

Sú maličkí, odvážni a majú radi vodu. Na svete sú len pár mesiacov, a predsa sa dokážu ponárať a zžiť s vodou, akoby v nej boli odjakživa. A kus pravdy na tom bude, pretože sme všetci vyšli z prostredia maminho bruška, kde nás celých deväť mesiacov chránila a obmývala plodová voda.

Sú tri hodiny popoludní a na pravidelný kurz plávania sa už teší osem malých plavcov a potápačov. Nie doslovne, no s pomocou rodičov a vyškolených lektoriek to krok za krokom hravou formou čoskoro všetci zvládnu. Svoje o tom vie aj mamička Zuzana z Banskej Bystrice, ktorej 1,5-ročná dcéra Simonka sa dnes potápa a nepozná strach z vody. „S dcérkou sme začali plávať, keď mala 4,5 mesiaca a na kurzy chodí-

AKO RYBY VO VODE

Oboznamovanie sa s vodou napredovalo postupne. Prvé štyri lekcie sa deti neponárali, ale len oblievali krhličkou. Potom nasledovalo prvé zanorenie na pokyn. „Asi prvé dve lekcie si poplakala, potom sa to zmenilo a už jej to vôbec nevaľalo. Každý mesiac sme s inštruktorkou skúšali niečo nové – vydržať vo vode dlhšie, otáčať sa pod ňou, nechať dieťa nech sa samo vykope nad hladinu, ponoria sa skokom z plošiny... A dcérka všetko pekne zvládala, neprotestovala. Všimli sme si aj prvé úsmievy a radosť z kúpania v bazéne. Dnes už vydrží pod vodou niekoľko sekúnd, začína kopat nožičkami aj s pomocou plutiev. Ponára sa na dva nádychy – ponorí hlavu, vytiahne ju s nádychom a opäť ponorí,“ detailne opisuje Zuzana napredovanie svojej dcéry.

Podobnú skúsenosť má aj Marcela z Nitry, mama trojročnej Alici. S dcérkou začala plávať hneď, ako to bolo možné, čiže od troch mesiacov. No ich cesta k plávaniu nebola

UŽ OD NARODENIA

Ako je teda možné, že len dvoj-, trojročné deti sa dokážu pohybovať vo vode lepšie, ako niektorí dospelí? Odpoveď prináša fakt, že človek sa rodí z maternice, v ktorej bol celých deväť mesiacov obklopený plodovou vodou, preto je pre neho vodné prostredie prirodzené. Zároveň v bruchu svojej mamy nepoužíval pľúca a kyslík dostával výhradne cez pupočnú šnúru. Plávanie novorodencov a batoliat je teda fenomén – túto najmenší potápači dokážu prirodzene zadržať dych a s pomocou dospelých sa pohybujú pod hladinou. A to všetko bez toho, aby ich to niekto naučil. Deti hneď po narodení síce nevedia doslova plávať, no dokážu uzatvoriť svoje pľúca pred vodou a ponorené na krátky čas sú schopné prežiť. Niektoré štúdie dokonca dokázali, že okrem toho sa im pri potápaní znižuje tlak a spomalí cirkulácia krvi do končatín, ako sú prsty na nohách a rukách. Kyslík sa šetrí pre mozog a srdce, ide o obranný mechanizmus malého telička. Tieto schopnosti však rýchlo zabúdajú, ak sa s nimi ponáranie netrénuje a postupne sa úplne vytratia.

Vrodený reflex zatajenia dychu je teda prirodzený pre každé dieťa od narodenia až do približne štyroch mesiacov.

S ponáraním dieťaťa preto možno začať v domácom prostredí už po týždni od narodenia, hneď po zahojení pupka. Odborníci to však neodporúčajú robiť bez dohľadu vyškoleného inštruktora na baby plávanie. Ten rodičom ukáže, ako majú s malým bábätkom vo vode narábať, aby mu nešetrou manipuláciou neublížili. Plavecké kurzy v bazéne pre najmenších zväčša začínajú už s troj- až štvormesačnými bábätkami, ktoré si samy dokážu držať hlavičku.

MALÍ POTÁPAČI

„Simonka začala plávať ako štvormesačná, dnes sa už potápa ako profík.“

spočiatku ľahká. Malej Alici sa na prvej hodine páčilo, ale ostatných pár preplakala. „Už som si myslela, že s kurzom končíme, ale nakoniec sa odblokovala a začalo sa jej plávanie viac a viac páčiť. Dnes sa dokáže ponárať, vydržať pod vodou, zároveň začína aj samostatne plávať pod hladinou. Musím povedať, že je úžasné pozorovať, ako sa počas spoločných troch rokov na kurzoch z tých malých detí postupne stávajú plavci, ktorí nemajú problém skočiť do vody a pohybovať sa pod jej hladinou. Navyše to robia s neskuťočne veľkou radosťou.“

RADOSTNÁ HRA

Okrem jedinečných zážitkov vo vode sa medzi dieťaťom a rodičom prehlbuje väzba. Plávanie hravou formou podporuje zdravie a odolnosť detí od útleho veku. „Kúpanie má veľký význam v podpore pohybového vývinu detí do jedného roka. Preto sa aj takýmto maličkým deťom odporúča navštevovať kurzy dvakrát do týždňa. Rovnako má veľký význam pre otužovanie a upevňovanie zdravia. Rozvíja sa vôľa detí, ich vytrvalosť, pamäť aj komunikačné schopnosti,“ hovorí Ing. Tatiana Kubinová, majiteľka akvababy klubu Plávanie Plutvička v Bratislave.

me doteraz. Pre plávanie sme sa rozhodli vďaka odporúčaniam známych a v neposlednom rade aj preto, že ja, mamina, som si nikdy nevytvorila vzťah k vode a doteraz mám z nej strach. Nechcela som, aby to preživalo aj moje dieťa. Povedali sme si, že čím skôr začne, tým lepšie a dcéra si už v prvých mesiacoch vytvorí vzťah k plávaniu. A podarilo sa, Sými vodu miluje a potápa sa už ako malý profík,“ hovorí Zuzana.



SPRÁVNÝ VÝBER

Jedným z najdôležitejších rozhodnutí je však výber plaveckého kurzu. Ten by mali viesť kvalifikovaní a skúsení inštruktori, ktorí majú dobrý vzťah k deťom a zároveň si udržiavajú profesionálny prístup. Pretože nesprávna manipulácia s dieťaťom počas kurzu môže zanechať následky na jeho psychickom a fyzickom vývoji. Prejavíť by sa mohli napríklad stagnáciou, strachom z vody, nežiaducim napätím svalov, čo neskôr zapríčiňuje aj nesprávne držanie tela.

Alfou a omegou je preto vybrať si správny kurz. Ideálne je zistiť si čo najviac informácií o priebehu kurzu, kvalite vody, odbornosti inštruktorov a prípadne si vyskúšať skúšobnú lekciu. „Dôležité je príjemné prostredie prispôbené pre bábätká. Akvababy klub musí byť čistý, kvalita vody vysoká a kontrolovaná denne aspoň trikrát. Chlór nahrádzame morskou soľou, ktorá ale nedráždi detské oči. Zárukou kvalitného strediska sú však najmä certifikovaní inštruktori,“ uzatvára Feješová.

FOTO SHUTTERSTOCK.COM

Podľa certifikovanej lektorky pani Kubinovej ide pri plávaní dojčiat a batoliat predovšetkým o radostnú „hru“ rodiča s dieťaťom. „Prostredníctvom tejto hry sa odbúrava u detí strach z vody. Pomáha im orientovať sa vo vode a tým, že sa v nej učia s istotou pohybovať, sa zvyšuje ich bezpečnosť. Deti na kurzoch spoznávajú vplyv vody, získajú pre ňu cit. Je teda predpoklad, že sa naučia skôr a rýchlejšie plávať. Zároveň je plávanie jediným športom, s ktorým možno začať krátko po narodení. V dojčenskom veku deti zvládajú základné plavecké zručnosti oveľa jednoduchšie a rýchlejšie oproti deťom, ktoré začínajú s plávaním neskôr,“ dopĺňa.

a ušiek, správne dýchanie do vody, čím sa zvyšuje vitálna kapacita pľúc. Ako je dieťa staršie a silnejšie, pridáva rôzne pohyby na chrbátiku i brušku a je schopné sa pomaly orientovať v priestore. S nácvikom ponárania a správneho dýchania postupne narastá i schopnosť dieťaťa orientovať sa pod vodou, potápať sa, skákať do vody, odrážať sa a splývať so zanorením ušiek,“ uvádza pani Kubinová. A dodáva, že ak sa s nácvikom začne už u maličkých detí v dojčenskom veku, je veľký predpoklad, že sa naučia skutočne plávať omnoho skôr.

PRVÉ ÚSPECHY

Deti sa na kurze prestanú báť vody, pochopia základy plaveckých pohybov a okrem toho sa naučia básničky, pesničky a hry s novými kamarátmi. To im pomáha sa už od mala socializovať medzi rovesníkmi. „Zadržať dych, vydýchnuť do vody, ponoriť sa a dokázať sa vynoriť nad hladinu, splývať, skákať do vody – to sú všetko zručnosti smerujúce k samotnému plávaniu. Získavanie týchto zručností nie je jednoduché, preto je najlepšie začať už od dojčenského, prípadne batolačieho veku,“ hovorí Kubinová.

„Od dojčenského veku sa postupne privyká na vodu, dieťaťo si zvyká na zanorenie tváriky

„V našich kurzoch, ak deti plávajú od šiesteho mesiaca pravidelne, dosahujú v dvoch rokoch samostatnosť. Čiže dokážu plávať samy tak do piatich metrov. Sice majú svojský štýl, ale ak ide o sebazáchranu pri možnom páde do hlbšej vody, takúto situáciu zvládnu. Odporúčame preto začať pravidelne plávať s dieťaťom čo najskôr a vydržať, aj keď má rodič pocit, že dieťa stagnuje,“ hovorí Katarína Feješová z Plaveckej akadémie v Bratislave.

VÝZNAM BABY PLÁVANIA

- Okrem zábavy a hry si dieťaťo buduje vzťah s rodičmi.
- Voda pôsobí relaxačne, upokojujúco, zlepšuje spánok.
- Zlepšuje sa fyzická a psychická odolnosť dieťaťa.
- Podporuje sa psychomotorický vývoj, koordinácia a spevňuje sa svalstvo.
- Otužovaním sa posilňuje imunita, stimuluje sa srdcovo-cievny systém.
- Prekrvenie podporuje správne fungovanie vnútorných orgánov, najmä mozgu.
- Pri nácvikoch dýchania do vody sa rozširuje kapacita pľúc, čo skvalitňuje dýchanie.
- Rozvíja sa pamäť, sústredenie, vôľa, vytrvalosť.
- Plávanie je jednou z mála komplexných pohybových aktivít pre deti do roka.



FOTO STEFANO EMBER/SHUTTERSTOCK.COM

KLÚČ K DOBREJ IMUNITE

Marcela z Nitry:

Myslím si, že vďaka vode sa imunita mojej dcéry posilňuje, pretože bola iba dvakrát slabo prechladnutá. Kurz plávania sme vôbec neprerušili počas troch rokov, dokonca ani keď som bola druhýkrát tehotná. Dali sme si iba dvojmesačnú pauzu cez letné prázdniny.

„Alicka sa najskôr vody trošku bála, ale strach rýchlo prekonala. Dnes už pláva pod vodou sama.“

Zuzana z Banskej Bystrice:

Vďaka kurzom plávania má dcérka výbornú imunitu. Za 19 mesiacov svojho života nebrala žiadne lieky či antibiotiká. Keď sa vyskytli soplíky, vždy jej vyšli nejaké zúbky. Čiže soplíky sme pripisovali skôr zúbkom ako chorobe. V plávaní aj preto plánujeme naďalej pokračovať.

Lucia z Čadce:

Plávanie má veľký vplyv na imunitu. Starší deväťročný syn nepoznal žiadne choroby, v škole nevymeškal minútu ani hodinu. Mladší syn bol chorľavejší, ale mal len bežný kašeľ či soplíky. Dnes už vidíme úspechy, všetko zvládne s vitamínom C a prírodné bez liekov.

FOTO DA RODIČOV

Statočný Andrejko

Slovenská banka pupočníkovej krvi Cord Blood Center už 18 rokov umožňuje rodičom uchovať kmeňové bunky z pupočníkovej krvi pre ich deti. V roku 2014 iniciovala na Slovensku vlastnú klinickú štúdiu zameranú na liečbu detí s detskou mozgovou obrnou, čo umožňuje deťom s uchovanou pupočníkovou krvou ľahší prístup k liečbe. Má to nesporný význam, pretože čím skôr sa liečba vykoná, tým je väčšia šanca na úspech. Počas 5 rokov bude do klinickej štúdie zaradených 50 detí. Jedným z pacientov, ktorí už túto liečbu podstúpili je Andrej.

Andrejko sa narodil predčasne a vážil necelých 1 700 g. Vyžadovalo nemalé úsilie túto situáciu prekonať, avšak vďaka starostlivosti mamičky sa dnes rodina môže tešiť z milého a komunikatívneho chlapčeka, ktorý vždy prekvapí nejakou zvedavou otázkou. Má však detskú mozgovú obrnu a aj keď intelektuálne zodpovedá svojmu veku, s motorikou to bolo od začiatku horšie. Napriek intenzívnej rehabilitácii sa Andrejko nepostavil na nohy a nezvládol ani pohyb štvornožky. V roku 2014 bol zaradený do slovenskej štúdie Cord Blood Centra a pol roka po podaní pupočníkovej krvi kontrolné vyšetrenia ukázali pokrok. Začal sa presúvať po štyroch a snaží sa aj chodiť. Zíde sám z postele, vie si kľaknúť a jeho stabilita sa zlepšuje. „Nie sme ešte vo finále, ale pokroky sú úžasné. Podané bunky spolu s rehabilitáciami ho neskutočne posilujú dopredu a veríme, že náš Andrejko sa čoskoro postaví na nohy. Je

skvelé, že deti s podobným postihnutím majú nádej uzrieť svetlo na konci tunela a môžu sa posunúť tam, kde to už nečakali. Držíme aj ostatným palce a ďakujeme Cord Blood Centru, že iniciovalo pre deti na Slovensku túto štúdiu,“ vyznala sa jeho mama.

Andrejkova fyzioterapeutka zhodnotila jeho stav nasledovne: „Po podaní pupočníkovej krvi nastali u Andreja viditeľné pokroky. Pol roka po podaní sa jeho stabilita zlepšila natoľko, že dokáže sedieť bez opierania sa o ruky a zároveň sa hrá. Lepšie manipuluje s menšími predmetmi. S oporou sa snaží postaviť, zvláda stáť a snaží sa o chôdzu. Zlepšila sa artikulácia a aj reč je zrozumiteľnejšia.“



Nika Martanová
Foto DA
(PR)

Záujem rodičov detí, ktoré trpia rôznymi ochoreniami, o liečbu kmeňovými bunkami z pupočníkovej krvi motivuje Cord Blood Centrum do prípravy ďalších klinických štúdií. V roku 2015 táto rodinná banka iniciovala procesy, ktorých cieľom je schválenie klinickej štúdie na liečbu kmeňovými bunkami detí, u ktorých sa prejavili poruchy autistického spektra.