

Plavání novorozenců

Plavání je jednou z prvních možných sportovních aktivit, které je možné nabídnout dítěti po narození a zároveň s ním pokračovat nejenom krátce v dětském věku.

Plavání dle věku

Plavání novorozenců lze praktikovat velice krátce po narození, zhruba **od 6. až 8. týdne** věku. Pro takto malé děti se využívá tzv. **vaničkování**. Vaničkování probíhá s lektorkou i doma ve vlastní vaně s vodou o teplotě 34–37 °C. Voda je naplněna ve vaně až po okraj. Pokud vaničkování dítěti vyhovuje může se postupně snižovat teplota na 32 °C, tímto snižováním teploty můžeme pak snáze přejít do plaveckého bazénu na kurz plavání s novorozenci či kojenci. Doporučuje se začít s ochlazováním vody ve vaně začátkem druhého měsíce do měsíce šestého. Od šestého měsíce se děti mohou začít koupat v bazénu o teplotě okolo 30 °C.

Průběh vaničkování

Při **prvním vaničkování je nutná asistence zkušeného lektora** a provádí se tyto kroky:

1. Dítě pozvolna ponoříme do vody a stále přidržujeme hlavičku a zadeček.
2. Při spokojenosti dítěte s ním začneme pohybovat v poloze klubíčka, kde se dítě může v klidu zrelaxovat.
3. Následné splývání, potápění, držení v týlu a další možné postupy vaničkování je nutné při prvním praktikování vidět u odborného lektora, aby se předešlo možným nebezpečím.

Pozitiva vaničkování

Pohyb ve vodě se doporučuje dětem, které trpí nespavostí či bolestmi břicha. Dítě vaničkování či kurzy kojeneckého plavání příjemně unaví a zároveň může zbavit bolestí.

Pozitiva plavání novorozenců

Hlavním přínosem je správný psychomotorický vývoj dítěte a následné posílení imunity. Zároveň plavání slouží i k posilování vztahu rodiče a dítěte. Plavání také může zlepšit držení těla či zlepšení trávení. **Zkvalitňují spánek.**

Místa pro plavání s novorozenci

Pro plavání s novorozenci existují **speciální plavecké kluby**, které jsou pro děti nejvhodnější z důvodu šetrnější technologie pro čištění vody, správné teploty či potřebné hygieny. Speciální kluby jsou také vybaveny potřebným zázemím jako například přebalovna, odpočívárna či prostornější šatny. **Veřejné bazény se nedoporučují.**

Odkazy

Související články

- Novorozenec
- Kojenec
- Batole
- Šestinedělí

Zdroje

- MALL.CZ BLOG,. *Poznejte klady a zápory plavání s miminkem* [online]. Internet Mall, a.s., ©2000. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-08]. <<https://blog.mall.cz/rodina/poznejte-klady-a-zapory-plavani-s-miminkem-994.html>>.
- MAMINKA.CZ,. *Plavat či neplavat s miminky? Přeštěte si všechna pro a proti* [online]. Matějková Novák, Markéta, ©2016. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-08]. <<https://www.maminka.cz/clanek/plavat-ci-neplavat-s-miminky-prectete-si-vsechna-pro-a-proti>>.
- EVA KIEDROŇOVÁ BABY CLUB KENNY,. *Proč plavat s kojenci?* [online]. Kiedroňová, Eva, ©2016. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-08]. <<https://evakiedronova.cz/proc-plavat-s-kojenci/>>.

