

Плавание с грудничками — чем полезно, и на что стоит обратить внимание



Каждые родители для своего ребенка желают самого лучшего. С появлением новорожденного в большинстве семей возникает вопрос о формировании иммунитета у чада, чтобы ребенок вырос здоровым, сильным и непременно жизнерадостным. Поэтому на данном этапе важно правильно все организовать, в чем может помочь плавание. **Проведя девять месяцев в воде, такая жидкость для грудничков считается родной средой. И потому многие семьи не лишают удовольствия своего малыша во «взрослом мире», записываясь с ним на занятия по плаванию, ведь бассейн для грудничков принесет большую пользу растущему организму.**

Достоинства



В целом, плавание можно организовать и в домашних условиях, для чего подойдет ванна или надувной бассейн для грудничков. С раннего возраста дети, посещающие занятия в бассейне, значительно опережают в развитии своих сверстников.

Посещая бассейн для грудничков, детский организм будет закаливаться. Занятия по плаванию способствуют расслаблению общей группы мышц, а также снятию с позвоночника нагрузки. Посещающие подобные процедуры груднички хорошо спят и кушают, что может порадовать каждую маму.

Когда можно начинать занятия?



С грудничками занятия по плаванию можно проводить, начиная с первых дней их жизни. Специалисты педиатрии, которые занимаются обучением недавно появившихся на свет малышей, советуют провести первые процедуры в бассейне уже в первые 2-4 недели после их рождения. Это время считается наиболее подходящим, так как в период первых трех недель жизни у ребенка наблюдается прибавка в весе, и его организм относительно окружающей среды начинает адаптироваться.

К тому же, плавательный рефлекс, как и большинство врожденных, еще «на месте». Необходимо начинать обучение грудничков плаванию в бассейне к 4-х месячному возрасту. Так как к тому времени плавательный рефлекс может угаснуть. Но и отчаиваться не стоит, если возможности посещать бассейн с грудничком нет, ведь можно использовать для этих целей надувной. Главное, предварительно ознакомьтесь с соответствующей литературой, и для первого занятия пригласите инструктора.

Где лучше обучать ребенка?



Счастлиное детство для своего чада – мечта всех родителей. Поэтому плавание в последнее время стало довольно популярным. Лучший вариант считается, если в вашем городе есть специальные бассейны для грудничков. Работающие там инструкторы окажут помощь начинающим и помогут в обучении.

Однако если подобного плана заведение найти или посещать проблематично, всегда можно провести процедуры в обычной ванне. Главное, заранее ознакомиться с соответствующей литературой и проконсультироваться со специалистом.

Обычно, чтобы родителям с грудничком попасть в бассейн на плавание, необходимо предоставить следующие документы:

- для детей-грудничков – справка от педиатра после посещения невропатолога;
- для матери – справка от гинеколога, дерматолога, терапевта.



Также мамочке малыша нужно подготовить заранее тапочки и шапочку, купальник и другие принадлежности. Что касается ребенка, то в большинстве случаев нет необходимости приобретать для него соответствующую «экипировку». Однако обязательно приобретите специальные трусы или подгузники для плавания, чтобы удовольствие от купания не расстроили «детские неожиданности». Относительно шапочки, также нет обязательных требований. Здесь родители руководствуются исключительно индивидуальными пожеланиями. Многие молодые мамы, которые посещают бассейн для новорожденных, не используют шапочки.

О пользе грудничкового плавания



Польза грудничкового плавания, о котором написано немало книг, для многих родителей становится главным поводом посещать водные занятия. Упражнения, которые практикуются инструкторами по такому виду мероприятий, могут выполняться и в домашних условиях. Конечно, стандартная ванна будет для этого маловата, но надувной бассейн подойдет отлично.

В целом, положительное влияние, которое оказывают водные процедуры и плавание в бассейне следующие:

- физическое и психомоторное развитие у новорожденных происходит быстрее;
- укрепляются мышцы и нормализуется мышечный тонус;
- закаливание;
- гармонично происходит развитие всего организма грудничка;
- повышается иммунитет;
- укрепляется сердечно-сосудистая система малыша;
- лучше развиваются легкие;

- снимается напряжение и возбуждение;
- поднимается настроение новорожденного и родителей.

Первый поход – настоящее событие!



Первый поход в бассейн для новорожденных со своим малышом – волнующее событие. Стоит много чего взять и о многом не забыть. Потому, подготовку рекомендуется начать заранее. Для удобства можно использовать довольно вместительную сумку, чтобы поместить в нее все необходимые принадлежности.

В первую очередь, положите туда специальные трусы для плавания, запасные подгузники, а также полотенце. Можно взять несколько игрушек, чтобы по мере взросления они ассоциировались у грудничков с приятными моментами и превращали плавание в забавную игру.

Также не стоит забывать о попутных аксессуарах. Они понадобятся, когда необходимо будет поменять или снять подгузники.

Для первого посещения грудничкового бассейна лучше, чтобы новорожденный был полностью здоров. Также стоит обратить внимание и на сыпь, которая может проявиться после первого занятия. В редких случаях хлорированная вода может вызывать раздражение нежной кожи малыша.



Первое посещение не должно посвящаться обучению плаванию. Обычно, это событие должно сопровождаться ознакомлением с новой средой. Поэтому, недавно появившегося на свет ребенка нужно положить на спину и просто катать на воде, постоянно поддерживая зрительный контакт. Более комфортным и радостным пребывание в воде и плавание сделает ваш голос, который сопровождал малыша все девять месяцев. С правильным подходом и рекомендациями инструкторов, привыкание к бассейну у грудничка возникнет на 3-4 занятия. Маме главное при этом не сомневаться и не пугаться того, что следует делать.

Бассейны для грудничков – это отличное времяпровождение, которое полезно не только для физического и психологического развития новорожденного.

Получая удовольствие от водных занятий, ребенок, несомненно, будет радовать маму. Поэтому, посещение грудничкового бассейна и плавание способно сблизить малыша и маму еще больше.

Занимаемся плаванием дома



Как ранее упоминалось, к первому занятию по плаванию родителям нужно прочесть сопутствующую литературу и пригласить инструктора. Ванну или надувной бассейн следует к первому занятию наполнить водой 36-37 градусов примерно на две трети. Во время водных процедур постепенно вода будет остывать, но это не значит, что нужно доливать теплую. Именно такое плавание, которое практикуется и в грудничковых бассейнах, способствует закаливанию организма вашего чада.

В воду ребенка погружать следует уверенно, общаясь с ним спокойным мягким голосом и не прерывая зрительный контакт.

Так новорожденный поймет, что все хорошо. Научить плавать ребенка дома, используя ванну или надувной бассейн, не сложно. Если малыш предпочитает плавать на животе, поддерживайте его аккуратно рукой за подбородок, так как он еще не научился держать самостоятельно голову. В положении на спине стоит придерживать новорожденному голову под затылочек. Информация, предложенная на видео, поможет ознакомиться с основами грудничкового плавания.

Ситуации, связанные с заболеваниями грудничков после посещения занятий в бассейне или купания дома, возникают крайне редко. В основном, это отиты. Чтобы избежать таких нежелательных последствий, нужно обязательно после каждой процедуры аккуратно очищать ушки малыша от воды. В случае проявления других заболеваний, лучше обратитесь для консультации к врачу.

У новорожденных детей, посещающих бассейны для грудничков или занятия дома, иногда получается наглотаться воды. В подобных ситуациях можно дать малышу энтеросгель. Этот препарат, является отличной альтернативой активированному углю.

Если ваше чадо отлично себя чувствует, то это делать не обязательно.

Если вы планируете посещать занятия для новорожденных в бассейне или же проводить такие мероприятия дома, используя надувной бассейн, это не только похвальное стремление, но и способ вырастить крепкого здорового ребенка,

с отличным жизнерадостным мировоззрением. Плавание для новорожденного с первых дней его жизни пойдет на пользу всем.