



Aby se nebálo vody...

Kontakt s vodou v prvním půlroce života

Začnete-li v dětech budovat pozitivní vztah k vodě již v takto útlém věku, většinou se vám povede strach odbourat poměrně záhy. Novorozenci a kojenci do půl roku věku při pobytu ve vodě občas pláčou a rodiče často mylně nabydou dojmu, že je to strachem z vody. Nejčastěji se však jedná o reakci na nevhodnou teplotu vody (u malých miminek se doporučuje teplota okolo 37 stupňů) nebo na špatný způsob ponoření do vody. Ideální pro koupání a pobyt ve vodě je poloha tzv. klubíčka, kdy jsou záda schoulená do tvaru písmene C, bradička miminka se téměř dotýká hrudníku a kolínka jsou na bříšku. „Poloha klubíčka je pro miminko velmi pohodlná a cítí se v ní bezpečně, podobným způsobem totiž bylo schoulené u maminky v bříšku. Začněte proto vždy klubíčkem s postupným ponořováním miminka od zádečku, přes nožičky, až mu bude koukat jen hlavička. Postupně a pomalu z klubíčka rozbalujte až do polohy splývání na zádech,“ radí Vanda Schreierová, instruktorka pohybové výchovy a kojeneckého a dětského plavání. Pokud již u malého miminka strach z vody vznikl, jedním z velmi efektivních způsobů, jak ho rychle odbourat, je společné koupání. „Často se setkávám s případy několikaměsíčních miminek, která hystericky pláčou při jakémkoliv koupání a nepomáhá ani výměna vaničky za kyblík, konejšení rodičů, změna teploty vody, snaha o klubíčko či rozptýlení v podobě hraček. Maminkám proto doporučuji, aby se s miminkem po dobu několika dnů chodily společně koupat do vany, chovaly je v náručí, mluvily na ně, případně i kojily. Odpor k vodě většinou velmi rychle odezní a miminka brzy přestanou plakat i při samostatném koupání ve vaničce,“ radí Vanda Schreierová. Další metodou, jak odstranit nechuť k pravidelnému koupání, je tzv. vaničkování, tedy speciální cvičení s miminkem

V nejednom případě se tak skutečně stane a z koupání miminka se namísto příjemné aktivity stávají chvílky plné křiku, slz a stresu. A co teprve když miminko povyroste a při každém pokusu o umytí hlavy či ponoření do vody se z něj stává hlasitý vzpouzející se ďáblík...

Hned na úvod je dobré připomenout, že nikdo z nás nepřichází na svět se strachem z vody. Miminka jsou celých devět měsíců před narozením „naložená“ ve vodě, která pro ně představuje to nejpřirozenější prostředí. Šok naopak přichází při přechodu do běžného světa. Klasický miminkovský či dětský strach z vody jak ho známe, je čistě získaný a pramení ze špatné první, druhé či třetí zkušenosti s vodou. A k tomu často stačí málo – špatná teplota vody při prvních

koupáních, přílišná zima v koupelně, nevhodná poloha či zbrklé zacházení. A strach je na světě. Jakmile se u miminek objeví, řada rodičů má tendenci tuto nechuť více či méně akceptovat, koupání urychlovat a jednoduše doufat, že dětský strach brzy sám vymizí. Ten se však často spíše stupňuje, a byť většina těchto dětí ve věku jednoho až dvou let vydrží sedět v částečně napuštěné vaničce, hrát si a nechat se umýt, když dojde na mytí hlavy a namáčení obličeje, přichází problém. A slzy. Je to váš případ? Ať už máte doma měsíční vriskající uzlíček nebo dvouletého křiklouna, máme pro vás dobrou zprávu – strach z vody se dá celkem bezbolestně odstranit. Čím dříve s jeho odbouráváním začnete, tím dříve se vám ho většinou podaří odbourat. A nemusíte se obávat, jde to i u starších dětí.

Koupání miminka. Aktivita, na kterou se částečně těší a částečně se jí děsí snad všichni nastávající rodiče. Co když se miminku nebude ve vodě líbit? Co když bude plakat a bude se bát?