

Úvodní informace

Kdy začít?

Začít vaničkovat můžeme s miminkem už od 6 – týdnů, pokud má zahojený pupíček, nemá jiné další komplikace a kdykoliv potom, kdy se nám ještě vejde do vany.

Jaký zvolit čas pro vaničkování?

Potřebujeme co nejvíce vospinkané miminko a ideálně **15 - 30 minut po jídle**. Všeobecně je pro plavání vhodnější dopolední doba, i když se časování tak nepovede, tak děti mají sílu to zvládnout. Přece jenom je to pro ně sportovní výkon. Ale jinak se většinou rodiče snaží vaničkování spojovat s večerním koupáním, čím je miminko starší, tím více hlásí, že se jim to daří.

Jak připravit koupelnu?

Doporučuji nachystat příjemně vyhřátou koupelnu, většinou se vyhřeje jen napouštěním teplé vody do vany. Netřeba nijak extra přehřívat.

Jak připravit vanu?

Připravíme si zcela plnou vanu teplé vody, až po odtok. Pro miminko potřebujeme malý bazén a my si tak budeme alespoň trochu šetřit záda při ohýbání nad vanou. **Napoprvé je ideální 36-37°,** nebo teplota na kterou je miminko zvyklé z předchozích koupelí. Ale je dobré se hned smířit se s tím, že je potřeba začít s postupným snižováním teploty. Žádný bazén, ani kojenecký nemá vodu teplou 37° stupňů, běžná teplota na bazénech určených pro děti je 30°. Ideální je od 8 týdnů začít postupně snižovat a okolo 6 měsíce se dostat až na 33°. To bude už pro zdárný přechod na bazén úplně stačit.

Není dobré to brát podle sebe, že my máme rádi horkou vanu, miminko ještě nemá dokonalou termoregulaci a také ve vaně sportuje.

Co nachystat pro miminko?

Nachystat stačí pouze běžné věci na koupání – pokud miminko dudlá, tak k ruce **dudlíček**, na ukončení plavání **osušku**, oblíbené **mazání**, něco na **vytření oušek** (bezpečnostní vatové tyčinky, buničtinové čtverečky, pokud nemáme, postačí i plenková osuška), **čisté oblečení**, **čistou plenku**, pro pokročilejší **vanolepky** nebo další **hračky** a pro nácvik hesla **plastový kelímek**.

Co nachystal pro sebe?

Na vaničkování se stačí obléct do trika s krátkým rukávem a sundat si hodinky, případně náramky, abychom neškrábali miminko. Pro maminky s delšími vlasy je ideální si je sepnout.

Kdy není vhodné vaničkovat?

Při nemoci, ale vaničkování je dobré vynechat i **2 dny po očkování**. Pokud je reakce na očkování, tak si opět nechat odstup dva dny a teprve potom začít opět s plaváním. S rýmou, která je hustá, barevná není dobré plavat. Ale pokud je rýma čirá a tekutá, lze v klidu zaplavat, koupel prospěšná, vlhko pomůže vyčistit dýchací cesty.

Signál na nácvik budoucího potápění

Rozhodněte se, jaké slovo budete používat jako signál pro budoucí potápění. Použít můžete jakékoliv slovo. Např. **šup, žbluňk, pozor voda, potopit, hrošík** atd. Ale doporučuji něco jednoduchého a krátkého. Nejprve miminko oslovíme jménem a pak řekneme heslo. Např. Kačenko, žbluňk! Ondro, potopit! Začíná se přetřením obličje dlaní, poté se bere voda dlaně, kapka vody do kelímku, přidává se vody do kelímku, když miminko zvládne celý kelímek, může začít s krátkým potopením. Využíváme přirozené zádrže dechu miminka, pouze si ho spojíme se slovním signálem a zajistíme si tak, že potopení pak proběhne úspěšně.

Jak dlouho by mělo vaničkování trvat?

Pro první pokusy určitě stačí 8 - 10 minut. A přidáváním cviků se nám pobyt ve vodě přirozeně prodlouží, ale vždy se řídí nejen věkem, ale hlavně náladou a kondicí miminka. Z počátku je opravdu důležité sledovat čas a miminko tak nepřetěžovat.

Jakým způsobem můžeme vaničkovat?

Při prvním vaničkování a pokud nám to velikost vany neumožňuje, vaničkujeme tak, že stojíme **vně vany**, máme opřená povolená kolena o vanu, jsme sklonění nad vanou a snažíme uvolnit v bedrech. Získáme tak vcelku široký manipulační prostor a stabilitu v nohou. Doporučuji být bos, bez obuvi. Není to úplně snadné, tak pro jistotu při prvních plaváních doporučuji pomocníka.

Vevnitř ve vaně, tzv. společná koupel, nám uleví se zády, zažijeme báječné chvíle s miminkem, ale přijdeme o prostor ve vaně. Umožní nám to další nové typy úchopů, v mnohém nám to uleví, ale často sami sobě překážíme

Jak se zachovat, když si miminko lokne vody?

Pokud dojde k nehodě je nejlepší zachovat maximální klid, tak abychom na miminko nepřenášeli naši úlekovou reakci. Nejlépe se miminko uklidní klasicky v klubičku, hlavičku hodně vzpřímeně, zadeček dolů, aby miminko mělo dýchací cesty co nejvíce svisle.

Dobré je vozit mimi po hladině a v klidu naněj promlouvat a houpat ho, nechat ho situaci v klidu zvládnout. Doporučuji nikdy nevytahovat z vody prohnuté naštvané miminko, netřepat, nebouchat do zad apod. Zbytečně miminko ještě víc vyděsíme. Vždy uklidnit ve vodě v klubičku a pak pokud už nechceme plavat, teprve opustit vanu.

Jak vkládat miminko do vody?

Ideálně si zdvihnout miminko z podložky už tak, abychom nemuseli hned složitě přehmatávat. Rovnou si položíme hlavičku miminka na vnitřní stranu zápěstí a uchopíme za ramínko palcem a na lopatkách nám zůstává dlaň. Druhou rukou uchopíme ve slabinách. A můžeme do vody.

Jak opouštět vanu?

Než opustíme vodu, vždy je dobré nechat miminko odpočinout v klubičku. Pojezdít po hladině, pohoupat, pobroukat mu písničku. Pak teprve jít z vodičky, s miminkem, které má uvolněné svaly. Nikdy nekončíme ze zádočných pozic, které jsou posilovací.

Co dělat, když je miminko ve vodě nespokojené?

Nechat miminko odpočinout v klubičku. Použít dudlíček. Zrychlit pohyb, začít broukat básničky písničky. Pustit vodu z kohoutku, aby šuměla a vytvářela za nás „bílý šum“, který miminko uklidňuje. Můžeme připustit trochu teplé vody, která uvolní. Použít hračky a rozptýlit tak pozornost plaváčka.

Doplňující doporučení:

Před plaváním miminko nemastit, aby nám v rukou neklouzalo

Nejjednodušší je si nechat přebalovací podložku hned u vany, klidně na zemi. Na ní rovnou připravit osušku.

Vystřídát se při plavání můžete, ale doporučuji střídat se ideálně pouze jednou. Miminko může na časté střídání reagovat nelibě a také hrozí při neustálém předávání nějaká ta nehoda.