

Imikute ujutamine vannis

Ujumine on ainuke spordiala, mida saab teha sünnist alates. Vesi on lapsele loomulikult keskkonnaks, kuna ka emaülas viibib ta vees. Seetõttu soovime imiku ujutamisega alustada juba esimesel elukuul, kui naba on paranenud ning lapse loomulik mikrofloora veidi arenenud. Imiku ujutamine on lapse ja tema vanema esimene koos ette võetud liikumisharrastus. Uuringute tulemusena on selgunud, et lapsed kes on alustanud ujumist 2-3 kuu vanuselt on

- paremad kohanejad ja sotsialiseerujad
- nad on hea keskendumisvõimega
- neil on parem tasakaalutunnetus
- neil on hea silma-käe koostöö

Toime

- ujutamine soodustab imiku füüsilist, sotsiaalset ja psühholoogilist arengut
- ideaalne teraapia enneaegsete laste puhul
- arendab jõudu, vastupidavust, osavust ja tasakaalu
- parandab söögiisu ja magamist
- tugevdab südame- ja hingamisteede funktsioone
- positiivne mõju motoorsete oskuste arendamisel
- veekeskond muudab imiku rahulikumaks ja aitab tal lõdvestuda
- karastab
- see on lõbus nii emale kui imikule

Teenuse eesmärk

- õpetada vanemaid oma last iseseisvalt ujutama
- ei ole mitte lapse kehalise arengu kiirendamine, vaid just eakohaste arengu võimaluste realiseerimine
- et vanemad õpiksid lapse ujutamise selgeks, see on nende esimene ühine kehaline tegevus
- kogemuse andmine, mis innustab peret edaspidigi harrastama liikuvat eluviisi

Näidustused

- aitab lõdvestada pinges lihaseid ja tugevdada nõrku lihaseid
- parandab liigesliikuvust
- parandab puusaprobleeme
- sobib gaasivalude korral
- parandab immuunsüsteemi

Vastunäidustused

- infektsioonhaigused
- kaasasündinud südamerike
- palavik
- kõhulahtisus, oksendamine
- naha põletikud
- vaksineerimise järgselt samal päeval
- vahetult peale sööki

Teostus

- Esimesel protseduuril võetakse vanematelt lühianamnees lapse kohta, toimub imiku vaatlus.
- Ujutamise jooksul õpetab taastusraviõde/füsioterapeut lapsele tema kehatunnetust läbi erinevate asendite ja liikumiste: selili, kõhuli, külg ees, horisontaaselt, vertikaalselt, hüpitades ning läbi vee sukeldudes.
- Ujutamise esimesteks tulemusteks on kohanemine veega ja veesolekust rõõmu tundmine.
- Kohe esimesel korral kaasatakse tegevusse ka vanemad. Taastusraviõde/füsioterapeut julgustab vanemaid ise last ujutama ja sukelduma.
- Mida teadlikumaks/kindlamaks saavad vanemad, seda tervemad ja õnnelikumad on nende lapsed!
- Esimese ujumistunni pikkuseks võiks olla 10-15 minutit, seejärel pikendatakse vees oleku aega kuni 25 minutini.
- Aega dikteerib laps ise: kui laps muutub rahutuks ja ei taha enam ujumisliigutusi teha, on aeg tund lõpetada.
- Algselt on vannivee temperatuur on 34- 35 kraadi. Järk-järgult alandatakse

veetemperatuuri, mis on karastav ja suurde basseini minekuks ettevalmistav.

- Soovitatav on käia regulaarselt 2-3 korda nädalas.
- Pärast ujumist on võimalik kasutada puhketuba, kus laps saab maha jahtuda, süüa ja puhata.
- Imikuid, kes kaaluvad kuni 7 kg, ujutatakse vannis, imikud kes kaaluvad üle 7 kg, on vannis ujumisasendis raske hoida ja nemad lähevad ujuma juba suurde basseini, koos ema või isaga (peretund).
- Oluline on kaasata ka teised teenused, mis on omal kohal lapsearengus nagu nt lastemassaaž ja ema-beebi võimlemine.

Meelespea

- Beebi peaks sööma 1-1,5 tundi enne ujutamist;
- ujutame ainult kuni 7 kg beebisid;
- esimesed kolm korda õpetab instruktor vanemaid, kuidas imikut õigesti ujutada. Edasi ujutab beebit tema ema/isa, et kinnitada oma teadmisi ja arendada vilumust.

Kaasa võtta

- vahetusjalanõud
- beebile suur rätik
- ujutajale lühikeste varrukatega spordipluus