązania może być także kilka.

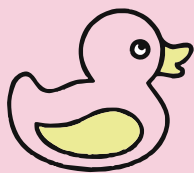
**Wspólne mycie.** Niektórym dzieciom pomaga wspólne mycie głowy z rodzicami. Ważna jest kolejność - na początku głowę myje rodzic, a dopiero później dziecko. Być może trzeba będzie powtarzać te czynności wspólnie codziennie.

**Mycie z zabawką.** Niektórym dzieciom pomaga mycie lalki, a w drugiej kolejności siebie.

**Sposób polewania głowy.** Należy stopniowo zwiększać tolerancję na polewanie, np. poprzez zabawę. Jedną ze sprawdzonych metod jest zabawa w kapelusze. Potrzebne są do tego dwie miseczki plastikowe. Zakładamy je na głowę, a one spadają. Zakładamy je z odrobiną wody i znowu spadają. Każdy zakłada sobie lub dziecko zakłada rodzicowi a następnie sobie. Bawimy się tak do momentu, aż dziecko samo sobie zacznie wylewać wodę na głowę z miseczki.

**Atrakcje.** Istnieją różne formy uatrakcyjnienia kąpeli. Najprościej jest zrobić pianę. Ale można skorzystać z kąpielowych gadżetów takich jak zmazywalne piski do wanny, piankowe kafelki przyklejane do ściany wanny, pigmenty barwiące wodę, itp.





## Zabawy w kąpielach, czyli przyzwyczajamy dziecko do wody

Aby twój maluszek pokochał wodę, zadbaj o to, by kąpiele wypełnione były różnymi zabawkami, a nie tylko czynnościami higienicznymi.

Dobra zabawa w wodzie dostarcza dziecku wielu pozytywnych wrażeń. Stymuluje również jego rozwój psychoruchowy. Podczas kąpieli aktywizujemy dziecko, zachęcamy do radosnego chlapania rączkami i nóżkami.





Kiedy zacząć bawić się w wodzie z niemowlakiem? Optymalny wiek to ok. 3 miesiące, gdy dziecko potrafi już trzymać sztywno główkę. Zaczynamy, oczywiście, od prostych zabaw, ale z upływem czasu możemy przejść nawet do określonych ćwiczeń, które mogą być wstępem do późniejszej nauki pływania. Kiedy malec podrośnie już na tyle, że nie będzie chciał kąpać się na plecach, zaproponuj mu inne pozycje. Zaczynaj od kąpieli na brzuchu z zabawkami przed twarzą, tak żeby mógł bawić się nimi i próbować samodzielnie zanurzać twarz. Gdy dziecko zacznie już samo siadać (ok. 8. miesiąca), kąpcie się na siedząco. Zapewnij mu wtedy do zabawy miseczki, konewki i kubeczki, żeby mogło się bawić i wylewać na siebie wodę. Z czasem, gdy przeniesiecie się do większej wanny, warto też spróbować wspólnych kąpieli.

## ZABAWY W KĄPIELI

### ETAP I

W pierwszym etapie osvajania z wodą niemowlęcia skupiamy się na przyzwyczajaniu twarzy dziecka do kontaktu z wodą.

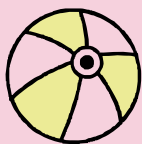
### Wodospad

Zabawa polegająca na delikatnym polewaniu główki dziecka. Maluszki uczą się, naśladowując, więc możesz bawić się razem z dzieckiem, polewając na przemian swoją i jego główkę. Nie tylko pokażesz mu ćwiczenie, ale też razem będziecie mieli z tego spory ubaw. Zaczynaj od polewania głowy dziecka małą ilością wody i od tyłu głowy, stopniowo zwiększając strumień aż do „wodospadu”, który spłynie po całej twarzy.



### DOBRA RADA

Pełna radości zabawa w kąpiel jest nie mniej ważna niż czynności higieniczne. Wspólne zabawy pogłębiają więzi łączące dziecko i rodzica, dlatego staraj się dawać z siebie wszystko, co najlepsze.



Za każdym razem, zanim polejesz twarz dziecka, uprzedź je o tym krótką komendą, np. „Franek gotowy? Start!”. Unikniesz dzięki temu zaskoczenia i sprawisz, że twoje dziecko nauczy się świadomie zamykać oczy i wstrzymywać oddech.

Możesz też dać dziecku pojemniczek z wodą i pozwolić mu samemu polewać swoje ciało wodą.

### **Gotowanie**

Do tej zabawy przydadzą się plastikowa chochła i miseczka. Pozwalamy dziecku przelewać wodę, mieszać chochlą, doprawiać „zupę”, a potem polewać nią brzuch albo głowę. Idealną sytuacją będzie, kiedy dziecko samo będzie wylewało wodę na siebie.

## ETAP II

W drugim etapie, gdy maluszek ma już ok. 9-12 miesięcy i widzisz, że uwielbia zabawy w wodzie, możesz rozpocząć wykonywanie z nim nieco bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

### Bąbelki

Pierwsze ćwiczenia oddechowe w wodzie polegają na dmuchaniu powietrza do wody, czyli robieniu bąbelków. Najpierw pokaż dziecku ćwiczenie, aby mogło cię naśladować – nabierz do ust dużo powietrza. Wydmuchuj powietrze do wody, przy czym zwróć uwagę, żeby nie zanurzać ust zbyt głęboko. Wykonuj to ćwiczenie powoli i dokładnie. Aby wzbudzić zainteresowanie malca, wydawaj przy tym dźwięki przypominające warkot silnika samochodowego.

### Dmuchanie piłeczki na powierzchni wody

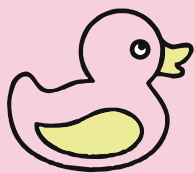
Podczas kąpieli warto wykorzystać piłeczkę lub inną zabawkę pływającą. Wystarczy położyć ją na wodzie i pozwolić dziecku dmuchać, a tym samym przesuwając ją po powierzchni wody.



### DOBRA RADA

Wykonując określone czynności, warto za każdym razem uprzedzać o nich dziecko. Dzięki temu maluszek nie będzie zaskoczony i nauczy się na nie przygotowywać, np. zamykać oczy czy wstrzymywać oddech.





## Zagłądanie pod wodę

Ćwiczenie to wiąże się z zanurzeniem całej twarzy. Jeśli dziecko jest gotowe, by wykonywać taką czynność, można pod powierzchnią wody umieścić np. lustro, w którym maluszek się przejrzy, albo włożyć do niej różne przedmioty (zabawki) lub własne dłonie. Uwaga – to, czy dziecko będzie chciało wykonać takie ćwiczenie, zależy od jego woli, nie wolno robić tu niczego „na siłę”. Maluszek sam musi chcieć tego doświadczyć, być może przyjdzie wam więc poczekać na ten krok dłużej.

### III ETAP

Kiedy dziecko czuje się w wodzie pewnie, chętnie się bawi, cieszy się na kontakt z wodą, możesz przejść do trudniejszych ćwiczeń, które mogą zarazem stanowić wstęp do pierwszych umiejętności pływackich.

### Ułożenie ciała na wodzie

Ułóż maluszka na wodzie, trzymając go tak, aby mógł ruszać nóżkami. Trzymaj dłoń pod głową dziecka i pozwól mu samemu balansować ciałem, tak by znalazło optymalne ułożenie ciała, pozwalające na unoszenie się dzięki własnym umiejętnościom. Kiedy dziecko leży tak na wodzie, podtrzymywane jedynie pod główką (może być zanurzone aż po kąciki oczu), posiada swobodę ruchu, jakiej nie można zaznać na lądzie. To fantastyczne uczucie! Dziecko może swobodnie poruszać rękami i nogami, nie napotykając na żaden opór w kąpielu.

Uwaga! Niektóre dzieci, leżąc na plecach na wodzie, automatycznie podnoszą nóżki do góry albo



### DOBRA RADA

Nie spiesz się!  
Każde dziecko w innym tempie będzie wykonywało określone ćwiczenia. Nie przejmuj się, jeśli na dany krok trzeba będzie poczekać dłużej. Pozwól maluszkowi dojść do celu zgodnie z jego naturalnymi predyspozycjami.

nawet sięgają paluszkami nóg do ust. Jedyną radą jest wówczas takie trzymanie główki, aby ciało pozostawało uniesione na wodzie.

### **Samodzielne unoszenie się na plecach**

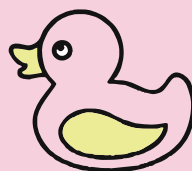
Położ dziecko na wodzie na plecach powolnymi ruchami, utrzymując kontakt wzrokowy. Trzymaj jedną rękę pod główką, lekko podtrzymując pośladki drugą dłonią. Zwracaj uwagę, by poziom wody był lekko powyżej uszu dziecka. Pamiętaj, że celem jest, by dziecko samo unosiło się na wodzie, bez podtrzymywania. Pozwól dziecku unosić się, na tyle na ile się da, dzięki własnemu ułożeniu ciała.

Uwaga! To ćwiczenie należy do najtrudniejszych. Zdobycie umiejętności samodzielnego leżenia na wodzie może zająć wiele czasu, a dla wielu dzieci może być nawet nieosiągalne.



### **CZY WIESZ, ŻE...**

...podnoszenie nóg w górę jest normalnym etapem fizjologicznym, który występuje u niemowląt? To funkcja przeniesiona z łądu na kąpiele. Poprzez unoszenie nóg w górę dziecko wzmacnia mięśnie brzucha, właściwa siła i odpowiednie napięcie w obrębie jamy brzusznej zapewniają dziecku kolejne nowe umiejętności – obroty, siadanie, czworakowanie, wstawanie i ostatecznie chodzenie.





## Basen może przynieść niemowlakowi wiele korzyści

Pierwszy kontakt dziecka z basenem powinien mieć miejsce nie wcześniej, niż w 3–4 miesiącu życia dziecka, czyli wtedy, kiedy niemowlę potrafi już stabilnie utrzymać główkę.

To, w jaki sposób niemowlę zachowuje się w wodzie, ma związek z obecnością u dziecka odruchów przetrwałych z okresu życia płodowego – w trakcie ciąży woda stanowi bowiem dla maluszka naturalne środowisko. Odruchy te zanikają stopniowo w kolejnych miesiącach życia, ale w tym czasie pozwalają dziecku utrzymywać się na powierzchni wody i się nie zachłysnąć. To dzięki nim niemowlęta nie boją się zanurzać i nie mają problemów z wstrzymywaniem oddechu pod wodą.

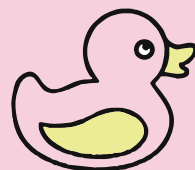
Wczesna nauka pływania to przede wszystkim dużo korzyści dla rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka. Zajęcia na basenie:

- ✓ stymulują rozwój ruchowy i koordynację poprawiając płynność i estetykę ruchów,
- ✓ pozytywnie wpływają na układ kostno-szkieletowy oraz mięśniowo-stawowy,
- ✓ pomagają w utrzymaniu równowagi,
- ✓ regulują napięcie mięśni oraz wzmacniają je, nie obciążając układu kostnego,

- ✓ dostarczają nowych wrażeń (dziecko odbiera bodźce, których nie ma poza wodą),
- ✓ regulują sposób oddychania dziecka,
- ✓ rozwijają zmysły oraz przyspieszają rozwój psychofizyczny niemowlęcia,
- ✓ wspierają odporność,
- ✓ rozwijają więź między rodzicem i dzieckiem, a także wspierają umiejętności społeczne,
- ✓ powodują, że dziecko jest bardziej odważne i pewne siebie,
- ✓ wspierają proces rehabilitacji u dzieci z zaburzeniami napięcia mięśniowego, asymetrią, problemami z układem kostno-stawowym i kręgosłupem.

Teoretycznie każde niemowlę może korzystać z basenu, pamiętajmy jednak, że istnieją określone przeciwwskazania do takiej aktywności. Do najważniejszych należą choroby skóry (w tym atopowe zapalenie skóry), choroby zakaźne wieku dziecięcego oraz podwyższona temperatura, uczulenie na chlor lub ozon, zakażenia i przewlekłe choroby układu moczowego, biegunka (i dwa dni po bieguncie), refluks żołądkowo-przłykowy, ostre infekcje górnych dróg oddechowych, niektóre przewlekłe choroby płuc (mukowiscydoza), silny katar, nawracające zapalenia ucha, czy niektóre wady serca.

**dr n. med. Grzegorz Grund,  
neonatolog, pediatra**





## DOBRA RADA

Jeśli niemowlę stabilnie utrzymuje już główkę, można je zabrać na zajęcia osvajania z wodą prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów. Zajęcia takie korzystnie wpływają na fizyczny i psychiczny rozwój dziecka, co potwierdzają liczne badania.

# Przewodnik małego pływaka, czyli idziemy z niemowlakiem na basen!

Maluszek w wieku 3-4 miesięcy to dziecko, z którym śmiało można już rozpocząć przygodę z wodą na basenie. Można to robić samodzielnie, zabierając dziecko na basen, a można wybrać profesjonalne zajęcia osvajania z wodą niemowląt, które prowadzone są w wielu miastach w Polsce. Niezależnie od tego, którą opcję wybierzesz, pierwsza wyprawa kilkumiesięcznego bobasa na basen nie musi stresować ani jego, ani rodziców. Należy jednak pamiętać o kilku podstawowych zasadach, które zapewnią nie tylko bezpieczeństwo, ale również świetną zabawę.

✓ **Planowanie.** Żeby nie było stresu, zaplanuj wizytę na basenie tak, żeby zdążyć i nie spieszyć się na ostatnią chwilę, bo nerwy negatywnie wpłyną nie tylko na rodzica, ale także na dziecko.





✓ **Wyprawka.** Małemu dziecku zazwyczaj towarzyszy duża torba. Idąc na basen, zadbaj, żeby znalazły się w niej takie przybory jak strój, pieluchy do kąpieli, ręcznik, płyn do mycia ciała, oliwka lub krem, coś do picia lub jedzenia.

✓ **Spokój i odpowiednie nastawienie.** Jeżeli my będziemy spokojni, to dziecko zareaguje tak samo, a jeżeli jesteśmy przekonani do zajęć, to już sukces mamy gwarantowany.

✓ **Bliskość.** Zawsze bądź przy dziecku i zwracaj uwagę na jego zachowanie. Gdy się zdenerwuje, najlepiej je przytulić i w ten sposób uspokoić.

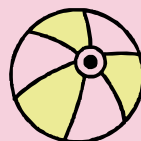


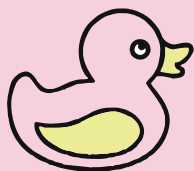
✓ **Krok po kroku.** Wybierz basen z ciepłą wodą – o temperaturze 32-33 stopni Celsjusza. Stopniowo zanurzaj dziecko w wodzie lub zacznij od specjalnych brodzików dla dzieci z bardzo płytką wodą.

✓ **Delikatnie.** Nie chlap dziecka, tylko polewaj wodą. Jest to dla niego łagodniejsza i przyjemniejsza forma obcowania z wodą.

✓ **Regularność.** Aby adaptacja w wodzie przyniosła efekt, musi być regularna. Wizyty na basenie powinny się odbywać minimum raz w tygodniu, najlepiej tego samego dnia tygodnia.

✓ **Rytuał.** Kiedy już uda się osiągnąć regularność, nawet nie zorientujesz się, kiedy dziecko zacznie traktować pójście na basen jak coś normalnego, jak coś, co było z nim od zawsze.





## Warto zabrać maluszka na basen!

Zajęcia na basenie dla niemowląt, prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów, to nie tylko skuteczny sposób na oswojenie maluszków z wodą, ale też aktywność, która przynosi im szereg korzyści. Zalet płynących z wczesnego oswojania z wodą jest mnóstwo. Lepsza koordynacja wzrokowo-ruchowa czy też szybszy rozwój szeregu umiejętności manualnych oraz intelektu u dzieci uczestniczących w zajęciach na basenie od wieku wczesnoniemowlęcego to fakty potwierdzone licznymi badaniami. Na zajęcia dla niemowląt można zapisać się już od 3. miesiąca życia. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, czy maluszka można już zabrać na basen, warto skonsultować się z lekarzem pediatrą, który wykluczy ewentualne przeciwwskazania do tego typu aktywności.

**Norbert Lewandowski, Szymon Siejkowski**  
**Szkoła Pływania Fregata Swimming**

**Dowiedz się więcej o pływaniu niemowląt na**  
**[www.fregata.com.pl](http://www.fregata.com.pl)**



Uczymy miłości  
do wody! ♡

Szkoła Pływania dla niemowląt  
[www.fregata.com.pl](http://www.fregata.com.pl) 

