

# Babyschwimmen

## Infoblatt

### Warum Babyschwimmen?

Die Babys sollten nach langem Üben dazu in der Lage sein, sich selbst zu "retten". Die Zeit bis zum Erlernen des "Selbstrettens" ist unterschiedlich lang. Babyschwimmen hat sich insbesondere auch für Säuglinge mit Entwicklungsstörungen als sehr vorteilhaft erwiesen. Durch das frühzeitige Training werden die Muskel- und Bindegewebe gekräftigt und übermäßiges Fettgewebe wird abgebaut. Die Babys sind Gleichaltrigen nachgewiesenermaßen motorisch voraus.

### Alter der Babyschwimmer

Wir beginnen in der Regel mit Säuglingen ab 12 Wochen. Das Baby ist mit einer Reihe von Schutzreflexen und Schutzreaktionen ausgestattet, die sich ab dem ersten Jahre beginnen zurückzubilden. Zu ihnen gehört insbesondere der Atemschutzreflex. Wenn Wasser Mund oder Nase benetzt, wird bei gesunden Kindern die Atmung blockiert, so dass ein "Schwimmen" unter Wasser möglich ist.

### Temperatur des Badewassers

Die Wassertemperatur im Lehrschwimmbecken für das Säuglingsschwimmen beträgt 32 Grad. Diese Temperatur hat sich als optimal herausgestellt, weil die Kinder dabei noch nicht frieren, aber schon genügend Kältereize erhalten, um zu gesteigerter Aktivität angeregt zu werden.

### Wo findet das Babyschwimmen statt?

Das Babyschwimmen findet im Cabalela Schwimmbad in 67269 Grünstadt, Bückelhaube 11, statt, wo wir ideale Voraussetzungen bezüglich der Hygiene und der Wasserqualität vorfinden.

### Was Sie vor der ersten Schwimmstunde schon zuhause tun können

1. Senken Sie die Badewassertemperatur von ca. 35 Grad auf 32 Grad. Fangen Sie damit an, indem Sie Ihrem Baby im Babybad zunächst mit dem Waschlappen oder einem Schwamm etwas kälteres Wasser über den Körper laufen lassen und einzelne Körperteile damit kräftig abreiben.
2. Nehmen Sie Ihr Kind mit in die große Wanne. Das kann bereits nach 3 - 4 Wochen geschehen. Gehen Sie aber immer mit ins Wasser, geben Sie dem Kind durch intensiven Körperkontakt das Gefühl der Sicherheit. Legen Sie es im Wasser zunächst auf Ihre Brust und massieren Sie ihm kräftig Gliedmaßen und Rücken.
3. Um das Gleichgewicht zu halten, genügt es, wenn Sie eine Hand unter den Rücken des Kindes legen. Mit der freien Hand können Sie durch gelegentliches Spritzen und Begießen die Aktivität Ihres Kindes steigern. Verwenden Sie jedoch bei den ersten "Schwimmversuchen" in der großen Wanne keine Seife oder Badezusätze.
4. Bis zum Ende des dritten Monats hat nicht nur Ihr Kind an Sicherheit im "großen" Wasser gewonnen, auch Sie selbst sind sicherer geworden im Umgang mit Ihrem Baby. Sie haben damit die Voraussetzung für den Übergang zur ersten Stunde im Lehrschwimmbecken geschaffen.

## Was müssen Sie beim ersten Besuch im Bewegungsbad beachten?

1. Die letzte Mahlzeit vor dem Schwimmen soll eine Stunde zurückliegen. Nehmen Sie jedoch etwas mit, falls Ihr Kind Hunger bekommen sollte.
2. Nehmen Sie eine Plastiktüte für schmutzige Windeln mit!
3. Für das Baby nehmen Sie eine Badehose mit. Wir bitten um das Tragen von Swim-Pants ( z.B. von Pampers )
4. Handtuch, Waschlappen und Kamm sind selbstverständlich dabei. Vergessen Sie Ihre eigenen Badesachen nicht.
5. Bringen Sie das Lieblingsspielzeug Ihres Kindes mit, damit es sich während der Schwimmstunde damit beschäftigen kann. Dieses Spielzeug hatten Sie natürlich zuhause auch immer griffbereit, wenn Sie mit Ihrem Baby gebadet haben.
6. Bei einem Ihrer Besuche beim Kinderarzt lassen Sie sich eine **Unbedenklichkeitsbescheinigung** ausstellen, die Sie bitte zur ersten Schwimmstunde mitbringen.

## Noch Fragen?

Weitere Informationen und Auskünfte erteilen Ihnen:

**Tina Hammel, Gerd-Heinz-Schilling-Str. 14, 67590 Monsheim, Tel.: 06243-4439911**  
**Anne Tresch, Auf der Setz 32, 67269 Grünstadt, Tel.: 06359-85332**

( bitte hier abtrennen )

.....

Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Grünstadt/Eisenberg/Carlsberg  
St.-Peter-Straße 23  
67269 Grünstadt



## Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Sehr geehrte(r) Frau/Herr Doktor

das unten aufgeführte Kind wurde von den Eltern zum Babyschwimmen angemeldet. Wir möchten Sie bitten, diese Bestätigung auszufüllen.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ich bestätige hiermit, dass bei dem Kind \_\_\_\_\_ ärztlicherseits keine Bedenken an der Teilnahme des Babyschwimmens bestehen.

Stempel und Unterschrift  
des Arztes