เตรียมตัวให้พร้อมก่อนพาลูกน้อยไปว่ายน้ำครั้งแรก

บทความ

พ.ย. 14, 2024

3นาที

การว่ายน้ำครั้งแรกของลูกน้อย แต่คนที่ต้องเตรียมตัวเตรียมใจกลับเป็นคุณพ่อคุณแม่ เพราะเมื่ออยู่ในสระว่ายน้ำอาจมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันมากกว่าการวิ่งเล่นอยู่บนพื้นดิน

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเพิ่งอายุเดือนเดียวเองค่ะ พาไปลงสระว่ายน้ำได้เลยไหมคะ หรือควรรอให้โตกว่านี้?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ตื่นเต้นอยากพาลูกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ถามกันเข้ามาเยอะเลยค่ะ โดยทั่วไปผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำให้รอจนน้องอายุประมาณ 2-3 เดือนขึ้นไป หรือจนกว่าคอของเขาจะแข็งแรงพอที่จะชันคอได้เองค่ะ เพราะทารกเล็กมากๆ ยังควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ไม่ดีนักและกล้ามเนื้อคอยังไม่แข็งแรงพอ อย่างไรก็ตาม สุขภาพของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทางที่ดีที่สุดคือการปรึกษากุมารแพทย์ของน้องก่อนตัดสินใจพาน้องไปว่ายน้ำครั้งแรกค่ะ

ผิวลูกบอบบางมากเลยค่ะ จะแพ้คลอรีนในสระผู้ใหญ่ไหมคะ หรือต้องหาสระน้ำเกลือเท่านั้น?

คลิก

เป็นความกังวลที่ถูกต้องเลยค่ะสำหรับคุณพ่อคุณแม่ สระระบบน้ำเกลือจะอ่อนโยนต่อผิวมากกว่า แต่สระคลอรีนทั่วไปก็สามารถลงได้หากดูแลอย่างถูกวิธีค่ะ สิ่งสำคัญคือหลังขึ้นจากสระให้รีบอาบน้ำล้างตัวด้วยน้ำสะอาดทันที และทาโลชั่นหรือครีมบำรุงเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว แต่หากน้องมีประวัติภูมิแพ้ผิวหนังหรือผิวแพ้ง่ายเป็นพิเศษ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังเด็กก่อนก็เป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อความปลอดภัยค่ะ

ถ้าพาลูกลงน้ำแล้วเขาร้องไห้ไม่หยุดเลย ควรทำยังไงดีคะ ควรฝืนให้เขาชิน หรือรีบเอาขึ้นเลย?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่ทำให้ใจไม่ดีเลยค่ะ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคืออย่าฝืนน้องนะคะ การร้องไห้คือวิธีสื่อสารของเขา ลองอุ้มเขาแนบอก พูดคุยด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนเพื่อให้เขารู้สึกปลอดภัยก่อน หากยังไม่ดีขึ้นให้รีบนำเขาขึ้นจากน้ำแล้วห่อตัวให้อบอุ่นค่ะ เราค่อยๆ ลองสร้างความคุ้นเคยใหม่ในวันหลังได้ อย่างไรก็ตาม หากน้องมีปฏิกิริยาหวาดกลัวรุนแรงมาก หรือร้องไห้ไม่หยุดแม้จะขึ้นจากน้ำแล้ว การปรึกษาแพทย์อาจช่วยให้เราแน่ใจได้ว่าไม่มีสาเหตุอื่น เช่น ความไม่สบายตัว แอบแฝงอยู่ค่ะ"

> โดยเฉพาะปัญหาการสำลักน้ำหรือจมน้ำที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่อดกังวลใจไม่ได้ อย่างไรก็ดีคุณสามารถป้องกันอันตรายที่ไม่คาดฝัน ด้วยการเตรียมความพร้อมทั้งคุณพ่อ คุณแม่ และคุณลูก เพื่อให้การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมสนุกๆ ของทุกคนในครอบครัว และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกายของลูกน้อยได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ว่ายน้ำครั้งแรกสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย

1. เด็กในช่วงวัยทารก – ขวบปีแรก

แม้เจ้าตัวน้อยจะคุ้นเคยกับน้ำคร่ำที่คอยโอบอุ้มร่างกายขณะอยู่ในท้องของคุณแม่ตลอด 9 เดือน แต่คุณพ่อคุณแม่หลายท่านก็มีคำถามว่า เด็กทารกสามารถว่ายน้ำได้หรือไม่? และลูกจะว่ายได้ตอนอายุกี่เดือน? ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าสำหรับลูกวัยทารก คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างความคุ้นเคยกับการเล่นน้ำในอ่างอาบน้ำเสียก่อน จนอายุประมาณ 2 – 3 เดือนหรือช่วงที่เรียกว่า “คอเริ่มแข็ง” จึงสามารถพาไปว่ายน้ำได้ ขณะที่พาลูกว่ายน้ำคุณควรอุ้มลูกไว้ในน้ำสักครู่เพื่อให้เขารู้สึกหายกลัว และใช้มือพยุงที่คอลูกไว้ตลอดเวลา เพราะกล้ามเนื้อคอของเขายังไม่แข็งแรงนั่นเอง

สำหรับระยะเวลาในการว่ายน้ำทารกอายุ 2 – 6 เดือน ควรเล่นประมาณ 15 นาที แต่ถ้าอายุ 6 เดือนถึง 1 ขวบควรใช้เวลาอยู่ในน้ำมากขึ้นเป็น 30 นาที แนะนำให้เลือกสระว่ายน้ำระบบน้ำเกลือ และมีการควบคุมอุณหภูมิน้ำให้อยู่ที่ประมาณ 30-35 องศาเซลเซียส ซึ่งจะเหมาะกับทารกและเด็กๆ มากที่สุด

2. เด็กในช่วงวัย 2 – 7 ปี

แม้ลูกจะพ้นช่วงวัยแบเบาะไปแล้ว แต่เรื่องความปลอดภัยและการดูแลอย่างใกล้ชิดขณะว่ายน้ำยังเป็นสิ่งจำเป็นมาก พ่อแม่ที่มีลูกน้อยอายุไม่เกิน 7 ปีควรลงสระว่ายน้ำพร้อมกับลูกเพื่อดูแลอย่างใกล้ชิด และเพื่อความปลอดภัยควรเลือกห่วงยางหรืออุปกรณ์เป่าลมต่างๆ ที่เหมาะสำหรับเด็กเท่านั้น สิ่งสำคัญคุณพ่อคุณแม่ต้องตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนใช้งานว่า มีรอยรั่วหรือไม่และสามารถใช้งานได้ดีหรือเปล่านอกจากนี้ก่อนพาลูกลงสะว่ายน้ำ ทุกคนในครอบครัวควรวอร์มอัพร่างกายเสียก่อน เพื่อป้องกันอาการตะคริวหรืออ่อนแรงวูบไปในขณะที่เล่นน้ำนั่นเอง

พ่อแม่เตรียมตัวเตรียมใจพาลูกน้อยไปว่ายน้ำครั้งแรก!!!

แน่นอนว่า ความห่วงใยและความกังวลอาจทำให้พ่อแม่เกิดความเครียดได้หากต้องพาลูกน้อยไปว่ายน้ำครั้งแรก แต่คุณสามารถเปลี่ยนความกังวลเป็นความสบายใจได้แค่ตรียมความพร้อมสำหรับการป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำดีๆ เหล่านี้

1. ก่อนให้ลูกลงสระน้ำ ควรบริหารร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อม ยืดเส้นยืดสายป้องกันอาการตะคริวที่อาจเกิดขึ้นหรืออาการอ่อนแรงขณะที่ว่ายน้ำ
2. ตระเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่เหมาะสมกับลูก ไม่ว่าจะเป็นห่วงยางหรืออุปกรณ์สูบลม พร้อมทั้งตรวจสอบด้วยว่า อุปกรณ์เหล่านั้นไม่มีรูรั่วและสามารถใช้งานได้จริง
3. เตือนลูกเสมอว่า ให้เล่นน้ำบริเวณที่เท้าเหยียบถึงพื้นสระ สังเกตว่า น้ำจะอยู่ระดับหน้าอกหรือคอ ไม่ควรอยู่ในระดับใบหน้า เพื่อป้องกันการลื่นและสำลักน้ำจนเกิดอันตราย
4. ให้ลูกขึ้นมาพักเหนื่อยในระหว่างที่เล่นน้ำบ้างจะทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป
5. เตือนและสอนลูกเสมอว่า หากเล่นน้ำกับเพื่อน ๆ ไม่ควรขี่หลัง กอดรัดกันแน่น หรือเล่นจับกดน้ำ เพราะอาจทำให้สำลักน้ำและจมน้ำได้
6. สิ่งสำคัญหากพ่อแม่มีธุระหรือจำเป็นต้องเข้าห้องน้ำแม้เพียงระยะเวลาไม่กี่นาทีก็ตาม ควรแจ้งให้ผู้ดูแลสระ (ไลฟ์การ์ด) หรือผู้ปกครองที่อยู่ในบริเวณนั้นช่วยดูแลลูกแทนจนกว่าพ่อแม่จะทำธุระเสร็จ หรือหากไม่มีคนดูแล ควรให้ลูกขึ้นมาจากสระน้ำเพื่อนั่งรอพ่อแม่ก่อนเพื่อความปลอดภัย

ไม่ยากเลยใช่มั้ยล่ะคะ สำหรับการเตรียมตัวเตรียมใจในการพาลูกไปว่ายน้ำครั้งแรก หากคุณพ่อคุณแม่เตรียมความพร้อมตามที่กล่าวมา การว่ายน้ำทุกครั้งจะกลายเป็นช่วงเวลาแห่งความสนุกและความสนุกสนานอย่างแน่นอน

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน