



ARMANDO FERNANDES
PEDIATRA
URL: <http://cptul.orgfree-com>
Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Senhor doutor, o que é a “natação para bebés”?

Sabe-se que a natação é o desporto mais completo. Por isso, é praticada por gente de todas as idades, de miúdos a graúdos. A “**natação para bebés**”, também designada por “**adaptação ao meio aquático**”, é um desporto que se tem vindo a desenvolver e a ganhar muitos adeptos. Estas aulas de natação destinam-se a crianças a partir dos dois/três/quatro meses até aos três anos, embora nalgumas piscinas só se admitam bebés a partir dos seis meses. Nesta fase da natação não se pretende que o bebé aprenda propriamente a nadar, mas sim que tire partido das muitas vantagens da natação e que se sinta à vontade no meio aquático. Quanto mais cedo o bebé iniciar a prática da modalidade melhor, porque ainda não perdeu a noção do meio líquido no qual viveu durante nove meses, e assim é mais fácil trabalhar com o bebé dentro de água sem que ele sinta medo. As aulas são normalmente de 30 minutos (variando de 10-45 minutos) e os bebés vão sempre acompanhados por uma pessoa, normalmente um dos pais.

Todos os alunos têm de levar calções de banho ou fato de banho, sendo que aos mais pequeninos são exigidas fraldas próprias para a água. A touca também é obrigatória, assim como os chinelos, mas os óculos são apenas para os mais crescidos.

Vantagens:

A natação traz diversos benefícios para o bebé, nomeadamente melhora a interacção social, as noções de espaço e de tempo, a motricidade, a função cardiorrespiratória (mesmo em crianças com problemas respiratórios e alergias), estimula o apetite e tranquiliza o sono. Em suma, melhora o desenvolvimento psicomotor e geral do bebé.

Cuidados:

No entanto, há certos cuidados que é necessário ter, nomeadamente o programa de vacinas deve estar actualizado e é fundamental ter em atenção as condições de higiene, segurança e conforto das piscinas (a temperatura e o pH da água da piscina deve estar, respectivamente, entre os 28 a 32 °C e os 7,2-7,8, e deve ser tratada preferencialmente por ionização (raios ultra-violeta) e/ou electrólise de sal (para permitir um baixo teor de cloro), deve ter uma renovação de ar adequada (para eliminação de cheiros e ar viciados (cloroaminas)), deve haver número suficiente de objectos (peixinhos, bonecas, bolinhas, etc.) de diferentes cores, tamanhos e formatos, o horário da aula não deve coincidir com os horários do sono e da alimentação da criança, etc.).

Uma palavra sobre os mergulhos:

O mergulho é uma das primeiras lições de natação. A criança até seis meses de idade é dotada do chamado reflexo de bloqueio da respiração, logo quando a água morna entra em contacto com as vias aéreas superiores (boca, nariz) a sua respiração é bloqueada, portanto protegendo o bebé para que a água não entre nos seus pulmões. Após os seis meses este mecanismo torna-se um reflexo condicionado, uma vez que a criança já aprendeu a reter a respiração. Nas primeiras semanas, muitos professores de natação defendem que o mergulho deve repetir-se apenas três vezes por aula. Infelizmente, **os mergulhos têm sido associados a um maior risco para o aparecimento de otites o que tem levado muitos otorrinolaringologistas a proibi-los**, principalmente nas crianças com antecedentes de otites. **Se o seu filho tem tubos transtimpânicos de ventilação só deve fazer natação com autorização do otorrinolaringologista e cumprindo as suas recomendações** (tamponamento do canal auditivo externo com algodão cardado revestido com vaselina ou tampões de silicone, evicção de mergulhar, etc.).

Uma palavra sobre o cloro:



ARMANDO FERNANDES
PEDIATRA
URL: <http://cptul.orgfree-com>
Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Quantidades de cloro na água das piscinas acima do permitido* pode agravar problemas respiratórios (asma, etc.), cutâneos (eczema, etc.), enfraquecimento das faneras (cabelo, unhas, etc.). Felizmente, os efeitos nefastos que o cloro da água das piscinas pode ter sobre os bebés/crianças pequenas está em vias de resolução, com o progressivo abandono deste método de desinfecção e a sua substituição por outros mais inócuos. Por outro lado, com a melhoria das condições de salubridade e de limpeza, que já se verifica na maioria das piscinas e que impede a sua infestação por fungos, estão a desaparecer os últimos obstáculos ao aconselhamento deste tipo de actividade física para os bebés e crianças pequenas, nomeadamente nas crianças com alergias e/ou com asma. Por isso, seja cuidadoso(a) na selecção da piscina para o seu filho.

Para mais informações, por favor, aceda a:

<http://www.saudepublica.web.pt/Higiene/piscinap.htm> (20-09-2004) ou consulte a Directiva CNQ 23/93.

Veja, ainda: www.childdrowningprevention.com

Não se esqueça que nas primeiras aulas as crianças costumam chorar, contudo se este choro se tornar intermitente, deve retirá-la imediatamente da água.

Última actualização em 14-08-2017.

* Cloro livre: Valor recomendado: 0,5-1,5 ppm; Valor máximo aconselhado: 0,5-3 ppm
Cloro total: Valor recomendado: -; Valor máximo aconselhado: Cloro livre + 0,5 ppm
Cloro combinado: Valor recomendado: -; Valor máximo aconselhado: 0,5 ppm