

O Bebê e a Natação

Escrito por Administrador

Sexta, 27 Julho 2018 14:59 - Atualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:08



A Natação é divertida e estimulante. A natação para bebês encoraja a aptidão natural dos mais pequenos em movimentarem-se na água. Um divertido momento de prazer partilhado entre os pais e os filhos!

Depois de nove meses de gestação, todos os bebês estão à vontade dentro da água! Até cerca de 1 ano de idade, os bebês ainda têm o reflexo natatório (ou de apneia): debaixo da água, os bebês fecham automaticamente a boca, bloqueiam a respiração e mexem os braços e as pernas.

A natação para bebês é recomendada para os mesmos a partir dos 6 meses de idade, pois aos 6 meses o bebê já tomou a maioria das vacinas, está mais desenvolvido e pronto para a atividade física e também porque antes desta idade a inflamação dos ouvidos é mais frequente.

No entanto, os pais devem ir ao pediatra para ele avaliar se o bebê pode ir às aulas de natação, pois ele pode ter problemas respiratórios ou de pele que podem agravar com a natação.

Além disso, é importante os pais escolherem uma piscina que ofereça boas condições para trocar e preparar o bebê para as aulas e verificarem se o cloro está com pH 7, neutro, e se a água está na temperatura ideal, que é entre 27 e 29°C.

Existe sete boas razões para colocar o bebê na natação que são:

1. Melhora a coordenação motora do bebê;
2. Estimula o apetite;
3. Aumenta o vínculo afetivo entre os pais e o bebê;
4. Previne algumas doenças respiratórias;
5. Ajuda o bebê a engatinhar, sentar ou andar mais facilmente;
6. Ajuda o bebê a dormir melhor;
7. Ajuda na resistência respiratória e muscular do bebê.

Além disso, a piscina relaxa o bebê, pois a piscina lembra quando o bebê estava dentro da barriga da mãe.

Fonte:

O Bebê e a Natação

Escrito por Administrador

Sexta, 27 Julho 2018 14:59 - Actualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:08

- <https://www.tuasaude.com/natacao-para-bebes/> - Dr^a Beatriz Beltrama - Pediatra

Enf^a Ana Catarina Santos