



Ώρα για κολυμβητήριο

Μόλις το μωρό μας κλείσει τους 6 μήνες της ζωής μπορούμε να του αγοράσουμε το πρώτο του μαγιό, όχι (μόνο) για να αρχίσουμε τις εξορμήσεις στις παραλίες αλλά γιατί ήρθε η ώρα να ξεκινήσει κολυμβητήριο!

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΚΑΝΤΑΡΟΥ

ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΙΘΗΣ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ ΚΟΝΤΖΙΑ

Ο γιος της φιλενάδας μου είναι 7 μηνών και ήδη απολαμβάνει τις βουτιές και τις σπλώτες του στην baby πισίνα του Ολυμπιακού Στάδιου! Σύμφωνα με την περσφάνη μαμά, ο μικρός είναι πιο χαρούμενος, κοιμάται καλύτερα τα βράδια και δείχνει με όποιον τρόπο μπορεί πόσο του αρέσει αυτή η καινούρια του δραστηριότητα. Και ανάρια βέβαια, όχι όμως και πρωτόγνωρη, αφού η αίσθησή του νερού στο κορμάκι του παρ'ότι είναι οκτώ μήνες από 9 μήνες μέσα στο γρότιο μηδέλλον της μητέρας. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτός είναι και ένας α-

πό τους λόγους που τα μωρά προσορρίζονται πο-
λύ γρηγορότερα από τα μεγαλύτερα παιδάκια
στην πισίνα και χαλαριάνουν μέσα στο νερό.

Ένα ακόμη πλεονέκτημα των λιποπρωτεϊνών κο-
λυμβητών είναι πως διατηρούν ακέραια τα αθόρ-
μητα αντανάκλαστικά για το κολύμπι και την ο-
νειροπόλη μέσα στο νερό, κάτι που στα μεγαλύτερα
παιδιά χρειάζεται να μάθουμε με προσοχή και υ-
πομονή. Έτσι, τα μωρά, μόλις βρέθουν μέσα στο
νερό, αυτόματα «κλείνουν» τις αναπνευστικές ο-
δούς τους και μπορούν να κάνουν βουτιές χωρίς
να πνιγούν νερό. Εντυπωσιακό είναι ακόμη το γε-
γονός πως, ενστικτώδως, κάνουν με το στήμα τους
τις γνωστές μας κινήσεις κολύμβησης. Μήπως
λοιπόν το κολυμβητήριο είναι μια «εξελιξη» επι-
λογά, ειδικά τώρα που πλησιάζει τα καλοκαίρια
και θέλουμε να φέρουμε ομαλά και με ασφάλεια
τα παιδιά μας σε επαφή με τη θάλασσα;

Πάρε για μακροβούτια!

«Κάθε μωρό αντιδρά διαφορετικά στην πρώτη ε-
παφή του με το νερό», εξηγεί η καθηγήτρια Φυ-
σικής Αγωγής, κα Μαργαρίτα Κονιζιά, «κι αυτή
εξαρτάται από την προσωπικότητα και την προ-
σερμοστικότητα του καθενός στο υγρό στοιχείο.
Υπάρχουν μωρά που από την πρώτη επαφή γε-
λούν και χαίρονται και άλλα που κλαίνε και κρη-
ρίζονται μερικά μαθήματα μέχρι να εξοικειωθούν.
Η περίοδος της εξοικείωσης διαρκεί περίπου 4-5
μαθήματα και στη συνέχεια αρχίζουν τα μαθήμα-
τα δεξιοτήτων. Ωστόσο, όσο περνά ο καιρός, όλα
τα μωρά αγαπούν το νερό και απολαμβάνουν τα
μαθήματα κολύμβησης.

Βέβαια, όσο πιο νωρίς ξεκινούν –ιδανικά, μό-
λις γίνουν 6 μηνών– τόσο το καλύτερο. Σε αυτή
την ηλικία τα παιδιά έχουν τα οφέλη από το α-
ντανάκλαστικό κρέμασμα της αναπνοής και τις α-
ντανάκλαστικές κολυμβητικές κινήσεις. Χάρη
στην αντανάκλαστική κίνηση της επιγλωττίδας
δε, όταν ένα μωρό βυθιστεί στο νερό κρατά την
ανάσα του και δεν καταπίνει νερό. Αντίστοιχα, οι
αντανάκλαστικές κινήσεις κολύμβησης ομαλοποι-
ούν στην προετοιμασία αντιπυλ συμπεριφορά των
νεογνών. Αυτές οι έμφυτες κινήσεις αναφέρονται
ως “ανάμνηση από τη ζωή στη μήτρα”. Αν καλ-
λιεργηθούν, μπορούν να γίνουν ακούσιες κολυ-
μβητικές κινήσεις από τον Πόρνο και στη συνέ-

Τι πρέπει να γνωρίζετε

Απαραίτητο δικαιολητικό για την
εγγραφή: γραπτή βεβαίωση υγείας από τον
παιίατρο για το μωρό, βεβαίωση από τον
παθολόγο και το δερματολόγο για τους
γονείς (και από γυναικολόγο, αν πρόκειται
να συνοδεύει η μαμά το μωρό στην πισίνα).
Το μηνιαίο κόστος στη βρεφική πισίνα του
Ολυμπιακού Σταδίου είναι 55 ευρώ και
αντίστοιχα κυμαίνεται και σε άλλες πισίνες.
Τα μαθήματα γίνονται 2 φορές την
εβδομάδα και διαρκούν μισή ώρα κάθε
φορά.

Τα πρώτα βρεφικής κολύμβησης
αναφέρονται σε παιδιά ηλικίας από 6 μηνών
μέχρι 3 ετών. Για το πρόγραμμα «Baby
Swimming» στο Ολυμπιακό Στάδιο
αποταθείτε στο τηλ.: 6974026681.

Ρωτήστε επίσης για αντίστοιχους συλλόγους
και σε άλλες περιοχές. Πολλοί δήμοι
διαθέτουν παιδική πισίνα, όπου ειδικευμένοι
εκπαιδευτές παραδίδουν μαθήματα
κολύμβησης σε μεγαλύτερα παιδιά.

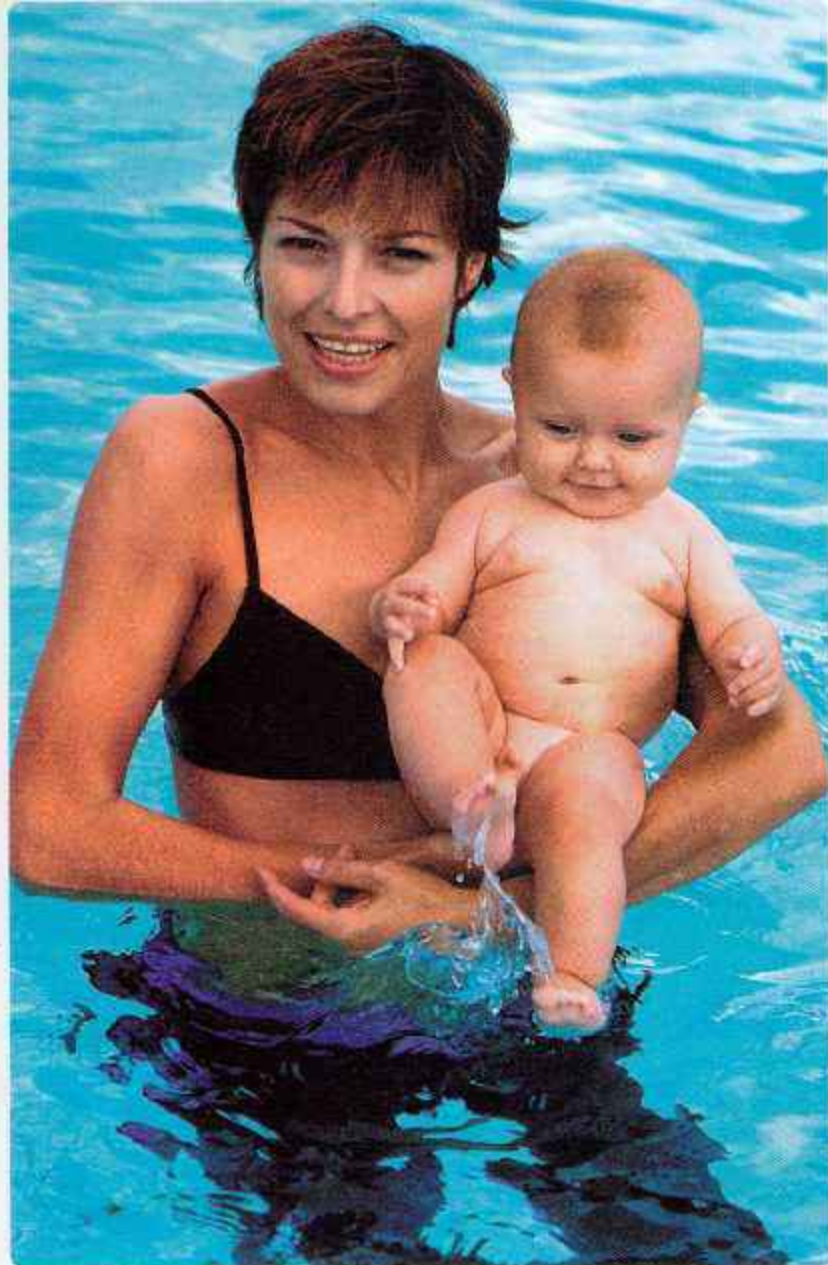
κεί να οδηγήσουν στην εκμάθηση της κολύμβη-
σης μετά τους 16 μήνες».

«Με κάνουν τα μωρά μακροβούτια», θα ανα-
ρωτηθούμε, και ευλογα. Φαίνεται πως ναι, αφού,
όπως μας λέει η προπονήτρια, όταν χρονίσουν
μπορούν να κολυμπήσουν μερικά δευτερόλεπτα
ανάμεσα σε δύο ενάλικες –για ασφάλεια– και γύ-
ρω στους 16 μήνες καταφέρνουν για λίγο να κολυ-
μπήσουν αυτόματα.

Baby swimming pool

Η σπορία ήταν μεγάλη και ήθελα να δω με τα μά-
τια μου τους μικρούς κολυμβητές. Έτσι, ακολου-
θήσα τη φίληνά μου και το γιο της σε ένα μά-
θημα. Μέσα σε μια μικρή, παιδική πισίνα βεθους
περίπου 1,5m μαμάδες και μωρά ακολουθούσαν
τις οδηγίες της προπονήτριας κι έκαναν στα μω-
ρά τους τις ασκήσεις και τα παιχνίδια που τους
πρότεινε. Τα καλύτερά γέλια των μωρών διακό-
πτονταν μερικά δευτερόλεπτα για να κάνει ο μι-
κρός κολυμβητής το μακροβούτι του κι ύστερα
συνέχιζαν σαν να μην είχε συμβεί τίποτα. Όπως
μας εξήγησε η προπονήτρια, η πισίνα πληρεί ή-
λες τις προδιαγραφές ασφαλείας, καθαρίζεται με

Μαργαρίτα Κονιζιά
σε μια πισίνα
σε ταμειακό
στο χώρο
αποθήκευσης
στην πισίνα
στο χώρο
αποθήκευσης



Η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσει το μωρό σας τα πρώτα του μαθήματα κολύμβησης είναι οι 6 μήνες.

όζον και το νερό διατηρεί σταθερή θερμοκρασία λίγο πάνω από τους 20°C, ώστε να νιώθουν άνετα μωρά και γονείς.

Η μισή ώρα του μαθήματος πέρασε χωρίς να το κταλάβω, αφού κυριολεκτικά είχα ζετρελαθεί με όσα εβλεπα, και λιπόμουν που έχασα την ευκαιρία να κάνω αντίστοιχα μαθήματα στα παιδιά μου όσο ήταν ακόμη μωρά. Στο δρόμο της επιστροφής αποποιήκα τις κοριτσάνες πρέβρινος στο κήθισμά του και η φίλη μου μου περιέγραφε πόσο πιο ήρεμος είχε γίνει τις εβδομάδες που κολυμιά.

Τα οφέλη της κολύμβησης

«Η επαφή με το νερό» συρροποιεί το ανευαποικτικό σύστημα των μωρών», επισημαίνει η κα Κογιτζιά. «Το νερό, χάρη στα φυσικά χαρακτηριστικά του, όπως η άνωση και η αντίσταση, παρέχει στα βρέφη ένα οικείο περιβάλλον και πολλές ευ-

καιρίες για αισθητήρια ενεργοποίηση, που δεν θα μπορούσαν να είναι με διαφορετικό τρόπο. Τους δίνει την ευκαιρία να ανακαλύψουν τρόπους να ελέγξουν το σώμα τους, να αλλάξουν στάση και θέση, να παρατηρήσουν τον κόσμο από διαφορετικά οπτικά γωνία. Έχει αποδειχθεί πως η επαφή με το νερό υποστηρίζει τη γενικότερη ανάπτυξη των βρεφών επιδρώντας θετικά στην κινητική, μολικά και νευροφυσικά ανάπτυξη τους. Τα βρέφη που ακολουθούν αντίστοιχα προγράμματα, μεγάλωνοντας, έχουν μεγαλύτερη ποικιλία κινήσεων, υψηλότερο βαθμό εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και είναι πιο ανεξάρτητα. Χάρη στην κολύμβηση, ο ύπνος τους γίνεται πιο ευχάριστος και ήρεμος, αφού το νερό ρυθμίζει τα μυϊκά τόνοι τους και τα χαλαρώνει. Επιπλέον, επειδή τα μαθήματα γίνονται με τη συνεργασία του γονιού, ενισχύεται ο δεσμός μεταξύ μαμάς - μπαμπά και μωρού και αναπτύσσονται ακόμη πιο έντονα συναισθήματα. Τέλος, συμβάλλει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, το οποίο κοινωνικοποιείται καλύτερα στο πλαίσιο της ομάδας και, φυσικά, μέσα από αυτές τις ασφαλείς και ευχάριστες δραστηριότητες, τα μωρά διασκεδάζουν». Ας μην ξεχνάμε πως όλη αυτή η διαδικασία, και μάλιστα σε τόσο μικρή ηλικία, προάγει το διά βίου άσκηση και δίδοκει στα παιδιά την αγάπη για την άσκηση γενικότερα και την κολύμβηση ειδικότερα.

Η γνώμη του παιδίατρον

Ο παιδίατρος, κ. Ευάγγελος Κάνταρος, απαντά στην απορία μας για το πόσο ασφαλείς είναι η κολύμβηση για τόσο μικρά μωρά: «Η επαφή με το νερό είναι απόλυτα ασφαλής για τα παιδιά κάθε ηλικίας, από βρέφη μέχρι μεγαλύτερα. Υποσυνείδητα, το νερό θυμίζει στα μωρά τη ζωή στα αίματα, το πρεμει και τα χαλαρώνει. Σε αυτό βοηθούν οι ενδορφίνες, ορμόνες που εκκρίνονται στον εγκέφαλο όταν είναι ήρεμα, κι έχουν ευεργετική επίδραση στην καθημερινή συμπεριφορά του παιδιού. Πολλοί γονείς, μωρών ή μεγαλύτερων παιδιών, ανησυχούν μήπως το χλώριο ή γενικότερα το κολύμπι στην πισίνα μπορεί να επηρεάσει την υγεία των λιλιπούτσιων κολυμβητών. Ωστόσο, αυτή η ανησυχία δεν ευαισθηθεί. Το κολύμπι είναι απόλυτα ασφαλές, ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες και όλα τα παιδιά, χωρίς εξαιρέσεις».