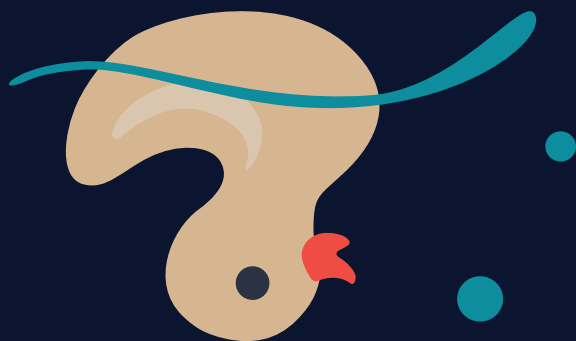


12.

**NEJEN KOUPÁNÍ,
ALE VANIČKOVÁNÍ –
VÁŠ SPOLEČNÝ ČAS –
CVIČENÍ A PODPORA
VÝVOJE MIMINKA**



Pokud vás nenapadá, co byste mohl dělat s miminkem jenom vy sám, mám pro vás aktivitu, kterou můžete provádět u vás doma. Miminko při ní posiluje, hezky se unaví a pak dobře spinká. Kdo by nechtěl ženě předat unavené dítě, které jí ještě u prsu nebo lahvičky vytuhne? Vaničkování! Sice šílený název, ale jde o kojenecké plavání, které probíhá v malém vodním prostoru. A protože je miminko malé, nepotřebujete bazén, ale do cca 8. měsíce věku vám postačí obyčejná vana ve vaší koupelně. Pokud chcete s prckem později chodit do bazénu, vaničkování jej krásně připraví, protože se adaptuje na vodní prostředí a osvojí si základní „miminčí“ plavecké dovednosti. Nepleťte si to ale se stylem prsa nebo kraul. Plavání do tří let není o tom, naučit děti plavat, ale především o tom, získat k vodě kladný vztah, podpořit jejich psychomotorický vývoj a případně odstranit některé nedostatky či odchylky ve vývoji. Teď si asi říkáte, jako dobrý, ale proč to tedy dělat, když ho tím nenaučím plavat?

Hih.

Když je dítě fyzicky unavené, je spokojenější. Pobyt ve vodě a prováděné cvičení mu pomáhají v mnoha ohledech. Samotný pohyb v teplé vodě pomáhá peristaltice střev dítěte, a tak usnadňuje odchod plynů. Posilují se také břišní svaly, které jsou k trávení velmi potřeba. Dítě během cvičení posiluje jemnou i hrubou motoriku a posilují se přesně ty svaly, které ke svému vývoji nyní bude potřebovat. Jde především o břišní šikmé a přímé svaly, stehenní svaly, šíjové svaly, pletence ramenní, svaly páteřního korzetu a vzpřimovače páteře. Pozitivně se ovlivňuje činnost srdce, zvyšuje se kapacita plic, a dýchání je tedy kvalitnější. V neposlední řadě se dítě otužuje, a zvyšuje se tak jeho obranyschopnost a prohlubuje spánek. Hurá. Díky vaničkování budete mít doma s nadsázkou řečeno pěkně spartánské dítě.

Víte, jaký je rozdíl mezi dítětem, které má s vodou zkušenost jen z běžné hygieny a omývání zadečku, a dítětem, které je adaptované na vodní prostředí a vaničkovalo? V situaci, kdy dojde k nečekanému pádu dítěte do vody, ty první zareagují stresově – zavřou oči a otevřou ústa, plácají křečovitě kolem sebe nebo se vůbec nehýbou. Děti, které si osvojily základní dovednosti, reagují opačně. Při pádu do vody oči otevřou a pusou zavřou. Zorientují se, nepanikaří a způsobem jim vlastním se dokážou doplácet ke břehu nebo položit na záda a splývat. Při vaničkování se totiž trénuje i abeceda potápění – tedy zadržetí dechu a potopení se pod vodu. Určitě si vybavíte nejslavnější přebal desky od Nirvany, jak se na ní kojeneček „honí“ za dolarovkou. :)

Jednotlivé kroky a cviky, které se s miminkem ve vodě provádějí, respektují vývojové stadium a dovednosti dítěte a můžete s nimi začít ihned po zahojení pupíčku. Můžete ale začít s různě starým miminkem. K vaničkování potřebujete umytou velkou vanu napuštěnou až k pře-padu, abyste vytvořili co největší objem vody k plavání, a dále ručník a běžné věci, jako olejíček k promazání miminka, vatové tamponky pro vysušení oušek apod. Pokud doma nemáte vanu, částečně můžete provádět cviky v plastové vaničce, kterou si postavíte do sprchového koutu, abyste ji mohli naplnit co největším množstvím vody. Také je vhodné koupit tu největší na trhu, má okolo 80 cm na délku. Mít vaničku ve sprchovém koutě je také výhodné z toho důvodu, že pak nemusíte ženě vysvětlovat, proč je v koupelně potopa. Děti cákají jako lachtani. :) Pokud neodhadnete teplotu vody, připravte si teploměr. Teplota vody je vhodná okolo 37 stupňů. Nedávejte vyšší. Uvědomte si,

že ve vodě dítě cvičí a je to stejné, jako bych vás nutila cvičit akvaerobik v horké vodě. Už 15–20 minut vaničkování je pro dítě stejně fyzicky náročných jako pro dospělého 40 minut plavání kraula. Měsíčnímu miminku bohatě stačí 10–15 minut. Čím bude starší, tím se také bude protahovat čas strávený ve vodě. Nemá cenu to napálit a miminko tzv. přetáhnout, po vyndání z vody bude plakat a plakat a hůře se uklidní. Pobytem ve vodě dětem také rychle vytráví, a proto je dobré je poté nakrmit.

Metodické kroky a způsoby, jak s miminkem plavat, vás naučí buď instruktážní videa vaničkování, která vás provedou jednotlivými lekce a podle nichž můžete plavat, nebo instruktorka, kterou si můžete pozvat domů. Naučíte se tak úchopy a cviky, které pak s miminkem provádíte. Aby to celé mělo smysl, je dobré vaničkování zvládnout 2–3× týdně. Pokud to dáte každý den, je to dokonalé.

JE MOŽNÉ, ŽE VÁM VE VODĚ MIMINKO PLÁČE, PROČ?

Rodič se musí tzv. napojit na své miminko a poznat, co mu ve vodě dělá dobře a co ne. A podle toho se také zařídit. Pak může být dítě ve vodě spokojené. Často se setkávám s tím, že miminku např. vadí široký prostor kolem něho, ostré světlo nebo to, že není zcela ponořené do vody, a je mu tedy zima. Neumí mluvit, a proto pláče. Rodiče pak automaticky usoudí, že se mu koupání nelíbí. Někdy se může stát, že má miminko nemilou zkušenost s jedním z prvních koupání, z nešetrného zacházení sestry v porodnici. Nebo si dokonce možná vody i loklo. Zde pomůže pouze správné a něžné zacházení a opětovné získání důvěry v osobu, která o něj pečuje.

Důležité je také respektovat náladu dítěte. Tedy nekoupat, když je miminko hladové, ale ani těsně po jídle. Taky byste si nešel zaplavat hned po tom, co jste si dal kačenu se šesti. Dítě by také nemělo být unavené a nemělo by jej nic bolet.

CO DĚLAT, KDYŽ MIMINKO VE VODĚ PLÁČE?



- Miminko není zcela ponořené. Aby se novorozenec ve vodě cítil dobře, musí být co největší část jeho těla pod vodou. Nohy, břicho, ručičky. Z vody koukají jen ramínka a hlavička.
- Voda není dostatečně teplá. Teplota vody by se měla pohybovat okolo 37 °C. Pokud máte teplotu vody nižší, přitocte teplou.
- Vadí mu světlo, do kterého se dívá, oslňuje ho. Nikomu není příjemné dívat se přímo do žárovky. Proto maminkám radím, aby osvětlení v koupelně nebylo ostré. Stačí umístit do rohu místnosti lampičku.
- Chybí mu těsný prostor kolem sebe. Ve vaně cítí volnost, na kterou není doposud zvyklé. Tento problém se dá vyřešit velmi snadno, a to pomocí obyčejné látkové pleny, do které miminko zabalíte a společně s ním vložíte do vody.
- Sání – miminko se často uklidní sáním. Mohl by zabrat dudlík? Nebo proč rovnou nevyzkoušet společnou koupel? Miminko se většinou na hrudníku rodiče uklidní – vzpomeňte na klokánkování.
- Nervozita rodiče, zda dělá vše správně. Miminko vaši nejistotu vycítí. Důležitá je pohoda a nepospichat, být dobře naladěný a chtít si společnou chvíli užít.
- Nahlas syčte nebo pusťte na zemi v rohu místnosti fén. Miminku to bude připomínat zvuk, který slychalo u maminky v bříšku.

CO KDYŽ SI LOKNE NEBO MI VYKLOUZNE?

Nic se neděje. Zachovejte klid, miminko sbalte ve vodě do schoulené polohy, aby vodu polklo a nadechlo se. Pokračujte dál, miminko nevynadávejte a v klidu jej houpejte. Miminko na sebe přebírá vaše reakce. Zjednodušeně řečeno, pokud zpanikaříte, začnete křičet. Miminko, které v rychlosti vyndáte z vody a začnete s ním třást, bude více v šoku z toho, co jste s ním udělal, než z toho, že se napilo vody. Pokud zachováte chladnou hlavu a celou situaci tzv. zahrajete do „autu“, miminko si toho často ani nevšimne. Zasmějte se, zpívejte a pokračujte dál, jako by se nic nestalo. Ve schoulené poloze se dítě dokáže uvolnit, protože má odloženou váhu těla a jednoduše se nadechne. Pokud byste jej vytáhli z vody, bude napjaté a svalový tonus mu nedovolí se v klidu nadechnout. Pokud se miminko nedaří uklidnit, můžete ho ve své ruce otočit na břicho.

OUŠKA POD VODOU NEVADÍ?

Nevadí. V mamčině bříchku je také mělo ve vodě. Díky tomu, že má miminko vyvinut sací reflex, se voda pohybem sanice a kůstek ve středním uchu dostane přirozeně ven. Ouška je vhodné po koupeli vytřít vatovým tamponkem nebo čtverečkem. Záněty středouší nejsou spojené s potápěním do vody. Zánět středního ucha vyvolává bakterie, která je v oušku. Neznamená tedy, že děti, které se potápějí, trpí více na záněty. Stejně tak může mít zánět středního ucha miminko, které nikdy nebylo pod vodou, ale nafoukal mu do něj vítr nebo to má prostě dědičné anebo zánět získalo ze „zadní“ rýmy.

Pokud se vám nepovedlo načasování a miminko ve vodě plakalo, ať už kvůli hladu, nebo proto, že bylo unavené, snažte se otírání a oblékání zkrátit na co nejkratší nutnou dobu. Nemusíte jej pokaždé mazat, masírovat apod. Stačí rychle otřít ručníčkem a obléknout. Holt se nepodařilo, příště to bude lepší. Vyzkoušejte také společnou koupel, která dokáže zázraky. U maminek může zvyšovat laktaci nebo stabilizovat srdeční rytmus a pravidelné dýchání a u vás budovat citové pouto mezi vámi a dítětem.




Ups, potopilo se ...víc





...

To, že děti nasávají naše reakce jako houba po dešti, je nesmírná pravda. Uvedu jeden příklad, který se mi stal v bazénu. Vedla jsem lekci kojeneckého plavání. Ve skupince jsme měli pět maminek a jednoho tatínka. Stál ve vodě úplně vzadu. Dětem již bylo něco okolo 8 měsíců a cvičili jsme vertikální cvik zvony. Děti byly drženy za hrudníček zády k rodiči. A cvičíme... bimbam, bimbam. Dítě je pomyslný zvon a bimbá doprava a doleva.



Oči mi přejíždí po každém rodiči, zda cvik provádí správně, a najednou vidím, jak dítě zmiňovaného tatínka při každém „bimbnutí“ zajíždí pod vodu a zase... doleva, doprava... sotva se stačí nadechnout. Tatínek upřeně zíral na jednu maminku vpravo. Něco ho asi zaujalo (chápu). Nedělala jsem paniku, tleskla jsem a očima gestikulovala, že si potápí dítě. Tatínek jakoby nic opravil úchop a pokračoval dál, nic se přece nestalo, ne? A taky že nestalo. Dítě umělo zatajit dech, vše jsme měli zvládnuté. Rozdíl by ale byl, kdyby se to stalo ženě. Ta by dítě vytáhla na břeh a plácala ho po zádech, panikařila a šílela, co to s ním jenom prováděla. A dítě by řvalo a řvalo. Přenesl by se na něj stres a reakce ženy a vlastně by vůbec nešlo o to, že se nečekaně potopilo. Tím, že tatínek celou věc zahrál do autu a zachoval klid, se na dítě nepřenesl žádný stres a ono mohlo po klidném nadechnutí pokračovat v plavání.

**#janicjamuzikant #malyplavacci #vanickovani
#kojeneckoplavani**

