

## Những mối nguy tiềm ẩn đến từ việc sử dụng phao cổ cho trẻ nhỏ

Nhóm tác giả: Françoise Freedman, Founder of Birthlight & Shawn Tomlinson cùng các Giáo viên Dạy bơi cho Trẻ nhỏ tại Birthlight và STA



STA và Birthlight xin đưa ra một số thông tin về vấn đề “sử dụng phao cổ cho trẻ nhỏ làm dụng cụ hỗ trợ nổi ở dưới nước” từ quan điểm của các giáo viên dạy bơi cho trẻ nhỏ - những cá nhân phụ trách công tác phát triển các hoạt động dưới nước để tác động tích cực đến quá trình phát triển của trẻ.

Các hình ảnh tại một cơ sở spa cho trẻ nhỏ đầu tiên được mở tại Úc (Perth) - thời điểm này spa cho trẻ đã rất phổ biến tại Trung Quốc được nhiều năm - trong ảnh là các em nhỏ đang ngâm mình ở trong chậu, cổ mang một loại vòng màu tím, và được massage. Những bức ảnh này như thắp lên tia hy vọng cho các ông bố bà mẹ bận rộn: những đứa trẻ đang thông thả nổi mình một cách an toàn, khuôn mặt ngoi lên khỏi mặt nước, cùng lúc đó, các bậc phụ huynh đang thư giãn và tận hưởng ly sinh tố ở trên bờ và yên chí rằng con của mình đang được chăm sóc. Bể tắm nổi dành cho người lớn đang dần phổ biến trên khắp thế giới sau khi các nghiên cứu đã xác thực những lợi ích từ việc ngâm mình trong nước ấm, nhưng liệu điều này có đúng với trẻ nhỏ? Và những loại vòng phao cổ kia có gây hại cho quá trình phát triển cột sống của trẻ từ đó ảnh hưởng đến cả hệ thần kinh và sự phát triển của não bộ hay không? Có phải loại dụng cụ này đã bỏ qua giá trị cốt lõi của việc cho trẻ ngâm mình dưới nước? STA và Birthlight xin đưa ra một số thông tin “về vấn đề sử dụng phao cổ cho trẻ nhỏ làm dụng cụ hỗ trợ nổi ở dưới nước” từ quan điểm của các giáo viên dạy bơi cho trẻ nhỏ - những cá nhân quan tâm đến công tác phát triển các hoạt động dưới nước nhằm tác động tích cực đến quá trình phát triển của trẻ.

Ngày nay, phần lớn thời gian của trẻ nhỏ được dùng để tiếp xúc các loại máy móc thay vì phải tiếp xúc với mọi người. Có một số loại dụng cụ được xếp vào nhóm cần thiết, ví dụ như xe đẩy em bé. Nhóm khác lại là nôi và ghế bập bênh chạy bằng điện, nôi ru em bé và dụng cụ tập đi, chúng đều được quảng cáo là tiết kiệm công sức cho các bậc cha mẹ, cũng như hấp dẫn và thậm chí là có ích cho đứa trẻ. Phao cổ cũng là một dụng cụ thuộc trào lưu toàn cầu này. Các bậc cha mẹ không cần phải xuống nước, đứa trẻ thì được đảm bảo an toàn nên không chìm được, nhưng hãy nhìn vào những rủi ro tiềm ẩn và cái giá phải trả. Đây là vấn đề liên quan đến thể chất, thần kinh và tâm lý cũng như là các khía cạnh khác ở trẻ nhỏ vì chúng có mối quan hệ mật thiết.

Khi đứa trẻ được giữ tư thế đứng thẳng ở dưới nước với phần đầu được kê vào một loại dụng cụ bằng xốp hơi mềm - đặc biệt là trẻ dưới 5 tháng tuổi - người ta bắt đầu dấy lên những lo ngại đến từ việc lực ép lên cột sống (vốn đã mềm và mỏng manh) từ cổ, các loại dây chằng và cơ bắp bị căng lên. Quá trình phát triển của trẻ sơ sinh là một quá trình phát-triển-theo-chiều-dọc (phát triển từ đầu xuống chân), và di chuyển phần đầu chính là nhiệm vụ quan trọng nhất mà mọi đứa trẻ đều phải làm được trong những tháng đầu đời, rồi mới tới quá trình xoay, trở mình. Các chuyển động quan trọng của cơ thể giúp đứa trẻ có thể di chuyển này giờ đây bị giới hạn chỉ vì phao cổ. Ngay cả khi thả nổi đứa trẻ, hay cho chúng đạp nước liên tục (có thể miễn cưỡng lúc đầu và về sau là chủ động), cũng sẽ gây ra những áp lực không đáng có lên phần cổ bởi vì phao cổ khiến cho sự phối hợp giữa phần trên và dưới cơ thể trở nên khó khăn, có thể nói đây là điều bất khả thi. Hơn nữa, việc này sẽ gây ảnh hưởng lên quá trình phát triển lý tưởng đối với các đường cong của cột sống. Em bé được sinh ra với cột sống hình chữ C, không có đường cong ở thắt lưng hoặc cổ tử cung<sup>1</sup>. Đó là những chuyển động nhịp nhàng của toàn bộ cơ thể, chúng tác động lên các đường cong ở cột sống, giúp đứa trẻ ngồi, đứng, và đi. Khi đặt cố định vị trí của phần thân trên và các loại cơ ở phần ngực vốn ảnh hưởng tới khả năng xoay trở của phần đầu, phao cổ đã tự nó kéo dẫn phần cột sống khiến cho phần lưng dưới của đứa trẻ trở nên yếu đi trong một khoảng thời gian dài đến rất dài. Hiện nay, người ta đã bắt đầu công nhận mối liên hệ giữa<sup>2</sup> sọ và đốt sống. Do liên quan đến vị trí của thai nhi nằm trong tử cung tại thời điểm sinh, rất hiếm khi đứa trẻ được sinh ra mà không bị lực ép tác động lên phần cổ và phần sọ, dù cho đứa trẻ được sinh mổ. Một số trường hợp còn bị quấn dây quanh

cổ. Việc ngâm mình trong nước, vốn dĩ nhằm mục đích để giảm tải phần lực tác động lên đứa trẻ thì giờ đây lại khiến loại áp lực này tăng lên do sử dụng phao cổ.

---

<sup>1</sup> Elliott, L. 1999. *What's going on in there: How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life*. New York, Bantam Books.

<sup>1</sup> <https://www.craniosacraltheracco.org/WhatIs.htm>. *Introduction to Biodynamic Craniosacral Therapy*. by Michael Kern, DO., R.C.S.T., M.I.Cr.A., N.D. Life and motion. Life expresses itself as motion.

Thực hiện xen kẽ giữa kéo dài và uốn cong cột sống là điều cần thiết để giúp các phản xạ nguyên thủy của đứa trẻ trở nên nhịp nhàng cũng như giúp hình thành phản xạ tư thế. Đây là các giai đoạn nền tảng giúp phát triển các tư thế vận động sau này. Đứa trẻ cần được tự do thoải mái nhất có thể khi luyện tập các chuỗi chuyển động để các tư thế phức tạp hơn có thể thể chỗ cho các phản xạ nguyên thủy. Như Sally Goddard Blyth đã chỉ ra: "Sự nhịp nhàng của phản xạ sẽ được gắn liền với tiến trình phát triển của mọi đứa trẻ. Với điều kiện đứa trẻ phải có không gian và cơ hội để di chuyển, tập và luyện các động tác, các phản xạ của đứa trẻ cần phải thuận theo quy luật phát triển tự nhiên."<sup>3</sup> Khi cố định vị trí đầu của đứa trẻ, phao cổ đã cản trở quá trình phát triển bình thường của các đường mòn thần kinh cùng sự xuất hiện của các phản xạ tư thế, trong khi lại gia tăng tình trạng kéo dài các phản xạ nguyên thủy trước đó.

Điều này đặc biệt quan trọng đối với một trong những phản xạ nguyên thủy (như phản xạ với âm thanh bất đối xứng sẽ khiến trẻ dang rộng và xoay chân tay sang phía đối diện của đầu). Loại phản xạ này về sau sẽ nhường chỗ cho phản xạ xoay/trở các bộ phận theo từng tư thế, thường thì lúc đầu đứa trẻ sẽ vui vẻ lăn lộn và đây chính các chuyển động nền tảng trong việc học bơi từ sớm. Đứa trẻ khi nổi nhờ phao cổ vẫn có thể di chuyển tay và chân, điều này đúng, nhưng đứa trẻ chỉ đang di chuyển trong một không gian tuyến tính mà hầu như không có dấu hiệu nào của việc chuyển động về hai bên. Vòng phao cổ đã gây ức chế quá trình xoay/trở toàn thân. Ngoài ra, tư thế đứng người nhân tạo với phao cổ đã làm ảnh hưởng tới tư thế cân bằng cơ thể của trẻ dưới nước (thường thì tư thế này ở góc khoảng 30 đến 45 độ so với mặt nước cho đến năm hai tuổi). Việc xoay/trở mình cũng là bước quan trọng trong quá trình phát triển bình thường của hệ tiền đình, nhờ đó mà chúng ta có cảm giác cân bằng và khả năng cảm nhận cơ thể, đây là khả năng cảm nhận các kích thích điển tra bên trong cơ thể tùy theo vị trí, chuyển động và tư thế cân bằng, khả năng này được quyết định vào giữa thai kỳ. Kích thích tiền đình là một trong những điều tuyệt vời đối với các hoạt động bơi lội ở trẻ em, vì nước cho phép đứa trẻ chuyển động đa hướng so với việc các vận động ở mặt đất bị phụ thuộc bởi trọng lực. Nếu được khuyến khích xoay/trở mình trong nước từ sớm, thì đứa trẻ sẽ luôn cố hết sức để ngoi lên mặt nước và thở sau khi cử động tay và chân bắt đầu có lực và hoạt động nhịp nhàng (năm 2 tuổi hoặc 3 tuổi).

Khi trẻ hơn ba tháng tuổi đeo phao cổ, thì dụng cụ này có thể cản trở các đường mòn thần kinh liên quan đến các phản xạ liên quan đến cân bằng vị trí của đầu, đây là phản xạ giúp trẻ từ 3 đến 6 tháng tuổi phản ứng với mong muốn ngồi dậy. Phao cổ khiến trẻ phải tốn sức và căng cơ một cách không cần thiết để có thể tự đứng lên, trong khi đây là một hành động hoàn toàn tự nhiên. Vòng phao cổ không chỉ cản trở quá trình chuyển tiếp từ phản xạ nguyên thủy thành phản xạ tư thế, mà nó còn đặt trẻ vào thế bị động hơn là để trẻ tự mình tận dụng các cơ hội và thách thức khi xuống nước. Nếu sử dụng dụng cụ này thường xuyên thì có thể gây ảnh hưởng về mặt an toàn và sự thoải mái ở trẻ, chưa kể đến việc trẻ không thể tự do di chuyển và chúng ta đều hiểu rằng điều này sẽ có tác động về lâu về dài,<sup>4</sup> bố mẹ không nên áp dụng phương pháp này thường xuyên.

Một trong những lợi ích khi cho trẻ bơi là trẻ sẽ được bố mẹ giữ nhưng vẫn có thể tự do di chuyển trong một không gian không bị ràng buộc và vẫn có thể phản ứng với các tính chất của nước.

---

<sup>3</sup> Goddard Blyth, Sally. 2002 *Reflexes Learning and Behaviour: A Window into the Child's Mind*. p.27. Goddard Blyth, Sally. 2005 *What babies and children really need: How Mothers and Fathers Can Nurture Children's Growth for Health and Wellbeing (Early Years)*. Stroud: Hawthorn Press. tr.154.

<sup>4</sup> Hannaford, Carla. 2007 (1995) *Smart Moves: Why Learning is not All in your Head*. Great River Books.

Xúc giác, cả dưới nước lẫn trên cạn đều vô cùng quan trọng, nó giúp cho trẻ có thể tự thể hiện mình một cách an toàn thông qua ngôn ngữ hình thể.<sup>5</sup> Một cách liên tục, sự tác động lẫn nhau giữa bố mẹ và đứa trẻ ở dưới nước, đặc biệt là nếu bố mẹ thấy thoải mái, không chỉ có lợi cho quá trình hành động tự phát của trẻ tương ứng với giai đoạn phát triển của chúng, mà nó còn là một phần trong quá trình giao tiếp và học hỏi lẫn nhau. Thực tế là những đứa trẻ vốn dễ gần và ham học hỏi thông qua các mối quan hệ với từng cá nhân cũng như sẽ trở nên thân thiết thông qua quá trình yêu thương và chăm sóc<sup>6</sup> giờ đây bị ngó lơ chỉ vì người ta thấy rằng sử dụng dụng cụ sẽ tiện hơn. Lợi ích khi được trong một bể tắm lớn hay hồ bơi với bố mẹ không giống như những kích thích về mặt giác quan ở trẻ dùng phao cổ; ngoài việc tự do thoải mái di chuyển, giao tiếp xúc giác với người thân là điều quan trọng trong việc thúc đẩy sự hòa hợp giữa các giác quan, hay "các cảm giác đi kèm" - nhấn mạnh rằng quá trình học hỏi ở trẻ là một quá trình có tính giao thoa<sup>7</sup>. Ở dưới nước, những khoảnh khắc thân mật riêng tư giúp cho bố mẹ có thể làm quen, hiểu và phản hồi với con cái là những hành động kỳ diệu giúp cho các đường mòn thần kinh, chúng khiến trẻ thấy an toàn vì được yêu thương. Gần đây, người ta đã chỉ ra rằng trí nhớ của trẻ nhỏ có thể phát triển thêm nữa, thậm chí là trước thời điểm sinh, đây là điều mà cách đây 02 thập kỷ ta không thể nghĩ tới<sup>8</sup>. Việc được nổi một cách an toàn bên trong cơ thể của người mẹ, với quá trình hoạt động và nghỉ ngơi xen kẽ, cần phải được duy trì theo cách này sau khi sinh, nếu có. Mối liên hệ với môi trường dưới nước có thể tăng cường sự gắn kết và quan hệ với bố/mẹ đề gầy dựng lòng tin, củng cố quá trình liên kết, từ đó hình thành sự gắn bó.

Việc phải xây dựng sự gắn kết với con cái có lẽ sẽ khiến nhiều ông bố đưa con của mình đi bơi vì đây là một trong những điều mà người bố nào cũng "phải-làm" với con mình. Thần kinh học với chủ đề về sự gắn bó là một trong những lĩnh vực nghiên cứu khoa học thú vị nhất vào cuối thế kỷ 20 về vấn đề nuôi dạy con cái.<sup>9</sup> Để trẻ một mình dưới nước khi đang đeo phao cổ chính là một sai lầm nghiêm trọng vì chỉ nước mới có thể thúc đẩy và hòa hợp mối liên kết cơ bản giữa bố mẹ và con mình. Như Shawn Tomlinson đã nói, phao cổ khiến cho trẻ bị cô lập nên không thể nào tiếp xúc được với ai hay với thứ gì xung quanh. Không có khoảng cách an toàn để trẻ chạm hoặc cảm nhận vật gì ở gần đó. Khả năng diễn đạt bằng ngôn ngữ hình thể, vốn có thể hiệu quả hơn nếu ở dưới nước, giờ đã không còn vì trẻ bị giới hạn khả năng di chuyển." Đồng quan điểm với Tiffany Field, Shawn chỉ ra thêm rằng spa cho trẻ nhỏ không có yếu tố giao tiếp xúc giác, "nó là một vòng lặp phản hồi đối với nhận thức về cơ thể và các bộ phận của cơ thể. Điều này đặc biệt đúng khi ở dưới nước, nơi mà sự nhập nhằng hoặc rối loạn của cảm giác dễ dàng xảy ra do mọi giác quan đều được tiếp xúc và kích thích." Trong khi người lớn sử dụng phao cổ để thư giãn cũng như giải tỏa căng thẳng, thì không cần thiết và không nên áp dụng phương pháp này cho trẻ nhỏ.

Khi không buồn ngủ, trẻ muốn phát triển thông qua quá trình vận động. Trong năm đầu tiên, là năm vô cùng quan trọng, trẻ sẽ học cách tìm đường chính giữa cơ thể, xoay/trở mình, ngồi dậy, bò và thậm chí là đi. Nước chính là một nơi tuyệt vời để trẻ có vô vàn cơ hội khám phá về các phản xạ, các tư thế vận động cũng như giúp phát triển các giác quan và dây thần kinh vận động giúp trẻ hiểu và làm quen với các hoạt động này, và quá trình nuôi dạy con cái thông qua nước cũng tác động tích cực tới khả năng tự nhận thức cũng như có các phương pháp vận động hiệu quả.

---

<sup>5</sup> Fields, Tiffany. 2014. *Touch* (updated second edition). MIT Press. P.5. Xem thêm Viện nghiên cứu Miami Touch: [www6.miami.edu/touch-research](http://www6.miami.edu/touch-research)

<sup>6</sup> Murray, Lynne. 2014. *The Psychology of Babies: How relationships support development from birth to two*. London: Constable. Gerhardt, Sue. 2004. *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain*. London: Routledge.

- <sup>7</sup> Bullowa, Margaret ed. *Before Speech: The Beginning of Interpersonal Communication*. (See chapter by C. Trevarthen on synaesthesia and inter-subjectivity)
- <sup>8</sup> Dirix, C et al. 2009. Aspects of Fetal Learning and Memory. *Child Development* Volume 80, Issue 4. Pages 1251–1258
- <sup>9</sup> Sunderland, Margo. 2016 (second updated edition). *The Science of Parenting*. Dorling Kindersley.

. Các rủi ro liên quan đến việc sử dụng dụng cụ hạn chế khả năng di chuyển cũng như cơ hội để gần gũi với trẻ ở dưới nước cần phải được đánh giá một cách cẩn trọng, để bố mẹ có thể đưa ra những quyết định đúng đắn hơn - quan điểm từ phía STA - một đơn vị chuyên về dạy bơi cho trẻ nhỏ.

## Thông tin về Birthlight

Trong suốt 20 năm qua, phương pháp giảng dạy của Birthlight tập trung vào niềm tin rằng tình yêu dành cho nước và niềm vui thú khi được bơi lội suốt đời được ra đời dựa trên sự tự tin và yêu thương trẻ nhỏ khi ở dưới nước thông qua quá trình bơi cùng trẻ nhỏ và truyền đạt các phương pháp để tiến bộ hơn khi bơi không cần dùng cụ và không có tính ép buộc.

[www.birthlight.co.uk](http://www.birthlight.co.uk)



## Giới thiệu về STA

Được thành lập vào năm 1932, STA là một tổ chức từ thiện đã đăng ký với mục tiêu là "Bảo vệ mạng sống con người nhờ dạy bơi, cứu hộ và kĩ năng sinh tồn." Là một tổ chức có uy tín, STA còn khẳng định vị thế trên toàn thế giới nhờ vào nhiều chương trình đào tạo chứng chỉ đa dạng như dạy bơi, cứu hộ, sơ/cấp cứu và chương trình quản lý bể bơi - và STA là đơn vị hàng đầu trong lĩnh vực dạy bơi cho trẻ nhỏ tại Anh.

[www.sta.co.uk](http://www.sta.co.uk)



Địa chỉ: Anchor House, đường Birch, Walsall, Tây Midlands WS2 8HZ  
Điện thoại: +44 (0) 1922 645097 | Fax: +44 (0) 1922 720628 | Email: [sta@sta.co.uk](mailto:sta@sta.co.uk) | [www.sta.co.uk](http://www.sta.co.uk)

Hiệp hội Giáo viên dạy bơi, Văn phòng đã đăng ký với thông tin như trên, là một công ty trách nhiệm hữu hạn đã đăng ký  
Số: 1272519 và Đăng ký tư cách Tổ chức từ thiện số 1051631 với mục tiêu là:

**Bảo vệ mạng sống con người nhờ dạy bơi, cứu hộ và kĩ năng sinh tồn.**

