



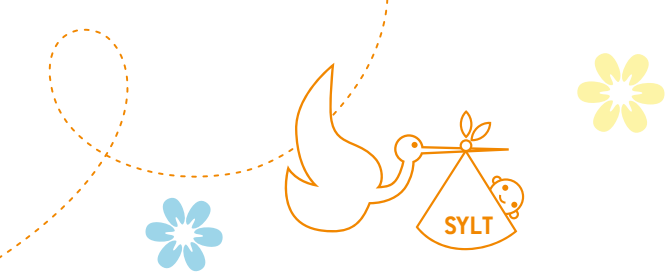
## Wichtige Informationen für die Eltern über das Babyschwimmen

### Ab wann beginnen?

- Dem Baby sollte schon im Alter von drei Monaten die Freude an der Bewegung im Wasser nahegebracht werden (mit den Eltern in der großen Wanne). Je früher, desto besser! Denn das Element Wasser ist dem Baby bereits aus der Zeit im Mutterleib vertraut.
- Babys haben von Geburt an einen angeborenen Atemschutzreflex, welcher verhindert, dass das Baby Wasser schluckt, wenn es untertaucht. Dieser Reflex verschwindet normalerweise zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat. Deshalb sollte mit dem Babyschwimmen zwischen dem vierten (frühestens) und dem siebten Lebensmonat (spätestens) begonnen werden. Ein Körpergewicht von mindestens 7 kg wäre wünschenswert.

### Vorteile des Babyschwimmens bei regelmäßiger Teilnahme

- Da alle Bewegungsabläufe im Wasser sehr viel leichter zu vollziehen sind, bietet sich das Babyschwimmen für die motorische Entwicklung Deines Kindes geradezu an.
- Wasser stimuliert die Motorik Deines Babys. Es vermittelt neue Erfahrungen und schult die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. (Psychomotorische Förderung)
- Konzentrations-, Reaktions- und Fantasievermögen wird gefördert.
- Babyschwimmer entwickeln ein besseres Gleichgewicht und Körpergefühl.
- Einerseits kann man hyperaktiven Kindern mit dem Schwimmen die Möglichkeit bieten, Energien durch gesteigerte körperliche Aktivität, die das Wasser herausfordert, abzubauen. Andererseits können Kinder mit einer Bewegungsschwäche angeregt werden, sich im Wasser zu bewegen, da die Bewegungen sehr viel leichter auszuführen sind.
- Kinder, die kontinuierlich am Babyschwimmen teilgenommen hatten, weisen laut Statistiken weniger motorische Koordinationsfähigkeitsprobleme auf, waren widerstandsfähiger gegen Infektionen und beherrschten früher als andere Kinder Nachfolgebewegungen wie Krabbeln und Laufen. (Gesundheitsförderung)
- Babyschwimmen wirkt sich auch positiv auf die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung aus.
- Schwimmen ist besonders wichtig im Winter.



## Welche Nachteile können manchmal beim Babyschwimmen auftreten?

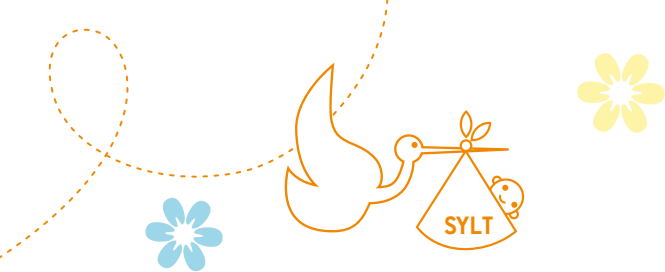
- Bei Babys, die häufig unter Ohrenentzündungen leiden, ausgesprochen Infekt anfällig sind und zu Pilzinfektionen neigen, ist abzuwägen, ob das Babyschwimmen sinnvoll wäre.
- Bei manchen Kindern kann es nach dem Baden durch das chlorhaltige Wasser zu Schleimhautreizungen kommen. In diesem Fall sollten die Eltern das Kind ordnungsgemäß vom Schwimmen abmelden.
- Bei Unsicherheiten der Eltern sollte ein Kinderarzt befragt werden.

## Wann nicht ins Wasser:

- Durchfall, Bindehautentzündung, Grippe, schwerer Herzfehler, Lungenfehlbildung, Asthma und offenen Hautstellen.
- Neurodermitis-Kinder vorher eincremen (kein Öl), besonders im Winter brauchen sie Feuchtigkeit.

## Sinn und Ziel des Babyschwimmens

- Im Vordergrund sollte die **Freude** für das Baby stehen, sich frei zu bewegen, Körperkontakt mit den Eltern bzw. Kommunikation mit den anderen Kindern zu haben und eigene Erfahrungen zu sammeln.
- Förderung der zwischenmenschlichen Entwicklung-Babyschwimmer sind kontaktfreudiger, zielstrebig und selbstständiger.
- Auch das Wiederholen des Atemschutzreflexes ist für das Kind sehr wichtig.
- Nachweislich sind „Wasserratten“ deutlich besser entwickelt als „Nichtschwimmerkinder“-früheres Schwimmen lernen
- Babys sollten nach langem Üben (im Alter von einem Jahr) in der Lage sein, sich **selbst zu „retten“**, d.h. sie wissen genau, wo sie sicheren Halt haben und versuchen, das Ziel zu erreichen.
- Durch das frühzeitige Training wird Muskel und Bindegewebe gestärkt, übermäßiges Fettgewebe wird abgebaut. Aber auch umgekehrt -Gewichtszunahme möglich bei sehr schlanken Kindern (Baden macht hungrig)
- **Wassergewöhnung**



## Was solltest Du vor dem ersten Babyschwimmen beachten?

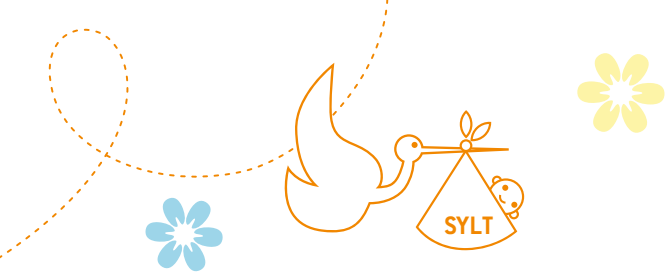
1. Zeige keinen falschen Ehrgeiz, denn es ist keine Kinderschwimmschule. Vielmehr geht es darum, den Bewegungsanreiz zu nutzen, den nur das Wasser den Säuglingen bietet und gleichzeitig die auf Bewegungs- und Berührungsfreude beruhenden Kontakt- und Entfaltungsmöglichkeiten auszuschöpfen.
2. Bei den ersten Malen passiert es öfters, dass die Kinder schreien. Du solltest das Schwimmbecken verlassen, wenn auch beruhigende Worte und sich an den Beckenrand (Treppe) setzen nichts nützen.
3. Um zu verhindern, dass das „große Geschäft“ ins Wasser gelangt, müssen die Kinder eine engsitzende, an den Beinen gut schließende „Badehose“ anziehen.
4. Zum Babyschwimmen solltest Du folgende Sachen mitbringen:

### Für Dein Baby:

- eine Badehose oder Schwimm-Pampers
- zwei Handtücher mit Kapuze
- Duschgel, Baby lotion, Gesichtscreme
- Feucht- oder Öltücher, neue Windel
- etwas gegen den Durst und Hunger (**kein Glas**) (Stillen ist natürlich auch möglich), Nuckel
- der Jahreszeit entsprechende Kleidung (Mütze)

### Für die Erwachsenen:

- gute Laune und
  - ein Badetuch, Bademantel, Badelatschen
  - Badesachen, Duschbad
  - privat benötigte Sachen im Gepäck
5. Lege wenn möglich Ringe und Ketten ab und lasse Wertgegenstände zu Hause. Vor dem Baden bitte nicht einölen oder cremen (das gilt für Eltern und Kind).
  6. Im Wasser solltest Du Dein Kind immer loben, engen Körperkontakt halten und wenn möglich, das Kind immer ansehen und ihm gut zureden.
  7. Die ersten Erfahrungen im Wasser sollte das Kind zuvor schon in der Badewanne gemacht haben (Wassertemperatur etwas absinken) oder duschen!



8. Versuche selbst so entspannt und sicher wie nur möglich zu sein, da Dein Kleines Unsicherheiten spürt und ängstlich darauf reagiert.
9. Die letzte Mahlzeit sollte ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde zurückliegen, um bei den Kindern kein Unbehagen durch einen zu vollen Magen auszulösen.
10. Bitte sei ca. 15 Minuten vorher da, um Dein Kind in Ruhe an die Umgebung zu gewöhnen und es somit auch in Ruhe ausziehen und duschen zu können.

Bitte nie Zwang auf die Kleinen ausüben!

Viel Spaß,

Eure Conny