



Mamičku *Evu* zaujímalo, ako ste zvládli so svojím drobčekom plávanie.

Hoci ona sama plávať vie, má pred vodou rešpekt, preto sa obáva, či svoj strach neprenesie aj na 6-mesačnú dcérku Dianku. Rady mamičiek, ktoré absolvovali detské plávanie, zaplavili našu redakciu a my sme z nich vybrali tie najzaujímavejšie.

Takto
ste Evke
poradili:

Na záver si môžete spolu s Evou prečítať aj vyjadrenie odborníčky na detské plávanie Mgr. Nikoly Khandlovej, prečo a kedy sa odhodlať so svojím drobcom plávať.

Detské plávanie



Jana. Adamko (9 mesiacov)

„Získal vzťah k vode...“

S Adamkom som na kurz plávania začala chodiť v jeho 7. mesiacoch (narodil sa predčasne, o 2 mesiace skôr). Bála som sa, či to nie je skoro, no na kurze sa mu aj napriek „menším problémom“ páčilo. Naš kurz sa začínal o 8:00. Adamka som musela budiť. Ak by bol v našom meste väčší výber, neskoršia hodina by nám obojm viac vyhovovala, no prispôbili sme sa. Adamko na kurzoch nebol plačko, práve naopak, po deťoch sa zvedavo pozerál, „študoval“, že sú to takí istí človečikovia ako on, páčilo sa mi, že získava kontakt s malými deťmi. Naučil sa potápať, spolupracoval perfektne a postupne získaval vzťah k vode. Napriek tomu, že hneď po prvom týždni kurzu ochorel, absolvovali sme celý októbrový kurz a zakúpili si aj novembrový. Keď však ochorel aj v novembrovom kurze, so škaredým kašľom, s plávaním cez zimu bol koniec. Na kurz sme však nezanevreli, nácvik signálov na potápanie budeme cvičiť pri bežnom večernom kúpaní doma a teším sa, že hneď, ako bude teplejšie, zakúpim Adamkovi ďalšie plávanie (no to už budem nervózna, aby znova neochorel). Evka, každé dieťaťko je individuálne, my sme na kurze mali aj 4-mesačné detičky a vodičku zvládali úžasne. Kritériá na hygienu a teplotu vody sú podľa mňa v takýchto bazénoch prísne, tohto by som sa nebála.



Zuzana. Šarlotka (11 mesiacov)

„Cvičenie i zábava zároveň.“

Ja chodím s dcérkou na plávanie od jej 4 mesiacov. Čím sú deti menšie, tým majú menší strach. Takže, pokojne začnite teraz. Naš prvý vstup do vody bol bez problémov. Tam, kde plávame, je bazén len pre bábätká, nie je verejný a voda je, samozrejme, teplá a pravidelne dezinfikovaná, takže je im tam príjemne. Keď Šarlotka začala mrnkať, len som si ju viac pritúlila a odvtedy už nebol problém. Stačí, že je mamička nablízku. ☺ Dôležité je, aby si s Diankou nerobila nič nasilu. Všetky inštruktorky vedia detičky zaujať. Vo vode je vždy veľa farebných hračiek, preto si myslím, že nemusíš mať obavy. Dianke sa to určite bude páčiť. Čo sa týka ochorenia, my sme neboli ani raz chorí. Po plávaní sa vyhrejeme v saune, kde sa môžeme aj nadojčiť a nakrémovať. Taktiež sa nemusíš obávať ani potápania, záleží na rodičoch. Väčšinou sa potápajú len detičky, samozrejme, nie hneď. Zvykajú si postupne. My plávame už pol roka a pod vodou som ešte nebola. ☺ Určite to s Diankou vyskúšajte. Pre deti je plávanie výborné cvičenie formou zábavy. Prajeme veľa krásnych chvíľ!

Takto
ste Eve
poradili:



Kvetoslava, Jurko (1 rok)

„Plávanie vrelo
odporúčam.“



Jana, Matejko (8 mesiacov)

„Oceňujem, ako dieťa
napreduje.“



Jana, Emka (8 mesiacov)

„Dcéрка sa
vždy teší.“

Náš Jurko má už 1 rok a plávať sme začali, keď mal sedem mesiacov. V kurze spolu s nami boli ale aj deti, ktoré mali 4 – 5 mesiacov a žiadne z týchto detí ani raz vo vode neplakalo. Do kurzu sa neskôr pripojila mamička s chlapčekom, ktorý mal takmer 2 roky a ten plakával dosť často. Takže, čím skôr začneš, tým bude adaptácia na vodu pre Dianku jednoduchšia. Už v šatni sa deti tešili, poznali prostredie a vedeli, že idú „plávať“. Po plávaní sme ich nakrmili, vypili kávičku, deti sa zatiaľ aklimatizovali, aby neboli hneď na studenom vzduchu. Takto sme sa zároveň všetci z kurzu skamarátili a kým spočiatku sedel každý za stolom zvlášť, teraz stolujeme všetci spoločne. Momentálne naši drobci postupne oslavujú 1 rok, tak mávame po plávaní aj mini oslavy. Nikto z kurzu nemal žiadne zdravotné problémy, naopak, otužovaním nadobúdajú lepšiu imunitu. Z prvého ponoru sme mali všetci strach a neverili sme, že to pôjde len tak. K ponoru sme sa však prepracovali postupne, deti si zvykali na signál a keď prišiel deň ponoru, všetky deti ho bez problémov zvládli, hoci všetky mamičky mali strach. Čistota vody v bazéne, kam chodia deti, musí byť prísne kontrolovaná. Je lepšie chodiť do bazénov, kam nechodí veľa ľudí. Určite by som nešla do nejakého aquaparku.

S Matejkom chodíme plávať od ukončeného tretieho mesiaca, čo je najskorší termín, kedy je možné dieťa prihlásiť na plávanie. Ešte pred pôrodom som vedela, že chcem svoje dieťaťko dať na plávanie, ale pri rozhodovaní zohrával hlavný fakt to, či bude mať rád vodu. Pri jeho kúpaní som odporozovala, že miluje vodu a pobyt v nej. Ak by mi pri kúpaní plakal a bolo by vidieť, že vodu zjavne neznáša, zrejme by som sa svojho predpôrodného rozhodnutia vzdala. Centrum som si vybrala ešte pred pôrodom. Bola aj možnosť ísť sa pozrieť na hodinu. Zameriavala som sa najmä na teplotu vody, jej čistotu (v tom zmysle, či je určená len pre deti, alebo bazén využívajú aj dospelí), počet detí v skupinke, hygienu priestorov, prístup lektorov, ale aj to, či centrum vyžaduje potvrdenie od lekára o zdravotnom stave dieťaťa. Vedľajším kritériom pri výbere bola pridaná hodnota centra. resp. to, či má detskú saunu alebo detské ihrisko. Matej chodí na plávanie už 5 mesiacov a je úžasné pozorovať, aký veľký pokrok urobil. Tým nemyslím len pokrok vo vode, ako sa správne nadychuje a teda aj ponára pod vodu. Ale aj sociálny pokrok, vďaka stálemu kontaktu s rovesníkmi je zvyknutý na iné deti. Vďaka tomu, že vo vode je aj s lektorkou a nielen s mamou, nie je na mňa tak fixovaný a teda lepšie znáša tzv. separačnú úzkosť osemmesačných detí. A to nehovorím o ďalších benefitoch detského plávania, akým je priaznivý vplyv na chrbticu, posilňovanie imunity, podpora trávenia, lepšie vyprázdňovanie atď. Z mojej skúsenosti plávanie vrelo odporúčam, pokiaľ tvoja Dianka znáša vodu a pokiaľ máš možnosť navštevovať centrum, kde chodia len deti, určite by som neváhala. Držím palce a verím, že budete mať rovnakú pozitívnu skúsenosť, ako máme my. Pre mňa ako maminu je úžasné vidieť, ako sa Matejko raduje a usmieva sa vo vode a s nadšením okolo seba špliecha vodu aj doma vo vani.

Keď sa nám narodila Emka, veľmi sme sa tešili, že s ňou budeme zdieľať rôzne aktivity, medzi ktoré patrilo, samozrejme, aj plávanie, nakoľko celá naša rodina zbožňuje vodu. Keď sme si ale Emku doniesli domov, pri večernom kúpaní dosť plakávala. Rozhodli sme sa teda po treťom mesiaci prihlásiť ju na plavecký kurz. Keď sme začali chodiť plávať, Emka mala 4 mesiace. Prvé cca dva týždne (kurz bol dvakrát do týždňa) si Emka aj poplakala, ale potom ju to začalo baviť. Vždy sa veľmi teší, keď ideme plávať, už keď zbadá, kam prichádzame, smeje sa. Ja môžem plávanie pre deti len odporučiť, dcérka nemá problém potápať sa, preplávať sama pod vodou, sprchovať sa tak, že jej tečie voda do očí... Nikdy nám z plávania neochorela, skôr mám pocit, že ju to otužuje, pretože chodíme aj v zime. Čo sa týka teploty a čistoty vody, každý oficiálny a certifikovaný plavecký kurz pre bábätká by mal spĺňať dostatočnú čistotu vody a teplota vody býva okolo 30 – 32 stupňov. Takže, milá Evka, určite neváhaj a prihlás sa čo najskôr, nebudeš ľutovať a bude to príjemná zmena pre teba aj tvoju dcérku.





Gabriela Milanko

„Plávanie by malo byť
radosťou, zábavou.“

Minko mal 9 mesiacov, keď sme sa prihlásili na plávanie. Prvá hodina (30 min.) bola skôr o čľapkaní sa a zoznamovaní sa s vodou. Malý bol nadšený. Vodička teplučká ako vo vani, čistučka, všade vo vode loptičky. ☺ Máme super pani inštruktorku, nielen tým, že je odborníčka na plávanie a fyzioterapiu, ale aj výborne vie, ako na detičky. Počas celej „hodiny“ si pri jednotlivých cvikoch a úkonoch spievame alebo rozprávame riekanky. Na začiatku je to masáž celého telička vo vode, chytanie loptičiek v bazéniku, no a potom samotné tréningy jednotlivých štýlov plávania. Všetko sa deje hravou formou. Jasné, nie všetky detičky majú práve na konkrétnu časť chuť. Moje malé žabiatko akoby niekedy zjedlo pravítko. Nie a nie sa prehnúť a skočiť do vody šípochku, alebo niekedy jednoducho nemá svoj deň. Nikdy nič nerobíme násilu. Plávanie by malo byť radosťou, zábavou. Pre môjho synčeka to tak určite je. Keď vidí, že balím plavky a uteráky, uteká do skrinky pre potápačské okuliare. ☺ Už je to osem mesiacov, čo chodíme každý týždeň plávať. Celý kurz môžem hodnotiť len pozitívne. Na začiatku mal malý problém s otáčaním sa na bok, sadnúť si... Ako chodíme plávať, spevnelo mu svalstvo, je čiperný, po fyziomotorickej stránke výrazne napredoval. A hlavne, ak nerátam teploty ako reakciu po očkovaní, za celý čas nebol chorý, a to sme chodili za každého počasia. Stačilo ho naobliekať ako cibulku a zobrať do termosky teplý čajik. Keďže je jedináčik, našli sme si tam aj kopec kamarátov, zvykol si na detský kolektív. Nuž, a ako ďalšie pozitívum vnímam aj fakt, že medzi mamičkami (a, samozrejme, aj oteckami) sa porozprávame o rôznych detských témach, starostiach a radoostiach, boľavom prerezávaní zúbkov... Čo sa týka vhodnosti bazéna pre detičky a kvality vody, myslím si, že ak niekto robí kurz plávania pre bábätká, ako prvé si zistí jej kvalitu. Viem, že voda pre bábätká má mať inú kvalitu a teplotu ako v klasickom plaveckom bazéne alebo v aquaparkoch. Mój synček nemal najmenší problém potápať sa s otvorenými očami, vôbec ho nerezali, a aj keď sa jej neraz napil, nemal žiadny črevný problém. Uvidím, ako to malému pôjde. Možno ho to tak chytí, že sa bude chcieť venovať plávaniu aj dlhodobejšie. No určite viem, že plávanie mu neuškodí, ba práve naopak.



www.mamaaja.sk



Každý deň ho môžete priblížiť k jeho snu

**Nutrilon Pronutra, vyvinutý na základe
40 rokov výskumu materského mlieka,
vytvára správne podmienky pre vývoj
vášho dieťaťa.**

- ☛ Vitamíny A, C a D prispievajú k správnej funkcii imunitného systému
- ☛ Omega 3 masťná kyselina alfa-linolénová prispieva k rozvoju mozgu (pamäti, myslenia a koncentrácie)
- ☛ Unikátna klinicky testovaná zmes oligosacharidov scGOS / lcFOS (9:1)

Budúcnosť vášho dieťaťa sa začína dnes



Dojčenie je najprirodzenejší spôsob výživy dojčiat. Dojčenská výživa by mala byť používaná na základe odporúčania lekára. Spôsob použitia a ďalšie informácie na www.nutrklub.sk a na 0800 601 600. Potravina na osobitné výživové účely. BF311371.



Vyjadrenie odborníka

Mgr. Nikola Khandlová, vedúca prevádzky Plaveckej akadémie v Bratislave, podrobnejšie vysvetľuje, kedy je najvhodnejší čas na plávanie s dieťaťom, ale aj to, akým chybám sa vyhnúť, aby plávanie prinieslo obom stranám radosť a pohodu. Priblíži nám, aký by mal byť hygienický štandard bazénov a na záver spomenie fakty, podľa akých kritérií by si rodičia mali kurz plávania vyberať.

Milé mamičky, vaše detičky 9 mesiacov plávajú vo vode vo vašom brušku, takže by som nehovorila o tom, kedy a ako začať, ale skôr, ako správne pokračovať v plávaní. Po zahojení pupočnej šnúry môžete smelo do kúpeľa. ☺ Do 3 mesiacov by som preferovala domáce prostredie, za maximálnej pohody, dostatku času v známom prostredí a v okolí rodiny. Ponuka plaveckých kurzov sa v niektorých plaveckých centrách začína od 3 mesiacov – tento vek je na zváženie každej z vás, osobne by som skôr uprednostnila kurz vaňového plávania (klasická veľká vaňa, 1 inštruktorka, 1 dieťa a 1 rodič). Tam vás naučia, ako si spoločne užívať kúpeľ. Po 6. mesiaci by som absolútne neváhala a prihlásila sa na skupinový kurz plávania detí.

Najväčšou chybou je prísť na kurz plávania a už pred vstupom do centra trpnúť, či bude všetko v poriadku. Je dobré vždy prísť skôr, aklimatizovať sa na nový priestor a pomaly sa presunúť k bazénu. Voda nemusí byť jediným aspektom, ktorý by mohol u dieťaťa vyvolať plač. Pokiaľ bude mamička v pokoji, nevidím dôvod, prečo by sa dieťaťu nepáčilo. Aj strach z ponárania je úplne normálny. Plávanie detí už dlho nie je len o ponáraní, alebo teda samostatnom plávaní detí pod vodou. Skôr by som hovorila o cvičení vo vodnom prostredí. Cvičenie vo vode poskytuje výhody, ktoré sú oveľa dôležitejšie ako samotné ponáranie deti. Napríklad rozvoj pamäti, sústredenia, vôle, vytrvalosti, priaznivý vplyv na pohybový vývoj, jemnú motoriku, reč, pamäť, rozumový vývoj, orientačné schopnosti, koordináciu pohybov a silu svalov, zlepšenie dýchania, črevnej peristaltiky a posilnenie imunitného systému prostredníctvom otužovania a, v neposlednom rade, prehľbovanie vzájomného vzťahu, porozumenia, a hlavne dô-

very medzi dieťaťom a mamičkou. Tým pádom by som úplne upustila zo strachu z ponárania a snažila sa zabezpečiť svojmu dieťaťu krásny zážitok z pobytu vo vode. Skôr či neskôr sa každé dieťa, čo sa cíti v bazéne bezpečne a šťastne, začne ponárať samo od seba a bez najmenšieho nátlaku.

Hygiena bazénov

Pokiaľ prevádzkovateľ zabezpečuje správne hygienické podmienky pre organizovanie kurzov plávania s deťmi, tak sa niet čoho obávať. Podmienky typu: stála teplota vody (32 stupňov), teplo prostredia vo všetkých miestnostiach, pravidelné kontroly hladiny chlóru a v lepších strediskách so slanou vodou aj kontrola soli v bazéne, plus pravidelné chemické a biologické rozboru bazénovej vody prostredníctvom certifikovanej organizácie. Jediné moje odporúčanie pre mamičky je dodržiavať inštrukcie inštruktoriek, ktoré apelujú na dôkladné sprchovanie sa pred a po plávaní, využívať detskú saunu a, v neposlednom rade, aj aklimatizačnú miestnosť, kde sa po plávaní treba napapať, chvíľočku si vydýchnuť a až potom sa vybrať na cestu domov.

A podľa čoho si vybrať správny kurz a stredisko na plávanie?

Deti sa rozdeľujú na plávanie do skupín podľa veku, pretože samotné cviky na hodine sú závislé od psychomotorického vývinu detí. Preto vybratie skupiny je jednoduché, výnimkou môžu byť predčasne narodené, alebo hypotonické deti. Výber strediska býva komplikovanejší, odporúčam sa zamerať hlavne na špecializované detské centrá, priestraný bazén so slanou vodou a kvalifikované inštruktorky.



PORAĎTE MAMIČKÁM

● Mám vymeniť škôlku?

Zdena, Riško (3,5 roka)

Milé mamičky, môjho Riška som musela dať do súkromnej materskej škôlky. Spočiatku sa mi zdala fajn, nastúpil na tesne pred letom a všetko sa zdalo byť v poriadku. Lenže s nástupom jesene a chladnejších dní učiteľky akoby stratili záujem chodiť s deťmi von. Už viackrát sa stalo, že von išli maximálne raz do týždňa. Mne to pripadá, akoby sa učiteľkám nechcelo, lenže môj Riško je každú chvíľu chorý a ja mám pocit, že celý deň vo vnútri vývinu jeho imunitného systému nepomáha. Navyše, keď prideme zo škôlky domov, je proste nevybehaný... Keď som učiteľkám prízvukovala, že chcem, aby s deťmi chodili von častejšie, odbili ma slovami: „Zdalo sa nám, že bude pršať.“ alebo: „Bola zima!“ No v zime asi musí byť zima, nie? Chápem, ak je priveľmi veterno, alebo leje ako z krhly... Ale raz do týždňa je veľmi málo. Čo si myslíte, mám vymeniť škôlku?

Aký máte názor, mamičky? Vymenili by ste škôlku, alebo by ste sa pokúsili ešte raz učiteľkám dohovoriť, aké riešenie by bolo najvhodnejšie? Vaše reakcie píšete na e-mail: manikova@orbisin.sk, najneskôr do 10. februára 2016.

Poradte

Poradte Zdene a získajte kozmetický balíček NIVEA v hodnote 15,50 €.

PEVNÁ A VYŽIVENÁ POKOŽKA

Vďaka NIVEA Spevňujúcemu séru proti celulitíde a Telovému oleju Q10 plus pokožku spevníte a vyživíte. Výrobky obsahujú pokožke vlastný koenzým Q10, ktorý podporuje proces obnovy buniek.



● Šatka vs. kočík?

Jana s drobčekom v brušku

Milé mamičky, zaujímali by ma vaše skúsenosti so šatkovaním. Uprednostnili ste šatku či nosič pred kočíkom? V čom vidíte pozitíva a v čom negatíva? Kedy je šatka "dobrá" a kedy je, naopak, lepší kočík? Z finančného hľadiska by sa mi hodila viac šatka, ale neviem si predstaviť celý prvý rok bábo len "šatkovať"...

Aj vy ste sa borili s podobným problémom? Ako ste to napokon vyriešili? Vaše reakcie či rady čakáme na e-mail: manikova@orbisin.sk, najneskôr do 10. marca 2016. Uverejnené rady mamičiek budú odmenené!