

5 ประโยชน์จากการชวนลูกน้อยไปว่ายน้ำ



เด็ก (ส่วนใหญ่) กับน้ำ เจอกันเมื่อไหร่ก็ถูกใจเมื่อนั้น เวลาที่ลูกหงุดหงิดงอแง พ่อคุณแม่จับอาบน้ำ โดยเฉพาะถ้าให้ลงไปแช่อยู่ในอ่างอาบน้ำ เจ้าตัวดีเป็นต้องยิ้มแก้มปริทุกครั้ง เด็กน้อยคนหนึ่งที่จ้องให้เวลาได้เจอน้ำ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะลูกมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับน้ำตั้งแต่ครั้งแรก เช่น คุณแม่ทำให้สำลักน้ำ หรือทำหลุดมือตอนอาบน้ำ ก็จะทำให้ลูกเข็ดขยาดน้ำไปอีกนานเลยทีเดียว เมื่อพูดถึงการเล่นน้ำ แนนอนว่าต้องนึกถึงการว่ายน้ำ คุณพ่อคุณแม่หลายคนจะนึกถึงการพาลูกไปว่ายน้ำ เมื่อลูกโตเดินได้แล้ว แต่จริงๆ แล้วไม่ต้องรอให้ลูกโตขนาดนั้นก็สามารพไปลงสระว่ายน้ำได้

สำหรับประโยชน์ที่เจ้าตัวเล็กจะได้รับจากการว่ายน้ำ มีดังนี้

1. การฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับการว่ายน้ำตั้งแต่ยังเล็ก จะช่วยให้ลูกมีความมั่นใจ ไม่กลัวน้ำ และเมื่อถึงวัยที่สามารถเรียนว่ายน้ำอย่างจริงจัง เจ้าตัวเล็กก็สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในการว่ายน้ำได้ง่ายขึ้นและเมื่อลูกสามารถว่ายน้ำได้ เขาจะมีความภูมิใจและมีความกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
2. ช่วยฝึกกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีความแข็งแรงและทำงานประสานกันได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการการยืนและเดิน รวมทั้งพัฒนาการทางสมองของลูกด้วย ซึ่งการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เพราะน้ำจะช่วยลดแรงกระแทก ที่อาจทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างได้รับบาดเจ็บ
3. ช่วยเสริมสร้างทักษะการทรงตัวและการลอยตัว และเมื่อถึงวัยที่ต้องพลิกคว่ำพลิกหงาย เจ้าตัวเล็กจะสามารถพลิกคว่ำ พลิกหงายได้ทั้งสองเวลาที่อยู่ในน้ำเพื่อรักษาสมดุล
4. น้ำช่วยกระตุ้นให้ลูกมีประสาทสัมผัสที่ไวขึ้น ทั้งการมองเห็น การได้ยิน การรับรส และการดมกลิ่น
5. การว่ายน้ำช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อ คุณแม่ และเจ้าตัวเล็ก ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเพราะได้ใช้เวลาร่วมกัน ได้เรียนรู้กันและกันมากขึ้น การได้รับการสัมผัสโอบกอดจากคุณพ่อคุณแม่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ลูกมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

ข้อควรระวัง

1. ก่อนพาลูกลงสระ ควรเช็คอุณหภูมิของน้ำในสระก่อน ว่าเหมาะสำหรับลูกหรือไม่ สำหรับอุณหภูมิที่พอเหมาะและสบายสำหรับเด็กนั้น จะอยู่ระหว่าง 31-34 องศาเซลเซียส
2. เมื่อเห็นว่าลูกเริ่มมีอาการหนาวสั่น ควรรีบพาลูกขึ้นจากสระแล้วห่อผ้าไว้ให้ร่างกายอบอุ่น
3. การลงสระครั้งแรก ไม่ควรให้ลูกอยู่ในน้ำนาน เกิน 10 นาที เมื่อลูกเริ่มคุ้นเคยแล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้น สำหรับเจ้าตัวเล็กที่อายุน้อยกว่า 1 ปี ไม่ควรให้อยู่ในน้ำนานเกินครึ่งชั่วโมง
4. ถ้าเจ้าตัวเล็กมีไข้ ไม่สบาย ก็ไม่ควรพาลูกไปว่ายน้ำ
5. ถ้าเจ้าตัวเล็กมีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง เช่น เป็นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง ควรปรึกษาคุณหมอก่อนว่า คลอรีนในสระจะทำให้ผิวของลูกเกิดการระคายเคืองหรือไม่
6. คุณแม่ควรดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่อยู่ในสระน้ำ เพื่อความปลอดภัย
7. การฝึกให้ลูกลอยตัวในน้ำและดำน้ำ ควรมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำตลอดเวลา
8. ถ้าลูกสะอึกอยู่ ไม่ควรให้ดื่มน้ำเพราะจะทำให้ลูกกลืนน้ำเข้าไปได้