

Baby- oder Kleinkinderschwimmen

Was ist Babyschwimmen?

Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser! Mutter und/oder Vater spielen gemeinsam mit dem Baby im Wasser, um Freude am und im Wasser zu haben und um das



Baby in seiner Entwicklung zu fördern.
mit verschiedenen Griffen gehalten oder unterstützt. Es werden Übungen durchgeführt, die kind- und altersgerecht sind.

Wassertemperatur

Empfohlen wird für das Babyschwimmen eine Wassertemperatur von 32 - 34°C. Diese Temperatur provoziert eine aktive Bewegung. Wärmeres Wasser lässt die Muskeln entspannen und die Bewegungsimpulse werden verringert. Viele Bäder haben einen Warmbadetag, an dem das Wasser auf ca. 32°C aufgeheizt wird. Meistens sind die Babyschwimmkurse an solch einem Tag. Die Praxis hat gezeigt, dass man mit den ganz kleinen Babys (8 - 12 Wochen) bei einer Wassertemperatur von ca. 32°C gut ins Schwimmbad gehen kann. Bei einer Temperatur von 29 - 30°C würde empfiehlt es sich zu warten bis das Baby mindestens 6 Monate alt ist. Seine Bewegungsabläufe sind viel selbstständiger im Wasser und kühlt deshalb nicht so schnell aus.

Wie lange im Wasser bleiben?

Das kann von Baby zu Baby unterschiedlich sein. Für die meisten sind 30 Minuten in Ordnung. Einige Babys möchten aber schon nach 20 Minuten wieder aus dem Wasser. Die Anzeichen für Unwohlsein im Wasser fürs Baby:

- es fängt an zu zittern/frieren,
- wird es quengelig,
- bekommt es blaue Lippen?

Das sind Anzeichen dafür, das Wasser zu verlassen und das Baby warm einzwickeln. Ein (warmes) Getränk wird es nun auch dankbar annehmen.

Warum nur 30 Minuten im Wasser?

Für Babys gehört auch das Umziehen, das Duschen, ... zum Programm. Alles Zeit, die man für die Babys eigentlich dazu zählen müsste, somit dauert der Spaß nicht 30 Minuten, sondern bis zu 60 Minuten (je nachdem, wie schnell man beim Umziehen ist). Und das ist für die ganz Kleinen schon anstrengend. Wir wollen mit den Kindern eine angenehme Zeit im Wasser verbringen ohne frieren und quengeln. Das bleibt dann hoffentlich als angenehmes Erlebnis im Gedächtnis der Babys und sie freuen sich auf die nächste Stunde.

Vor dem ersten Schwimmbadbewerb.

Vor dem ersten Schwimmbadbewerb geht es in die Badewanne. Die Wassertemperatur in der Badewanne liegt bei den ersten Bädern bei 37 °C. Das Wasser im Schwimmbad ist kühler, deshalb sollten Babys langsam an die Schwimmbad-Wassertemperatur gewöhnt werden. Am besten geschieht das durch das langsame Senken der Temperaturen in der Badewanne. Zusätzlich sollte in der Badewanne immer ein Spielzeug dabei sein (z.B. eine Quietscheente). Spielsachen lenken ab, wenn es mal unangenehm spritzt und dieses Spielzeug begleitet als vertrautes Element das Baby ins Schwimmbad.

Was wird benötigt für das Baby.

- Babyschale (Babyautositz), darin kann das Baby in der Zeit, wenn sich der Elternteil umzieht, sicher liegen
- Aquawindel (Badehose)
- vertrautes Badetier (z.B. Quietscheente)
- kleiner Bademantel oder großes, dickes Frottetuch (3 Handtücher)
- warmes Getränk (und etwas zum Essen)
- Babyduschgel falls danach geduscht werden soll.
- Hautpflegecreme nach der Schwimmstunde
- Windel und frische Wäsche
- eigene Badekleidung nicht vergessen

Was haben Babies im Wasser an?

Das Baby trägt eine Badehose, um zu verhindern, dass das große Geschäft im Wasser landet. Babybadehosen müssen fest am Bauch und an den Schenkeln abschließen. Bitte den Mädchen keinen Badeanzug anziehen, da dieser das wichtigste Wahrnehmungsorgan - die Haut - bedeckt. Sehr zu empfehlen sind Aquawindelhöschen. Eine Hose, die wie eine Windel konzipiert ist, sich allerdings waschen lässt und wieder verwendbar ist. Praktisch eine Badehose mit Windelfunktion.

Das Baby

Das Baby bitte am Abend vor dem Schwimmtag und nicht vor dem Schwimmen selbst eincremen. Die Haut wird glitschig und wenn sich das Fett der Creme von der Haut löst, klebt es am Beckenrand. Das Baby vor und nach dem Schwimmen duschen, damit Schweiß, Fett und Chlorwasser abgespült werden. Zu Beginn des Kurses den Kopf aussparen, besser einen Waschlappen mitbringen. Nach dem Schwimmen sind die Babys durstig. Deshalb sollten sie gestillt werden, oder das Fläschchen bekommen. Das warme Getränk reguliert auch gleichzeitig



die
in einen tiefen Schlaf.

Körpertemperatur. Nach dem Trinken fallen die meisten Babys

Zwischen einer Impfung und einer Kursstunde sollten 3 Tage liegen. Die Schwimmstunde würde zur Impfung eine zusätzliche (vermeidbare) körperliche Belastung sein. Manche Kinder haben vor so einem großen Wasser plötzlich Respekt. Die Badewanne ist für ein Baby überschaubar und so ein riesen Schwimmbad ist doch ein Unterschied. Hilfreich ist, beim ersten Schwimmbadbewerb alles langsam anzugehen. Sich mit dem Baby an den Beckenrand setzen, es alles genau betrachten zu lassen, mit dem Wasser den Körper streicheln. Wenn dein Baby weint, soll es sich hier bei dir, am Wasser beruhigen. Nicht gemeinsam weggehen und euch auf eine Bank setzen. Das Baby braucht Zeit für die Gewöhnung. Und wenn ihr bei den ersten Schwimmbadbewerben nur am Beckenrand sitzt, nicht aufgehen. Es wird vom zu Hause bleiben sicherlich nicht besser. Vielleicht könnt ihr es beim nächsten Schwimmbadbewerb schon wagen, durch das Becken zu gehen, dein Kind auf dem Arm eng an dich geschmiegt.

Zum Duschen

Vielen Babys gefällt das nicht. Das hängt damit zusammen, dass der Kopf bei Babys noch knöchern ist. Jeder Wassertropfen, der draufprasselt hält und dröhnt im Kopf. Deshalb langsam an das Duschen gewöhnen: Erst einmal ohne Kopf (diesen mit einem Schwamm oder Waschlappen abwaschen), nur ganz kurz und langsam steigern. Wenn der Kopf unter die Dusche kommt, dürfen sich die Kleinen ganz eng an Mama oder Papa kuscheln.

Plötzlich, nach einigen Wochen beginnt das Baby im Wasser zu weinen.

Stelle dir folgende Fragen. Ist im Wasser etwas vorgefallen? Hat ihm eine Übung nicht gefallen? Konntest du beobachten, was kurz davor war, als es zu weinen begann? Vielleicht war es der gleiche Auslöser. Einen Kurs sollte deshalb nicht abgebrochen werden. Geht weiterhin hin. Versuche herauszufinden, was dein Baby zum Weinen bringt. Dann kannst du ja diese eine Übung weglassen oder den "Auslöser" meiden.

Wenn es anfängt zu weinen, setz dich mit ihm an den Beckenrand, hülle dein Baby in ein Badetuch ein, damit es nicht friert und lass es den Rest der Stunde zuschauen. Vielleicht zeigt es dir ja, dass er nach einer Weile doch wieder ins Wasser möchte. Oder probiere mal, ob es Durst hat. Eventuell möchte dein Baby etwas trinken, dann ist es wieder gut.

Nach dem Schwimmbadbewerb.

Mandel- und Macadamianussöl kbA (kontrollierter biologischer Anbau) die beste Grundpflege und das beste Massageöl für Säuglinge und Kleinkinder. Gleicht die Haut nach dem chlorhaltigen Wasseraufenthalt wieder aus.

Atemschutzreflex

Bei den Autoren über Babyschwimmen zu diesem Begriff nachgeforscht gibt viele verschiedenen Meinungen wieder. Bei Lilli Ahrend, Uwe Legahn und Anke Raabe-Oetker kann man folgendes nachlesen: "Babys haben einen angeborenen Atemschutzreflex. Der Reflex wird durch Wasserberührung im Gesicht ausgelöst, er stoppt die Atemaktivität und schützt die Atemwege vor Wassereintritt. Der Atemschutzreflex verliert sich um den 6. Lebensmonat rum, wann genau ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Manche früher, manche später. Der Atemschutzreflex schützt das Baby nicht vor ganz normalem Verschlucken."



Raabe-Oetker schreibt, dass der Atemschutzreflex sich nicht durch Tauchübungen automatisch in eine bewusst erlernte Atemtechnik umwandeln lässt. Legahn wiederum schreibt, dass aus dem unbewussten Atemschutzreflex durch Lernprozesse ein bedingter Reflex wird. Ahrendt schreibt, dass jeder Mensch sein ganzes Leben lang über einen Mund-Nase-Reflex verfügt, der ebenfalls mit Berührung mit Wasser im Gesicht ausgelöst wird. Legahn schreibt auch, dass erst mit zwei Jahren die Atmung eigenständig kontrolliert werden kann. Aber Rainer Cherek hat wieder eine ganz andere Auffassung und Meinung über das Tauchen und den Atemschutzreflex.

Aus diesen verschiedenen Auffassungen heraus, resultieren die verschiedenen Tauchtechniken der Autoren.

Raabe-Oetker

- Babys müssen nicht unbedingt tauchen
- macht zuvor Gießkannenspiele
- Baby wird angepustet (willkürlicher Mundschluss) und dann wird getaucht
- immer in Blickkontakt bleiben



Legahn

- Kopf begießen
- noch während des Begießens, wenn das Kind den Mund schließt, auf ein bestimmtes Signal (1-2-3) tauchen
- gemeinsam tauchen
- langsam eintauchen, damit kein Wasser in Mund und Nase gedrückt wird

Ahrendt

- Wassergussmethode: schrittweise Gewöhnung mit Hilfe von Wassergüssen über den Kopf
- das Baby wird erst eingetaucht, wenn es das Wasser kennengelernt und angenommen hat
(im Gegensatz zu den Anspritz-, Anpust-, Wortbegleittechniken)
Cherek
- verzichtet ganz auf das Tauchen

Muss das Tauchen unbedingt sein?

Wenn die Babys mitmachen, ist es in Ordnung. Macht ein Baby nicht mit, dann bitte nicht zum Tauchen zwingen. Beim Babyschwimmen geht es nicht um das Tauchenlernen, sondern um die Freude, um den Spaß im Wasser!

Ich wünsche Euch viel Spaß mit den Kindern im Wasser, denn dieser steht klar im Vordergrund.

Das Team der Schwimmschule Pattensen