

# THEMENBLATT Eltern Kind Schwimmen

## Zielsetzungen/Effekte von Babyschwimmen

Wird das Babyschwimmen regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchgeführt, können folgende positive Effekte beobachtet bzw. nachgewiesen werden:

- Förderung der motorischen Entwicklung
- Kräftigung der Muskeln und Atemwege
- Anregung des Kreislaufs
- Vergrößerung des Aktionsradius
- Training des Gleichgewichtes
- Schulung des Selbstvertrauens
- Vertrautheit mit dem Wasser und frühes Schwimmen lernen

Folgende Faktoren und Reize, die im Wasser ihre Wirkung entfalten, werden von den KursleiterInnen berücksichtigt:

- **Der Wasserwiderstand:** Durch die Bremswirkung des Wassers ist ein erhöhter Kraftaufwand nötig, was zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt. Muskeln werden gekräftigt.
- **Der Wasserdruck:** Durch den erhöhten Druck auf den Brustkorb, welcher im Wasser eingetaucht ist, wird die Atmung erschwert und damit die Atemmuskulatur trainiert.
- **Der statische Auftrieb:** der statische Auftrieb im Wasser lässt den Körper nahezu schwerelos werden! Es ist also möglich, mit geringstem Kraftaufwand eine Fortbewegung zu erzielen. Jeder Mensch besitzt eine eigene statische Schwimm- lage - das sollte später bei der Benützung von Schwimmhilfen berücksichtigt werden.
- **Optische Reize:** Die wellige Wasseroberfläche reflektiert das Licht und bildet einen flimmernden Teppich. Dieser Reiz kann

für ganz kleine Babys zu stark sein, dann sollte sie so getragen werden, dass sie nicht ständig damit konfrontiert sind.

- **Akustischer Reize:** Der Schall reflektiert an den glatten Wänden, und damit ist der Geräuschpegel in Schwimmbädern sehr hoch!

## Zielgruppe

Babyschwimmen wird ab dem vollendeten 3. Lebensmonat empfohlen. Das Eltern-Kind-Zentrum bietet ab diesem Alter entsprechende Kursangebote an. **Es sind generell keine Vorkenntnisse notwendig.**

Eine Teilnahme an einem Babyschwimmkurs empfehlen wir auch für

- frühgeborene Kinder
- Kinder mit Sinneswahrnehmungsdefiziten
- Kinder mit Stoffwechselkrankheiten
- Kinder mit Muskelerkrankungen
- Kinder mit Defiziten am Stützsystem (z.B. Schiefhals, Skoliose, Hüftdysplasie, Sichelfuß)
- Kinder mit psychomotorischen Entwicklungsverzögerungen

**Die Babys/Kleinkinder werden im Kurs von einer erwachsenen Bezugsperson (Mama, Papa, Oma ...) direkt im Schwimmbecken begleitet.**

## Häufig gestellte Fragen rund ums Babyschwimmen

### Muss mein Baby tauchen?

Babys sind mit einem Atemschutzreflex ausgestattet, der das Baby davor schützt, Wasser in die Lunge zu bekommen. Dieser verschwindet mit ca. vier, fünf Monaten. Für das Tauchen spielt es jedoch keine Rolle so früh wie möglich mit einem Säuglingsschwimmkurs zu beginnen - das Tauchen muss später neu und bewusst erlernt werden!

Das Tauchen für uns Babyschwimmkursleiterinnen vom Eltern-Kind-Zentrum auch nicht die höchste Priorität, sondern das Vertrauen zum Wasser, Bewegungsfreude und in Folge Spiel und Spaß stehen an oberste Stelle! Ein leistungsfreier Babyschwimmkurs ist eine wunderbare Familienaktivität, die den Eltern auch den sicheren Umgang mit ihrem Baby im Wasser vermittelt.

Wenn nach einigen Stunden der Wassererfahrung und Wassergewöhnung die Sicherheit und das Vertrauen gefestigt sind, dann kann untergetaucht werden. Es wichtig, dass man dem Baby Zeit und dann auch Anleitung gibt

Wir richten uns nach der Reaktion des Babys!

Gibt es Protest, verschluckt sich das Kind oder weint im Anschluss, dann beenden wir vorerst das 'Projekt Tauchen' - und starten einen neuerlichen Versuch in zwei bis drei Wochen.

Sollte das Baby Gefallen dran finden, können wir das Tauchen ein bisschen ausbauen, wobei es sehr von Vorteil ist, wenn ein Elternteil mit auf Tauchstation geht (Vertrauen).

Wenn die Erwachsenen nicht gerne untertauchen, weshalb sollten es dann die Kinder unbedingt müssen?

## **Ist Vorbereitung möglich?**

Ab der 9ten Woche ist es für Babys schon sehr schön mit einem Elternteil in der Badewanne zu baden. Dabei sollte auf jeden Fall immer Körperkontakt gegeben sein. Sprechen und singen geben dem Baby auch ein Gefühl der Geborgenheit. Die Badewassertemperatur kann dann langsam von 37 Grad auf ca. 31 Grad abgesenkt werden, um dem Baby die Möglichkeit zu geben, sich an die Hallenbadtemperaturen zu gewöhnen.

## **Was ist mitzubringen?**

Für das Baby:

- eine Schwimmwindel/dichte Badehose – es lohnt sich gleich in eine qualitativ hochwertige Schwimmwindel/Badehose zu investieren. Diese ist waschbar, angenehm weich zu tragen, wieder verwendbar und der Popo des Babys hat nicht zu viel Auftrieb im Wasser.
- Badetuch
- Windel für danach
- Nahrung – bzw. stillen

Für die Eltern:

- Badeanzug oder Badehose
- Badetuch
- Badeschlapfen sind empfehlenswert

## **Wann ist es besser nicht zum Kurs zu kommen:**

- Mit fieberhaften Infekten
- Mit ansteckenden Kinderkrankheiten oder ansteckenden Hauterkrankungen
- Bei Magen-Darmerkrankungen mit Durchfall und/oder Erbrechen

- Direkt nach Impfungen

### **Dürfen auch beide Elternteile am Kurs teilnehmen?**

Ja, eine zweite Begleitperson ist im Kurs herzlich willkommen! Er/Sie muss nur an der Kassa den gültigen Eintrittspreis zahlen.

### **Ist das Baby öfter erkältet wenn es an einem Babyschwimmkurs teilnimmt?**

Durch die strengen Hygienekontrollen der Bäder haben Krankheitskeime im chlorhaltigen Wasser keine Chance.

Ansteckungsgefahr besteht hauptsächlich durch den Kontakt mit anderen Menschen in den Umkleidekabinen oder beim Aufenthalt rund ums Becken.

Tipps um Erkältungen zu vermeiden:

- Ein zweites Handtuch mitnehmen! Nach dem Abtrocknen ist es schön, wenn das Baby noch nackig im Warmen strampeln kann. Wenn es dabei auf einem feuchten Tuch liegen muss, kommt es schnell zur Verkühlungsgefahr!
- Das Kind zum Schluss anziehen! Babys, die im Schianzug auf Ihre Eltern warten, die sich noch föhnen und anziehen müssen, leiden sehr an den Hitzegefühlen. Von über 30° Wärme im Bad (im Schianzug!!) nach draußen im Winter zu kommen ist nicht gesund!

### **Ist das Baby anfälliger für Mittelohrentzündungen?**

#### **Ist das Chlor im Wasser schädlich?**

Jedes Schwimmbadwasser muss chemisch aufbereitet sein, um Krankheitskeime abtöten zu können. Die Chemikalien verursachen einen typischen 'Schwimmbadgeruch' der auch von den Babys identifiziert wird. Chlorwasser ist absolut unbedenklich, auch Kinder

mit trockener Haut oder Neurodermitis haben keine Nachteile, wenn nach der Stunde abgeduscht wird!