

# BAMBINO

## SVILUPPO

# Quante scoperte in ACQUA!

I CORSI DI ACQUATICITÀ, FIN DAI PRIMI MESI DI VITA, AIUTANO IL PICCOLO A RILASSARSI E RAFFORZANO IL SUO LEGAME CON LA MAMMA

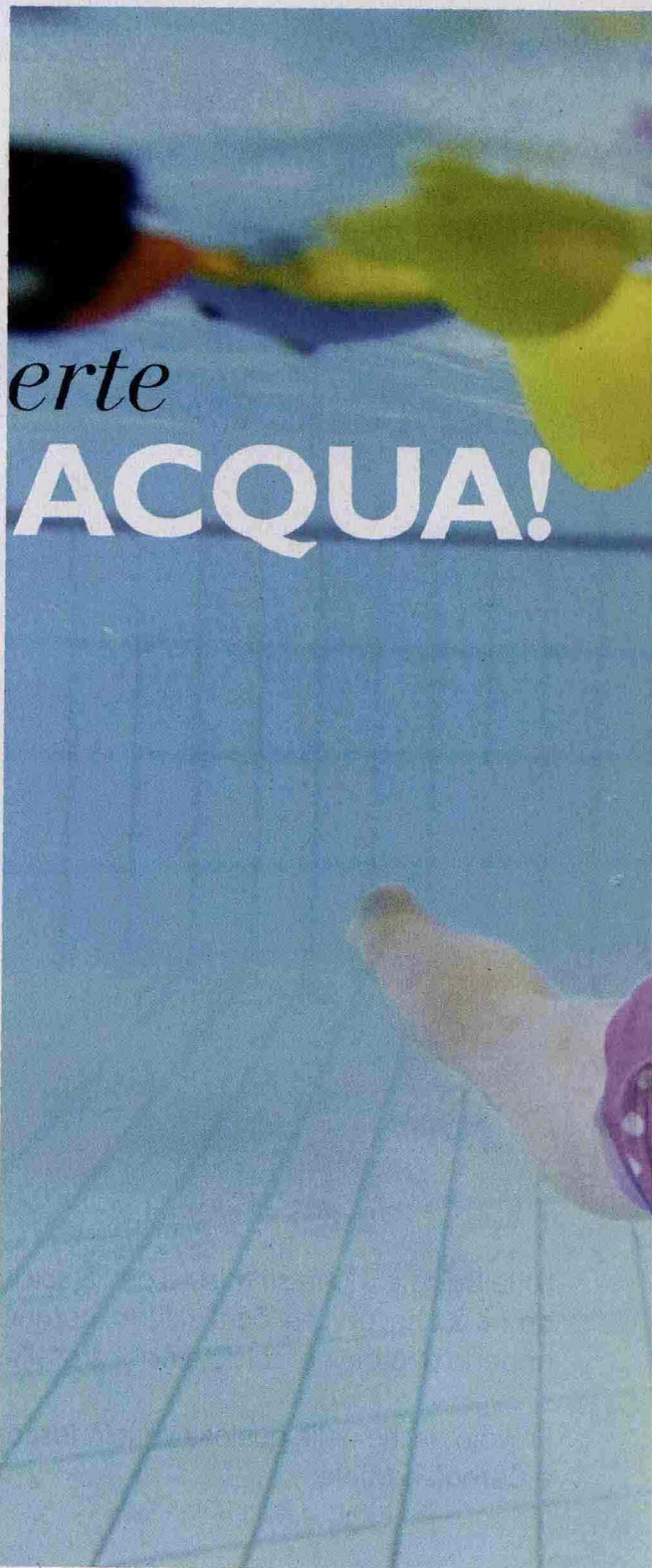
di Francesca Capelli

**S**guazzano in piscina al pomeriggio. E dormono meglio una volta tornati a casa. Un corso di acquaticità aiuta a tranquillizzare i neonati e favorisce il riposo notturno: il bambino 'crolla' subito dopo il bagno e l'effetto relax continua anche la sera.

### Tanti vantaggi per il bebè

■ "Le prime volte il piccolo è semplicemente stanco", spiega Arrigo Broglio, fisioterapista e supervisore delle attività di acquaticità del centro Ludum di Milano, che da anni lavora in piscina con neonati, bambini in età prescolare e disabili e ha pubblicato due manuali ("Acquaticità per la prima infanzia" e "Il bambino disabile in acqua", entrambi con l'editore **Franco Angeli**). "All'inizio, il bimbo non completa tutta la durata della seduta, di 30 minuti. Soprattutto se ha meno di cinque mesi, arriva a malapena a 20. Appena uscito dalla vasca, è il momento della poppata. Poi, **si addormenta subito**".

■ Ma se si trattasse soltanto di stanchezza fisica, l'effetto si attenuerebbe dopo qualche settimana, quando il bimbo si abitua alla nuova attività. "Invece, continua nel tempo", assicura l'esperto. "Il bagno ha un'azione **regolarizzante sui ritmi sonno-veglia**". Il piccolo è più rilassato e, per questo, dorme meglio.



GETTY IMAGES







Non solo. "L'acqua ha un effetto positivo anche sulle mamme un po' ansiose. Si innesca, così, un circolo virtuoso, in cui madre e figlio si 'trasmettono' a vicenda un messaggio tranquillizzante".

■ Nell'acqua, infatti, che riproduce le condizioni dell'ambiente intrauterino, mamma e figlio sono collati e massaggiati. Le sensazioni piacevoli liberano **endorfine**, gli oppiacei naturali del nostro sistema nervoso, che inducono uno stato di benessere.

■ "In questa situazione privilegiata, **si rafforza anche il legame tra la mamma e il suo bambino**". Durante la seduta in piscina, viene spontaneo coccolare e massaggiare il piccolo, favorendo l'intesa e la comunicazione non verbale". Se poi pensiamo che in molte case la doccia ha sostituito la vasca - e non è possibile, quindi, per i genitori fare il bagno con il bebè - il corso di acquaticità consente di recuperare una dimensione di intimità. "Per questo, l'ideale sarebbe che partecipassero anche i papà".

### Crescere in acqua

I vantaggi vanno ben oltre gli effetti positivi sul sonno. Il corso, infatti, accompagna il bambino nelle diverse tappe dello sviluppo psicofisico.

■ "Per tutto il primo anno di vita viene privilegiata la **relazione affettiva con la madre**, mentre in quello successivo si lavora anche sull'**autonomia**, connessa all'esperienza dei primi distacchi e, nel contempo, all'esigenza del piccolo di riavvicinarsi per trovare conforto", spiega l'esperto. Verso i 18 mesi, il bimbo inizierà a guardarsi intorno e a socializzare. A 24 mesi, camminerà (e correrà) sulla terraferma con perfetta padronanza e, per la prima volta, sentirà il bisogno di 'stare dove si tocca'.

### COME SCEGLIERE LA PISCINA GIUSTA?

■ L'elemento imprescindibile è la **temperatura dell'acqua**, che deve essere di almeno 32°-33°. "Con temperature inferiori i neonati rischiano seriamente l'ipotermia", dice Broglio. "Meglio vasche non troppo grandi, purché non affollate e caotiche, perché evitano la dispersione del calore e danno al bambino la sensazione di un maggior contenimento".

■ La piscina deve disporre di una **stanza per l'allattamento e il relax** prima e dopo il bagno. "Le mamme possono offrire il seno al piccolo anche in acqua, se lo richiede", aggiunge l'esperto. "Appena fuori dalla piscina, il bimbo va asciugato,

■ L'importante è valorizzare questo percorso, **senza puntare a un risultato**. "Bruciare le tappe significa forzare il bambino", dice l'esperto. "E si perdono passaggi importanti, che rappresentano un patrimonio di esperienze positive".

■ Tutto questo vale, a maggior ragione, per i **piccoli nati prima del termine**, su cui i benefici dell'acqua sono ancora più evidenti. E, in funzione riabilitativa, anche per i bimbi disabili. "Il momento giusto per iniziare deve essere indicato dal pediatra", raccomanda Broglio. "E il corso di acquaticità non va inteso come una forma di fisioterapia, che in molti casi viene già effettuata, ma come un momento privilegiato per sviluppare il legame tra madre e figlio. Questi neonati, che spesso hanno subito trattamenti medici fin dai primi giorni di vita, ritrovano nell'acqua sensazioni piacevoli. E le mamme scoprono con gioia competenze inaspettate nei loro bimbi, che riescono a esprimersi meglio in un'atmosfera rilassata e giocosa".

### Nessun rischio per il piccolo

■ Alcune mamme temono che in piscina il bambino possa ammalarsi più facilmente. "Non c'è motivo di preoccuparsi: basta che **l'ambiente sia ben riscaldato**", rassicura Arrigo Broglio. "E che il piccolo venga asciugato e frizionato appena esce dalla vasca".

■ È poi consigliabile iniziare l'attività **dopo aver fatto le prime vaccinazioni** e bisogna rinunciare alla lezione in caso di otite, raffreddore o febbre.

■ Un'altra paura molto diffusa tra le mamme riguarda la possibilità che il piccolo beva in acqua (non solo in piscina, ma anche quando fa il bagnetto a casa). Il rischio, in realtà, non c'è, grazie

frizionato e reidratato; poi, deve mangiare". Se è ancora allattato dalla mamma, la poppata soddisfa entrambe le esigenze, altrimenti dovrà bere qualcosa (acqua o succo di frutta) e fare una leggera merenda.

■ La 'lezione', della durata di 30 minuti al massimo, deve svolgersi in un'**atmosfera rilassata**. Ogni coppia mamma-bambino raggiungerà le diverse tappe con i propri tempi e ritmi. Gli educatori devono limitarsi a favorire questo percorso, senza fare pressioni. In ogni caso, l'immersione sott'acqua potrà avvenire intorno alla quinta-sesta seduta e, comunque, quando il bambino e la mamma dimostrano di essere pronti.





## CORSI DIVERSI A SECONDA DELL'ETÀ

Dal bagno con la mamma all'acquaticità, fino ai corsi propedeutici alla scuola di nuoto. Un percorso graduale, che deve tener conto del naturale sviluppo psicofisico del bambino, senza forzature.

### ■ Da 3 mesi a 3 anni.

Il bimbo entra in acqua con la mamma. L'ideale è che la piscina preveda una divisione per fasce di età (indicativamente fino a 8 mesi, da 9 a 12, da 13 a 18 e da 19 a 36) per garantire una certa omogeneità e riunire bimbi che si somigliano per peso e livello di sviluppo.

### ■ Dai 3 ai 6 anni.

Iniziano i corsi di acquaticità. Il bambino entra in acqua con i compagni e l'educatore, senza la mamma. "Tutto deve essere basato sul gioco, senza pretendere che il piccolo raggiunga un risultato prefissato", dice Arrigo Broglio.

I progressi (come mettere la testa sott'acqua o spostarsi autonomamente per pochi metri, anche se con materiale di sostegno) vanno vissuti come conquiste, che aiutano il bimbo ad acquisire fiducia in se stesso, e non come 'prestazioni' obbligate.

### ■ Dai 6 anni.

Si possono iniziare i corsi propedeutici che porteranno alla scuola di nuoto vera e propria, dato che il bambino ha acquisito un buon livello di coordinamento e sa distinguere la destra dalla sinistra. "Consiglio sempre di scegliere una piscina che privilegi un approccio rilassato", dice l'esperto. "E che non sia troppo rigida nella didattica - per esempio, l'ordine con cui si insegnano gli stili - ma asseconi la naturale inclinazione del bambino".

al cosiddetto **diving reflex**, ovvero 'riflesso da immersione', per cui il bimbo chiude l'epiglottide e trattiene il fiato sott'acqua. "Si tratta di una reazione istintiva, presente fin dai primi giorni di vita", dice Broglio. "Nelle prime settimane è un riflesso automatico, ma verso i 3-4 mesi diventa una vera competenza del piccolo. Che è sempre più consapevole dell'ambiente e della differenza acqua-aria". E non teme schizzi e piccole onde, purché venga sempre rassicurato e sia consapevole dell'esperienza. "Per questo, è fondamentale che le immersioni si verifichino in un'atmosfera di gioco e dopo aver preso confidenza totale con l'ambiente", conclude Broglio.

consulenza di



### Arrigo Broglio

fisioterapista e supervisore delle attività di acquaticità del centro Ludum di Milano