السباحة رياضة مناسبة ومفيدة لطفلك

◄ليس هناك أجمل من قضاء يوم على الشاطئ برفقة أطفالك وعائلتك.. البحر والماء والشمس والرمل، كلّها من العناصر الطبيعية التي يعشقها الطفل في أي عمر كان.. وخلال الوجود في هذه الرحلات العائلية، يمارس الأطفال أجمل أنواع الرياضة بالنسبة إليهم وهي السباحة.

السباحة هي من أنواع الرياضة المفيدة والمناسبة للطفل طبعاً، في حال قام بممارستها تحت شروط السلامة والمعايير الصحّية. وخلال هذا الموسم لابدّ من التعرّف إلى فوائد السباحة للطفل، والشروط التي يجب اتّباعها معه عند الوجود على الشاطئ.

- فوائد السباحة للطفل:

هذا النوع من الرياضة يُساعد على تقوية عضلات الطفل كلّها بشكل فعّال جدّاً، لأنّها من بين أنواع الرياضة التي تُساعد على تحريك أجزاء الجسم كافة، وهي أيضاً من بين أنواع الرياضة التي تساعد على تقوية الرئتين، وبالتالي تحمي الطفل في المستقبل من أمراض الرئة الشائعة خصوصاً الحساسية و(الربو). فالسباحة تساعد على حماية الطفل من خطر الإصابة بالبدانة، إحدى الأمراض الأكثر شيوعاً في العالم اليوم بين الأطفال خصوصاً في عمر المراهقة، وذلك بسبب تناول كميات كبيرة من الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية وعدم ممارسة الرياضة. كما أنّ ممارسة الطفل لرياضة السباحة بانتظام يعمل على تنظيم ساعات نومه بشكل أفضل.

واليوم دراسة علمية جديدة تشير إلى أنّ تعليم الطفل السباحة يساعد على زيادة ذكاء الطفل، حيث تبيّن في هذه الدراسة أنّ الأطفال الذين يتعلّمون السباحة تزيد لديهم القدرات المعرفية واللغوية

عن الأطفال الذين لا يمارسونها نهائياً، علماً بأنّ هؤلاء الأطفال هم في سن الخامسة من العمر.

من جهة أخرى، تعتبر رياضة السباحة من بين أنواع الرياضة المفيدة جداً للصحّة النفسية الخاصّة بالطفل، حيث إنّها تمد الطفل بالطاقة الإيجابية، وتجعله يشعر بالسعادة والفرح من الداخل.

- السن الأنسب لتعليمه السباحة:

ولكن السؤال الذي يدور دائماً في ذهن الأُم هو: ما العمر المناسب لتعليم الطفل السباحة؟

في الحقيقة الجواب هو أنّ اليوم الأدلة تتزايد حول فوائد تدريب الطفل على السباحة في عمر مبكر. بين سن السنة والأربع سنوات هو العمر الأنسب، حيث تفيد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، أنّ تعليم الطفل السباحة في هذا السن يقلل من احتمالية إصابة الطفل بالغرق. لذا يمكنك البدء بتعليم طفلك السباحة ابتداءً من عمر السنة من دون أي تردد.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنّه مجرد اصطحاب الطفل إلى الشاطئ ولعبه في الماء، باستخدام الدلو أو وضعه في حوض السباحة المخصص للأطفال، يساعد على البدء بتحضيره إلى خوض تجربة السباحة شيئاً فشيئاً.

- احمي طفلك من الغرق:

صحيح أنّ رياضة السباحة هي من بين أنواع الرياضات المفيدة جدّاً للطفل، إلّا أنّها تعتبر محفوفة بالمخاطر، حيث إنّ الطفل يمكن أن يتعرّض للغرق خلال وجوده على الشاطئ، أو في حوض السباحة. لذا يجب أخذ الاحتياطات اللازمة لحماية الطفل من الغرق خلال هذا الفصل من السنة.

وتتمثل هذه الاحتياطات في التالي:

* لا تتركي طفلك وحده في الأماكن القريبة من الماء، بل كوني إلى جانبه دائماً، أو ابقي عينيك عليه لأنّ الغرق يمكن أن يحصل خلال ثوانٍ من دون حتى الشعور به.

* لا تعتمدي على أطفال أكبر سناً من طفلك للانتباه له، بل انتبهي له بنفسك.

* لا تتركي طفلك على الشاطئ وحده، لأنّه يمكن أن يركض في اتجاه البحر.

* السماح للطفل بالوجود فقط في المسابح المخصصة للأطفال، وعدم وضعه في المسابح الخاصّة بالكبار، لأنّ ذلك قد يُشكّل خطراً عليه.

* وضع العوّامات الخاصّة بالسباحة على يدي الطفل لحمايته في حال انزلاقه في الماء. كما أنّه يوجد نوع من العوّامات التي تساعد على إبقاء رأس الطفل عالٍ.. ننصحك باستخدام هذه العوّامات لطفلك لأنّها تحميه بشكل فعّال جداً من الغرق. ومن الضروري هنا الانتباه إلى اختيار العوّامة

المخصصة لعمر طفلك.

* تدريب الطفل مرّات عدّة على السباحة مع مدرّب متخصص، مما يساعد على حمايته من الغرق أثناء وجوده في البحر.

- نصائح ذكية لحماية صحّته على الشاطئ:

ولكن ما العمل في حال ابتلع الطفل الماء في البحر؟

لو حصل وأن غرق الطفل يجب فوراً أخذ احتياطات سريعة. في حال كانت مدة وجود طفلك تحت الماء أقل من دقيقة واحدة، يمكن حينها إخراجه من الماء والقيام بالضغط على صدره لإخراج الماء الزائدة من رئتيه، ومساعدته على العودة إلى تنفسه الطبيعي. أمّا في حال كان الطفل تحت الماء لأكثر من دقيقة، حينها يجب طلب الإسعاف فوراً للقيام بالإسعافات الأوّلية له ونقله إلى المستشفى وفي هذه الأثناء، يجب الضغط على صدر الطفل ومن ثمّ وضعه على أحد الجانبين وأخذ رأسه نحو الوراء. كما أنّ الخبراء ينصحون الأُمّهات بأخذ دورة إسعافات أوّلية لحماية صحّة أطفالهم من كلّ المخاطر التي يمكن أن يتعرّضوا لها.

الغرق ليس المشكلة الوحيدة التي يمكن أن يتعرّض لها الطفل خلال الرحلات الشاطئية، بل هناك أيضاً الجفاف بسبب ارتفاع الحرارة وضربة الشمس بسبب أشعة الشمس القوية، هي من المشاكل التي يمكن أن تصيب طفلك خلال وجوده في البحر. لذا إليك بعض النصائح الذكية والسهلة جداً تساعد على حماية صحّة طفلك خلال الوجود على الشاطئ:

* ضعي الواقي الشمسي للطفل كلّ ساعة لحماية بشرته من الشمس. لا تنسي منطقة حول الأذنين والشفاه والعنق والكتفين واليدين والأرجل والوجه لحمايتها من الأشعة الشمسية الضارة.

* لا تُعرّضي طفلك لأشعة الشمس بين الساعة 11 صباحاً والثالثة بعد الظهر.

* ضعي الماء على رأس طفلك مراراً وتكراراً عند وجوده على الشاطئ لمنع إصابته بالضربة الشمسية.

* شجّعي طفلك على شرب كميات كبيرة من السوائل للشعور بالبرودة ومنع إصابة جسمه بالجفاف. يمكن تقديم الماء له وأيضاً العصائر بمختلف أنواعها وأشكالها.

* قدّمي مجموعة من الأطعمة المنعشة والغنية بالسوائل للطفل عند وجودك على الشاطئ، كالبطيخ والخيار والكيوي والتفاح والرمان والبرتقال والعنب، هذه الأطعمة تساعد على إمداد الجسم بما يحتاج إليه من الماء، وبالتالي تحميه من خطر الإصابة بالجفاف.

* ضعي القبعة على رأس الطفل باستمرار، ولا تنسي وضع النظارة الشمسية لحماية عينيه من الأشعة المافوق بنفسجية.

* البسي طفلك ملابس قطنية رقيقة لتغطية الجزء الأكبر من جسمه وحمايته من الأشعة المافوق بنفسجية.

* لا تسمحي لطفلك بالسباحة مباشرة بعد تناول الطعام، لأنّ ذلك يمكن أن يُسبّب الضرر لجهازه

الهضمي. من الأفضل الانتظار لمدّة نصف ساعة قبل السماح له بالسباحة بعد انتهائه من تناول الطعام.

* احرصي على تقديم كمية كبيرة من الماء للطفل بعد العودة من الشاطئ لتعويض السوائل التي خسرها خلال النهار.

* ضعي الكريم المرطب لطفلك بعد تحميمه لحماية جلده من الضرر. يمكن استخدام الكريم الذي يحتوي على (الألوفيرا) لأنّه من بين النباتات الطبيعية الصحّية التي تساعد على ترميم الجلد بعد التعرّض للشمس.

وفي حال كان عمر طفلك أقل من سنة، فلا يفضل اصطحابه إلى الشاطئ لأنّ حرارة الشمس الصيفية يمكن أن تكون قوية عليه مما قد يصيبه بالضرر.