

Uraren magalean

IGERIKETAREKIN HAURTXOEN BIHOTZ-BIRIKETAKO SISTEMA INDARTZEN DA, URETAN IBILTZEAK LAGUNDU EGITEN DIE KOORDINAZIO MOTOR HANDIAGOA EDUKI DEZATEN ETA PSIKOLOGIKOKI ERE ONURAK DITU





HAURRAK 3-4 HILABETE DITUENEAN KOMENI DA IGERILEKUAN HASTEAN, BURUARI TENTE EUSTEKO GAI IZATEN DIRA ETA ETA SISTEMA IMMUNOLOGIKOA ERE SENDOTU SAMARRA DUTE

Urez inguratuta sortzen, hazten eta jaiotzen dira. Amaren umetokian daudela, likido amniotikoa dute bizi-iturri haurtxoek, eta umetokitik kanpo, ura garapen-iturri izan daiteke lehen hilabeteetatik hasita. Igeriketak ematen du horretarako aukera paregabea: jarduera fisikoetan osatuenetakoa da haurren garapena bultzatzeko eta haien koordinazioa, oreka eta muskuluen indarra hobetzeko; horrez gain, hainbat onura psikiko ere ekartzen dizkie neska-mutilei. Igerilekura doazenean, ordea, kontua ez da haurtxoek igeri egitea, edo igerian ikastea. Haurtxoen igeriketa jaioberria bizkortzeko modu bat da, uretan eta urarekin estimulatzen. Helburua ez da uretan modu autonomoan ibiltzen erakustea edo igeri egiteko mugimenduak ikastea.

Zer onura ditu igeriketak haurtxoentzat...?

- Txiki-txikitatik igeri egiteak asko laguntzen du garapen psikomotorra, urak aukera ematen baitie haurrei modu tridimensionalean mugitzeko, askatasun handiarekin eta mugimendu jarraituekin.
- Higitzea zer den eta distantzia zer den ohartzeko balio die haurrei, eta hori lagungarria zaie oreka gehiago eta koordinazio motor handiago eduki dezaten. Gainera, gorputz jarrera egokiak lantzeko ere ona da.
- Bihotz-biriketako sistema indartzen die igeriketak haurrei. Uretan arnasa hartzeko ariketen bidez, oxigenazioa eraginkorragoa izan dadin lortzen da, eta odol garraioa ere bai.

- Igeriketak gosea eragiten du, eta heste-mugimendua hobetzen du.
- Haur eta haurtxoak erlaxatu egiten dira igerilekuan ibili ondoren, eta hobeto lo egiten dute, baita oso mugituak edo hiperaktiboak direnek ere.
- Haurren jolas-gaitasuna bizkortzen du urak, eta horrek mesede handia egingo die etorkizunean: bizi diren munduarekiko ikuspegi zabalagoa izango dute, sortzaileak izango dira eta behatzaileagoak.
- Bere ahalak eta mugak zein diren ikasten hasiko da haurra uretan, eta seguru sentituko da.
- Haurrak eta gurasoak elkarrekin arituz uretan, asko hobetuko da beren arteko harreman afektibo eta kognitiboa.
- Uretan ibiltzea oso ona da osasun arazoan eraginez mugitzeko zailtasunak dituzten haurrentzat. Bizkarrezurreko arazoan ondorioz gorpil aulkien beharra dutenentzat, adibidez, eta haur gizenentzat ere bai.

...eta zer eragozpen?

- Haurrik txikienek hiperhidratazioa eduki dezakete ur gehiegi irensteagatik; horren ondorioz, gerta daiteke nahasmendu ionikoak agertzea (odola diluitu egiten da, eta gatz kopurua gutxitzen zaio).
- Begietan ere sor daitezke kalteak: kloroak eragindako konjuntibitis kimikoa, konjuntibitis infekzioso birikoa edo bakterianoa, eta korneako infekzioa (lentillak dituzten haurretan).

- Bizkarreko infekzioak (pitiriasi aldagarria), oinetakoak (onddoen eraginez) eta/edo beherakoa ere ager daitezke uretan ibiltzearen ondorioz.

Zein adin da egokia lehenengoz uretan sartzeko?

- Haurrak 3-4 hilabete edukitzea komeni da lehenengoz igerilekura eramateko; buruari tente eusteko gai izaten dira adin horretatik aurrera, eta sistema immunologikoa ere sendotu samarra dute. Dena den, pediatriari galdetzea komeni da betiere.
- Geure buruarekin seguru sentitzen garenean hasi behar dugu haurrekin igeriketa saioetara joaten, baina kontuan eduki behar dugu 8 edo 9 hilabete egin ondoren haurrak galdu egiten dituela berezko zenbait erreflexu, eta berriz ikasi beharko dituela. Lau hilabete egin arte, uretara hobeto moldatzeko zenbait gaitasun izaten ditu haurrak berekin: jaioberriek ur gainean egoteko gaitasuna izaten dute, ur barnean gorputza lasai mugitzen dute, eta apnea erreflexua ere badute (glotisa ixten dute, urrik ez irensteko eta itolarririk ez sentitzeko).
- Ez dugu uste izan behar haurrak igerian ikasiko duenik. 4 edo 5 urte bete arte, haurrak ez dira gai izaten helduek bezala igeri egiteko. Ordu arte, txikiak dira uretan modu autonomoan ibiltzeko eta igeriketako mugimendu bereziak ikasteko.
- Ordu erdiko 20 saio inguru 250 eta 350 euro artean kostatzen da igeriketako klub pribatu batean.

- Udal kiroldegi batean edo igerileku publiko batean, hilean 30 eta 90 euro artean balio du ikastaroak.

Igerilekuak baldintza egokietan egon behar du

- Osasun eta higiegi kontrol egokia daukala garbi ikusten ez badugu, ez eraman haurra igerileku horretara, infekzio eta gaixotasun larriak har ditzake eta.
- Urak 32 °C inguru eduki behar ditu; urte sasoiaren arabera, gradu bat gorago edo beherago egon daiteke.
- Kloro mailak % 0,5 eta 0,6 artean egon behar du haurrentzat (helduentzat, % 1ean).
- Haurren igerilekuak haurrek gozatzeko eta gurasoekin partekatzen izan behar du, betiere begiraleak zainduta. Ere hori ez du erabili behar beste inork.
- Igerilekuak metro bat izan behar du sakon, gehienez ere, batik bat haurtxoen ikastaroak ematen dituzten igerilekuak; hartara, ezustekoren bat gertatuko balitz, gurasoek erraz jarri ahalko lituzkete oinak lurrean.
- Aldagela eremuak girotua egon behar du, eta higiegi arauak bete behar ditu.
- Aldagelak igerilekutik urrun badaude, komeni izaten da igerileku ondoan banku bat edo toki berezi bat edukitzea haurrak erantzi eta jantzeko.
- Haurren inguruan begiraleek edo sorosleek egon behar dute beti, eta ikastaroak ematen dituzten langileek haurrekin lan egiteko prestatuta egon behar dute. //

IGERILEKUAN JARRAITU beharreko arauak

- Ikastaroa hasten denean, saio motzak egingo ditugu, 10 edo 15 minutukoak, haurra poliki-poliki ohitu dadin. Hortik aurrera, ez da komeni ordu erdi baino gehiago ibiltzea, umea nekatu egin baitaiteke.
- Orduetegiak ez ditugu guk aukeratu behar, haurrak baizik. Igeriketa saioek ez dituzte hankaz gora jarri behar eguneroko erritmo eta ohiturak.
- Lehen egunetan, haurra poliki eta goxo sartu eta atera behar dugu uretik, ez izutzeko. Zerbait egin nahi ez badu, ez behartu.
- Haurra hotzak badago, deseroso badabil edo negar egiten badu, igerilekutik atera behar dugu.
- Sekula ez dugu utzi behar haurra bera bakarrik igerileku ondoan. Igeriketa saioekin, uretan mugitzen ikasiko du, baina ez da jabetuko urak zer arrisku dituen, oraindik txikiak da horretarako.
- Haurra gaixo badago, ez du bainatu behar guztiz osatu arte.
- Ez diogu eperik jarri behar helburu jakinak lortzeko; haur bakoitzak bere erritmoa du gauzak ikasteko. Sekula ez dugu behartu behar.

