

Το κολύμπι προσφέρει πολλά οφέλη στα μωρά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: infochildren.com

Η βρεφική κολύμβηση (baby swimming) είναι η εκμάθηση κολύμβησης και η καλλιέργεια των έμφυτων βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων με τη μορφή παιχνιδιού σε μωράκια ηλικίας από 3 μηνών έως 4 ετών.

Τα βρέφη, αισθάνονται ότι παίζουν, ενώ στην ουσία εκπαιδεύονται. Η είσοδος των βρεφών στην πισίνα, γίνεται μαζί με συνοδό (συνήθως μπαμπάς ή μαμά) όπου εκτελούν ασκήσεις, με την καθοδήγηση του ειδικού εκπαιδευτή.

Μετρά ήδη αρκετές δεκαετίες ιστορίας. Ξεκίνησε στηριζόμενη στην άποψη ότι το κολύμπι σε ζεστό νερό θα είναι οικείο στα μικρά παιδιά, καθώς μοιάζει με την κατάσταση που ζούσε το έμβρυο μέσα στο υγρό περιβάλλον της μητρας. Έτσι, λοιπόν, δημιουργήθηκαν τα πρώτα πειραματικά προγράμματα. Από τότε, έχουν γίνει άλματα στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Έχουν εκπονηθεί μελέτες από διακεκριμένους επιστήμονες, οι οποίες αναλύουν τις θετικές επιδράσεις της βρεφικής κολύμβησης σε όλα τα επίπεδα.

Επιπλέον, πολλά μεγάλα μαιευτήρια της Ελλάδας και του εξωτερικού, έχουν αντιληφθεί τη σημασία της βρεφικής κολύμβησης και φιλοξενούν μάλιστα στις

ιστοσελίδες τους σχετικά άρθρα.

Είναι λοιπόν εμφανές πλέον, ότι η επιστημονική κοινότητα, έχει αποδεχτεί τη βρεφική κολύμβηση ως μία πολύ ευεργετική δραστηριότητα. Δια μέσου των ετών κατά τα οποία εφαρμόζεται η βρεφική κολύμβηση, αλλά και των μελετών που προαναφέρθηκαν, έχουν αναπτυχθεί ασκησιολόγια τα οποία εκμεταλεύονται δύο πολύ σημαντικά δεδομένα:

1. Τα βρέφη, έχουν έμφυτη την τάση να συμπεριφέρονται εξαιρετικά καλά μέσα σε υδάτινο περιβάλλον, καθώς εκεί έζησαν τους πρώτους 9 μήνες της ζωής τους.

2. Τα βρέφη, διατηρούν κατά τους πρώτους μήνες μετά τη γέννησή τους, συγκεκριμένες αντανakλαστικές κινήσεις τις οποίες εφαρμόζουν σχεδόν αυτόματα μέσα στο νερό, όπως το κολυμβητικό λάκτισμα (μόλις το παιδί έρθει σε επαφή με το νερό, ενστικτωδώς θα κινήσει τα χέρια και τα πόδια του σε μία κολυμβητική κίνηση) και το κράτημα της αναπνοής (όταν ένα βρέφος βυθιστεί στο νερό, θα αντιδράσει κρατώντας την αναπνοή του).

Πέραν αυτών, υπάρχουν και άλλες αντανakλαστικές κινήσεις, τις οποίες εκμεταλεύονται και καλλιεργούν οι εκπαιδευτές της βρεφικής κολύμβησης, εφαρμόζοντας ειδικές σειρές ασκήσεων, οι οποίες θα πρέπει βέβαια να προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία των μωρών. Οι ασκήσεις αυτές, είναι έξυπνα καλυμμένες πίσω από παιχνίδια, ώστε να επιτύχουν τα πολυάριθμα οφέλη της βρεφικής κολύμβησης.

Τα οφέλη

Ας αναλύσουμε όμως περισσότερο τα οφέλη της βρεφικής κολύμβησης:

1. Ασφάλεια: Τα βρέφη μαθαίνουν να κολυμπούν και γενικότερα να αυτοπροστατεύονται και να αντιδρούν σωστά στο νερό. Σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Υγείας Παιδιών & Ανθρώπινης Ανάπτυξης (NICHD) των ΗΠΑ η συμμετοχή σε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης σε παιδιά ηλικίας 1-4 ετών, μειώνει τον κίνδυνο πνιγμού κατά 88%! Βεβαίως, ποτέ μα ποτέ δεν αφήνουμε ένα βρέφος σε πισίνα ή θάλασσα, χωρίς επίβλεψη.

2. Ενδυνάμωση: Δυναμώνει το μυικό τους σύστημα με ήπιο αλλά και αποτελεσματικό τρόπο. Η κολύμβηση γενικότερα, είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση γιατί χρησιμοποιούνται όλες οι μυικές ομάδες του σώματος. Είναι όμως ιδανική για τη βρεφική ηλικία, γιατί δεν προξενεί επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις και τραυματισμούς.

3. Ανάπτυξη του νευρικού συστήματος: Επιταχύνει την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, τα βρέφη - νήπια, να αναπτύσσουν περισσότερες κινητικές δεξιότητες, όπως τη δυνατότητα να κρατηθούν από σταθερό σημείο, χαρακτηριστικό πολύ χρήσιμο για την ασφάλειά τους, αλλά και γενικότερα να βελτιώνουν την ισορροπία τους σε σύγκριση με συνομήλικά τους παιδιά.

4. Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας: Η συστηματική αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων. Έτσι, βοηθάει τα μωράκια να αποκτήσουν καλή φυσική κατάσταση, θέτουντας τις βάσεις για την σωστή σωματική τους λειτουργία που θα αποτελέσει σημαντική κληρονομιά καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους.

Προϋπόθεση για να ισχύσει αυτό, είναι να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από παρωχημένες μεθόδους καθαρισμού του νερού, οι οποίες εκθέτουν το ευαίσθητο βρεφικό αναπνευστικό σύστημα σε επιβλαβή παραπροϊόντα του χλωρίου, τα οποία αποδεδειγμένα πλέον ευθύνονται για σοβαρές παθήσεις του αναπνευστικού.

5. Βελτίωση της άμυνας του οργανισμού: Το baby swimming ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα των βρεφών και τα βοηθά να αποκτήσουν ισχυρότερες άμυνες απέναντι στις λοιμώξεις, εφόσον βεβαίως υλοποιείται σε ένα περιβάλλον όπου λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας και υγιεινής και εφόσον ασκούνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

6. Σύνδεση γονέα - παιδιού: Δίνει στους γονείς τη δυνατότητα να περάσουν ποιοτικό χρόνο με τα μωρά τους. Ενδυναμώνει την επαφή γονέα και παιδιού γιατί μοιράζονται στιγμές χαράς και μέσα από μία ευχάριστη δραστηριότητα, αναπτύσσουν στενότερη σχέση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση των δεσμών της οικογένειας.

7. Κοινωνικοποίηση: Βοηθάει τα μωρά, καθώς είναι μια ομαδική δραστηριότητα, να κοινωνικοποιηθούν και να μάθουν να αλληλεπιδρούν με άλλα παιδάκια.

8. Εκτόνωση: Εκτονώνει την ενεργητικότητά τους, τα χαλαρώνει και τους επιτρέπει να κοιμούνται περισσότερο και πιο ήρεμα.

9. Σωστό πρότυπο: Δεδομένου ότι μέσα από το παιχνίδι τα μωρά αναπτύσσουν τόσο τους μύες τους όσο και το μυαλό τους, αποτελεί το ιδανικό ξεκίνημα ώστε να γίνει ο αθλητισμός τρόπος ζωής και να υιοθετηθεί η αρχαιοελληνική ρήση «νους υγιής εν σώματι υγιεί» που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει την ιδανική συνύπαρξη ενός υγιούς πνεύματος μέσα σε ένα υγιές σώμα.

10. Μοναδικότητα: Είναι η μοναδική δραστηριότητα που μπορεί να κάνει ένα μωράκι από τόσο μικρή ηλικία, καθώς η νευρομυική τους ανάπτυξη αλλά και η αντίληψη του σώματός τους, τους περιορίζει και δεν τους επιτρέπει να σταθούν, να περπατήσουν, να τρέξουν και γενικότερα να αλληλεπιδράσουν με άλλους τρόπους.

11. Διασκέδαση: Τέλευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, προσφέρει στα μωράκια ατέλειωτες ώρες χαράς και παιχνιδιού και γεμίζει τις ευαίσθητες παιδικές ψυχούλες τους με αγάπη και όρεξη για ζωή.

Επιπρόσθετα, από τη συνεργασία μας με αναπτυξιολόγους και παιδιάτρους, οι οποίοι συστήνουν σε γονείς το κέντρο μας και τη βρεφική κολύμβηση ως μία εξαιρετικά επωφελή δραστηριότητα, προκύπτει ότι σε περιπτώσεις βρεφών τα οποία έχουν γεννηθεί πρόωρα, η ανάπτυξη επιταχύνεται και η διαφορά από τα βρέφη που γενήθηκαν κανονικά στον 9ο μήνα της κύησης, καλύπτεται εντυπωσιακά ταχύτερα.

Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα και για μωράκια τα οποία έχουν γεννηθεί με κινητικά, ή νευρολογικά προβλήματα, τα οποία μέσω της βρεφικής κολύμβησης, παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση. Σύμφωνα με μελέτη, η βρεφική κολύμβηση, βοηθάει στην αντιμετώπιση πρώιμων κινητικών δυσκολιών, αποτρέποντας έτσι πιθανώς επιπλέον κινητικές διαταραχές οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε συσχετιζόμενα μαθησιακά προβλήματα .

Βρεφική κολύμβηση και Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία και ειδικά η παιδική παχυσαρκία είναι ένα φαινόμενο, το οποίο στις μέρες μας, αποκτά ανησυχητικές διαστάσεις. Και το ευαίσθητο αυτό θέμα, δεν αφορά φυσικά (μόνο) την εξωτερική μας εμφάνιση και την εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμάς. Ευθύνεται για ένα πλήθος προβλημάτων υγείας όπως:

- Νεανικό διαβήτη και διαβήτη
- Καρδιακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- Υπερλιπιδαιμία (αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, που οδηγεί σε

στένωση/απόφραξη αρτηριών)

- Υπνική άπνοια και άλλες αναπνευστικές διαταραχές
- Παθήσεις των οστών
- Γαστρεντερικές ασθένειες
- Πρόωρη εφηβεία
- Ψυχολογικά προβλήματα, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη

Τα λιποκύτταρα, τα κύτταρα δηλαδή που αποθηκεύουν ενέργεια στο σώμα μας με τη μορφή λίπους, δημιουργούνται στο σώμα μας κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας και μέχρι την εφηβεία. Στη συνέχεια της ζωής μας δεν αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων, απλά αυξομειώνεται ο όγκος τους. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να περιορίσουμε τη δημιουργία λιποκυττάρων στο σώμα μας.

Πολλές οι ιατρικές μελέτες πάνω στο θέμα της παχυσαρκίας και σίγουρα όλοι, λίγο έως πολύ, γνωρίζουμε τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στην αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος. Ας δούμε για παράδειγμα τι μας προτείνει μεταξύ άλλων επάνω στο θέμα το Πανεπιστήμιο του Michigan:

- «Η παχυσαρκία δεν είναι θέμα μόνο του παιδιού. Είναι ένα πρόβλημα του οποίου η λύση αφορά όλη την οικογένεια, καθώς το παιδί ζει μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον». Από εκεί αντλεί παραστάσεις, συνήθειες και πρότυπα.
- «Κάνετε σωματικές δραστηριότητες μαζί, σαν οικογένεια»

Μας ενθαρρύνει λοιπόν το Πανεπιστήμιο, να αντιμετωπίσουμε το ζήτημα της παχυσαρκίας ως οικογένεια και να έχουμε περισσότερη φυσική δραστηριότητα και μάλιστα οικογενειακά.

Πως όμως μπορεί ένα βρέφος να ασκηθεί, ήπια και αποτελεσματικά; Προφανώς δεν μπορεί να τρέξει, να κάνει ποδηλασία, ούτε οποιαδήποτε άλλη μορφή συμβατικής άσκησης. Η βρεφική κολύμβησηέρχεται να καλύψει αυτό το κενό, καθώς όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως είναι η μοναδική φυσική δραστηριότητα που μπορεί να παρακολουθησει ένα βρέφος από την ηλικία των 3 μηνών. Μέσω αυτής της ενασχόλησης, τα μωράκια, θα προστατέψουν το σώμα τους από τη δημιουργία υπερβολικού αριθμού λιποκυττάρων τα οποία θα τα έχουν στο σώμα τους για την υπόλοιπη ζωή τους, θα αποφύγουν τις δυσμενείς επιπτώσεις της παχυσαρκίας, θα ρυθμίσουν το μεταβολισμό τους και θα κάνουν την ιδανική εισαγωγή σε έναν τρόπο ζωής με φυσική δραστηριότητα και υγεία.

Η Γιούλη Θάνου-Μπιζιργιάννη είναι υπεύθυνη του Κέντρου Βρεφικής Κολύμβησης «Γοργόνες και Μάγκες», αποκλειστική συνεργάτις του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης σε θέματα Βρεφικής Κολύμβησης

Της Γιούλης Θάνου-Μπιζιργιάννη

Πηγή : Web Only-ygeia.tanea.gr