

Nadar es uno de los deportes más completos, y presenta muchos beneficios para el organismo ya desde bebés. Si te has planteado llevar a tu pequeño a clases de matronatación pero tienes dudas, aquí te las resolvemos todas

matro... ¿qué? matronatación

¿Qué es la matronatación?

La matronatación es también conocida como "natación de bebés" o "estimulación acuática". De cualquier manera, se trata de una nueva variante de la natación encaminada a los más pequeños de la casa: los bebés. Antiguamente la matronatación no existía, las mamás jugaban en la bañera con sus bebés y poco más. Con el paso del tiempo se ha comprobado que practicar un deporte tan completo como es la natación, incluso con los bebés, es muy beneficioso.

La matronatación es una actividad que realizan los bebés con la ayuda de mamás y papás y el profesional, en la que el objetivo no es aprender a nadar, sino la estimulación acuática. Este tipo de estimulación es mo-

tora, sensorial, sensitiva, cognitiva. Cuando hablamos de matronatación estamos hablando de edades comprendidas entre los 5 y los 18 meses.

¿Está mi piscina preparada?

Para realizar esta actividad lúdico-acuática con tu bebé en condiciones óptimas y seguras, debemos asegurarnos de varias cosas. Con 5 meses tu bebé ya tiene su sistema inmunitario desarrollado pero debemos prestar atención a:

Temperatura ambiente. El entorno de la piscina debe ser cálido y confortable, alrededor de 30 grados, con buena ventilación para evitar acumulaciones de cloro.

Temperatura del agua. En casa se baña al bebé con agua templada-caliente para que, además de por motivos de higiene, se relaje y sea un momento familiar muy bonito. En la piscina ocurre algo similar. El agua deberá estar a una temperatura agradable, alrededor de 32 grados. Si el agua está fría, el bebé no estará a gusto y además tenemos el riesgo de hipotermia, al que los bebés son más vulnerables.

Cloro. La concentración de cloro de una piscina de matronatación debe ser inferior al de una piscina convencional. La piel del bebé es muy sensible.

No debe haber corrientes de aire en la piscina ni en el lugar para cambiar al bebé.

Beneficios del agua

Los beneficios del agua para el "pequeño nadador" son los siguientes:

Se cansa y **come mejor**

Se cansa y **duerme bien**

Mejoran sus **reflejos**

Estimula su **coordinación**

Mejora su **agilidad y destreza**. El agua es un medio menos hostil que el terrestre

Establece un **vínculo afectivo** con mamá/papá

Socializa con el entorno

Refuerza sus **defensas**

Aprende colores, objetos, formas...

Mejoran sus **aptitudes de supervivencia acuática**

Para el curso siguiente ya está **"adaptado al medio"**

Establece una **rutina**. Muy importante

Momento **lúdico-familiar** excepcional

¿Qué hay que hacer antes de ir a la piscina?

Las mamás sabéis mejor que nadie cuáles son las necesidades de vuestro pequeño. Básicamente los bebés necesitan:

- Alimento
- Horas de sueño
- Cariño

Lo que hay que hacer siempre es acudir a la piscina con estos 3 puntos cubiertos. Asegúrate de que la hora que elijas no debe coincidir con una toma. Además, sería estupendo que fueras a una hora en la que la piscina no se encuentre muy concurrida para que podáis estar relajados, sin ruidos, lo más confortablemente posible. Si llevas al bebé con sueño, lo más probable es que proteste y no quiera jugar. Lo que te habías planteado como una diversión en familia se ha convertido en una obligación; jamás debe ocurrir eso de un momento lúdico.

¿Qué hacer en la piscina?

Es muy importante la seguridad, así que ten mucho cuidado con tener al bebé en brazos en accesos a la piscina tales como escaleras, etc. Evita accidentes.

Has ido a disfrutar de un buen rato, no hace falta que te empeñes en meter al pequeño de golpe en el agua. Tómate tu tiempo y mójale poco a poco con algún juguete jugando con él. Juega con tu bebé a salpicar, tirar el juguete y cogerlo... les encanta. Muévete con él por el agua, prueba diferentes posturas.

En definitiva, juega con tu pequeño campeón, no le fuerces a ningún ejercicio ya que no tiene sentido. Quieres que se acostumbre a ese medio nuevo para él y se familiarice. No pierdas de vista ese objetivo. Los dos queréis pasar un buen rato. Un baño de 15-20 minutos puede ser suficiente.

Cuidado al salir de la piscina, abrigale bien. Por acudir a la piscina no se va a poner enfermo, pero nunca vayas si ya lo estaba previamente.

Sigue con la rutina, diviértete en familia.

Redacción: Francisco Sánchez, monitor de natación y matronatación, www.natacionparabebes.com.

