

## Elterninformation zum Kurs „Babyschwimmen“

### *Was ist Baby-Wassergewöhnung?*

Auch wenn der Begriff "Babyschwimmen" allgemein geläufig ist, wird Ihr Kind in diesem Kurs nicht das Schwimmen erlernen. Wassergewöhnung für Säuglinge und Kleinstkinder ist eine spielerische Entwicklungsförderung, bei der Eltern sich mit ihrem Nachwuchs in der Gruppe und unter Anleitung einer Kursleitung aktiv und spielerisch forschend mit dem Medium Wasser auseinandersetzen.

Säuglinge und Kleinstkinder werden durch spielerische Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen sowie die wasserspezifischen Reize angeregt und an das Wasser und seine spezifischen Besonderheiten gewöhnt. Die sanfte Wassergewöhnung durch Eltern fördert die Gesamtentwicklung Ihres Kindes und bereitet die Kinder optimal auf den späteren Schwimmernkurs vor. Auch nach einem Wassergewöhnungskurs sollte Ihr Kind regelmäßig die erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen.

### *Ab welchem Alter kann ihr Säugling an der Wassergewöhnung teilnehmen?*

Das günstigste Alter, um mit dem Säugling die Wassergewöhnung zu beginnen, liegt bei 3 bis 6 Monaten. In dieser Phase, ist der Säugling an Land noch relativ unbeholfen und liegt vornehmlich in Rückenlage. Im Wasser wiederum, unterstützt durch die elterliche Hand und angeregt durch den Reiz des Wassers „schwimmt der Säugling reflexbedingt“. Er paddelt und strampelt in Bauchlage, was seiner Haltungs- und Bewegungsentwicklung förderlich ist. Das Gleichgewichtsorgan wird geschult und Muskulatur aufgebaut. Das Nacktsein verschafft dem Säugling intensive Berührungsreize über sein größtes Sinnesorgan: die Haut. Der enge Körperkontakt und intensive Blickkontakt zwischen dem Säugling und seiner Bezugsperson unterstützt in der Phase der Urvertrauensbildung den Bindungsaufbau.

### *Welche Voraussetzungen muss Ihr Kind erfüllen?*

Befragen Sie vor dem Wassergewöhnungskurs Ihren Kinderarzt, ob Ihr Kind grundsätzlich für die Wassergewöhnung geeignet ist. Das Kind soll eine altersgerechte Entwicklung haben. Zumindest muss es den Kopf heben und halten können und der Schluck-, Husten- und Niesreflex muss vorhanden sein. In einem Kurs kommen viele Kinder zusammen, deshalb sollten die empfohlenen Impfungen durchgeführt werden.

### *Wie kann das Kind auf den Kurs vorbereitet werden?*

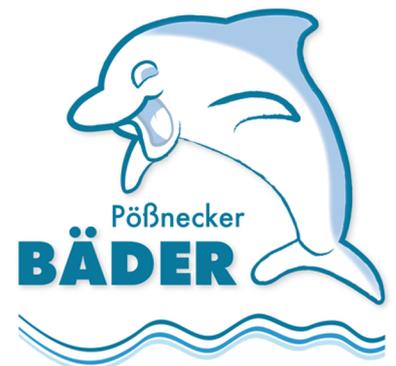
Gewöhnen Sie Ihr Kind beim Baden zu Hause langsam an die Wassertemperaturen, die im Bad herrschen (32°C bis 34°C). Diese Temperatur aktiviert die Bewegung des Säuglings und Kleinstkinds, ohne dass der Körper des Kindes zu stark auskühlt. Um den Kopf beim Baden ans Wasser zu gewöhnen, sollten die Eltern ihren Säugling oder ihr Kleinstkind nur in klarem Wasser baden und den Kopf mehrmals kurz mit einem Waschlappen oder Becher spielerisch befeuchten oder begießen. Gehen Sie mit Ihrem Kind auch gemeinsam in die Badewanne, spielen Sie mit ihm im Wasser. Im Schwimmbad ist die Dauer des Wasseraufenthalts von der Tagesform abhängig zu begrenzen. Zu Kursbeginn liegt sie bei Säuglingen bei 15-30 Minuten und wird dann bei Kleinstkindern auf 30-45 Minuten ausgeweitet. Sobald Anzeichen des Frierens oder der Lustlosigkeit beim Säugling oder Kleinstkind gegeben sind, ist das Wasser sofort zu verlassen und das Kind warm abzuduschen und anzukleiden sowie mit warmen Getränken/Stillen zu versorgen.

Zeigt der Säugling bzw. das Kleinstkind nach dem Wassergusstest im Schwimmbad keine Anzeichen von muskulärer Anspannung, Schreck oder Unmut und hält beim Wasserguss angezeigt durch Lid- und Mundschluss sicher die Luft an, können die Eltern unter Anleitung der Kursleitung nach einem zweimaligen positiven Gusstest ihren Säugling oder ihr Kleinkind tauchen.

### *Was müssen Sie zu den Kursstunden mitbringen?*

- Badebekleidung für sich selbst (Sie sind mit im Wasser), ggf. rutschfeste Schuhe
- ein Höschen für das Kind, Aquawindel,
- ein großes Badelaken oder einen Bademantel,
- eine Wickelunterlage (Decke oder Handtuch o. ä.),
- Getränke für das Kind (keine Glasflaschen) und
- ein dem Kind vertrautes, schwimmendes Spielzeug

Ich/wir haben die Informationen zur Kenntnis genommen.



---

Datum / Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreter/s