

Plavání – šest měsíců věku dítěte

Domácí prostředí – vana

Večerní koupání je rituál. Doporučuji volit pokud možno stejný čas a postup. Voda ve vaně může být chladnější, v rozmezí 32 – 33°C, vaše děťátko bude jednak otužilejší a také bude pro něj jednodušší přechod na bazén.

Stále využívejte k plavání miminka polohu na zádech a úchopy z minulých měsíců.

Bazén

S půlročním děťátkem je ideální začít plavat v bazénu. V tomto věku přijímá miminko nové věci a zážitky přirozeněji a jednodušeji než ve věku pozdějším. Roční dítě už má „svůj rozum“ a velký úkol - stát na vlastních nohou. Samozřejmě můžete začít plavat kdykoli, ale je-li to trochu možné, nebojte se začít co nejdříve. Plavání s malým miminkem je plné emocí a intimity, s většími dětmi je to dynamika a akce.

1) Chcete-li navštívit individuálně bazén s vaším miminkem, máte problém.

Novelizace zákona o zdraví vymezovala věkovou hranici dětí a tak do veřejných bazénů je **zakázán vstup dětem do jednoho roku věku**. Já osobně toto opatření považuji za zbytečné, protože dnešní technologie bazénů a úpravy vody jsou na velmi vysoké úrovni a všechny bazény musí splňovat přísné hygienické normy. Argument, že miminka znečišťují bazén, je mi k smíchu. Za celou svou dlouhou praxi jsem neměla žádný hygienický problém, který by byl způsoben špatnou kvalitou vody, a tak doufám, že bude-li velký tlak veřejnosti a budou-li rodiče chtít plavat se svými malými dětmi, vše se vyřeší ke spokojenosti všech.

2) Chcete-li navštívit váš místní Baby club (BC) a organizovaně plavat s miminkem, není to žádný problém. V České republice existuje tato služba snad v každém větším městě a já si troufám tvrdit, že co se týče kvality kojeneckého plavání, jsme nejlepší na světě.

Co můžete očekávat od plavání v baby centru:

Instruktor BC, které provozují plavání kojenců a batolat musí mít absolvovaný rekvalifikační kurz na plavání dětí a schválený provozní řád od místní Hygienické stanice.

Ve velké většině si vás BC rozdělí do skupinek podle věku. Tzn. že s vámi ve skupince budou stejně staré děti a ještě lépe také buď začátečníci nebo pokročilí. Plave se jedenkrát či dvakrát týdně, doba pobytu ve vodě je 20 – 30 minut. Kurzy jsou tak třikrát do roka. Teplota vody je různá, v rozmezí 28 – 32°C. Doporučuji plavání ve slaném bazénu, koncentrace soli je zde o polovinu nižší než v moři a čistící a desinfekční účinek stejný jako v bazénu chlorovaném.

Ve vodě jste samozřejmě vy rodiče společně se svým miminkem. Ve všední den kurzy hodně navštěvují maminky samy s dětmi, probíhá-li kurz o víkendu, účastní se ho celá rodina. V některých BC je možné s sebou za poplatek vzít i starší dítě.

Je-li to technicky možné, nabízíme v našich kurzech rodičům a dětem po lekci plavání návštěvu sauny, která je vyhřátá na 80°C. Po sauně se potápí rodiče s dětmi do studeného bazénku. Když není k dispozici, využíváme studené sprchy, ale je velmi důležité ochladit celé tělo a i s hlavou. Moc doporučuji, vyzkoušejte a uvidíte, jak krásně si užijete s miminkem po sauně masáž. Po pobytu v bazénu či sauně je velmi důležitá aklimatizace na venkovní

prostředí. Nespěchejte domů, chvílku poseďte a využijte nabídku některých z center, které mají herničky pro děti.

Co potřebujete k návštěvě bazénu s miminkem:

- **Zdravé miminko a sebe** (běžná bílá rýma nevadí, není infekční)
- **Peníze na zaplacení kurzu.** Plavání dětí není levná záležitost, kurz se platí dopředu. Nezapomeňte si zjistit, zda vaše zdravotní pojišťovna poskytuje příspěvek na plavání dětí. Příspěvky se pohybují zhruba od 700 do 300 Kč za rok.
- **Plavečky pro děťátko.** Děti musí mít plavečky s přiléhavou gumičkou kolem stehýnek. Někde si je můžete koupit přímo na bazénu a i pro úplně malinká miminka. Také existují plínky do vody a speciální drahé miminkovské plavky.
- **Hygienické potřeby pro vás a dítě.** Ručník, osušku pro dítě, župan, přesuvky na bazén, sprchové oleje či mýdla na důkladnou očistu rodičů, přírodní oleje na ošetření kůže miminka po plavání. Je-li vaše malé citlivé a máte-li ekzém, namažte děťátko před bazénem Indulonou či čistou vazelínou a po bazénu důkladně promastěte olejem, nejlépe olivovým. Ekzém není infekční. Máte-li s sebou ještě staršího sourozence, doporučuji mu dát na nožičky boty do vody. Na bazénech jsou sice protiskluzové dlaždice, ale občas kloužou.
- **Jestliže nekojíte, vezměte s sebou svačinku pro miminko.**
- Někde je nutné mít **koupací čepici**, v obchodech jsou k dostání i příjemné látkové.
- **Plavecké brýle** jsou výborným pomocníkem rodičům při potápění. Až uvidíte jasně pod vodou otevřená a veselá očka vašeho miminka, tak pochopíte. **Obr.2**

Dobré rady:

- *Je-li ve vašem městě více BC, máte volbu. Nestyďte se zajít do každého podívat a pak zvolit ten, který vám bude vyhovovat. A i když je u vás jen jeden BC, omrkněte si jej, ať víte, kam se chystáte.*
- *Nebojte se ptát instruktorek na vše, co vás napadne a sdělit jim i každou svoji pochybnost či emoci. Je to moc důležité, jak pro vás, tak pro tým, který se o vás stará.*
- *Trpělivost, trpělivost, trpělivost.*