

Hinweise zum Kursprogramm

Tipps zum Babyschwimmen

Liebe Eltern,
um Ihnen und Ihrem Kind den Aufenthalt in unserem Schwimmbad so angenehm wie möglich zu gestalten, möchte ich Ihnen einige Tipps und Anregungen aus eigener Erfahrung und angelesenem Wissen weitergeben.

Das Auskleiden

Das Auskleiden ist fester Bestandteil des Babytreffs. Seien Sie früh genug im Bad, damit Sie sich genügend Zeit zum Auskleiden nehmen können. Reden Sie viel mit Ihrem Kind während des Auskleidens und verteilen Sie Zärtlichkeiten. So wird Ihr Kind gut auf die Schwimmstunde vorbereitet. Als Badebekleidung genügt ein Frottee-Höschen, das fest am Bauch und Beinen anliegen sollte. Da der Umkleidebereich ca. 5 °C kühler ist als der Schwimmhallenbereich empfehle ich Ihnen, Ihr Kind im Body und Windel in die Schwimmhalle mitzunehmen und ihm erst dort an den vorgesehenen Wickelplätzen die Aqua-Windel anzuziehen. Als sehr praktisch und hilfreich hat sich das Mitbringen eines Babysafes erwiesen. So können Sie sich selbst in Ruhe umziehen während Ihr Kind sicher im Babysafe sitzt und Ihnen dabei zusehen kann.

Das Duschen

Nun geht es gemeinsam unter die Dusche. Zu empfehlen ist die Handbrause im Wickelbereich des Planschbeckens. Bei zu großem Andrang können Sie aber auch die normalen Duschen benutzen. Sie können die gewünschte Temperatur einstellen und nun mit der Reinigung beginnen. Erst werden die Arme und Beine abgeduscht, dann tasten Sie sich über Bauch und Rücken bis zum Hals vor. Sprechen Sie auch hier viel mit Ihrem Kind. Benennen Sie z.B. die Körperteile, die Sie gerade abrausen. Der Kopf wird zunächst nicht abgeduscht. Zwischendurch duschen Sie sich selbst ab und zeigen Ihrem Kind, dass Sie viel Spaß am Duschen haben. Diese gezeigte Freude wird sich bald auf Ihr Kind übertragen. Duschen Sie Ihr Kind zum Schluss auf keinen Fall kalt ab. Es ist unangenehm für Ihr Kind und es wird diese negative Erfahrung auf das Duschen allgemein übertragen.

Der Einstieg ins Wasser

gestaltet sich problemlos, da im Lehrschwimmbecken eine breite Treppe vorhanden ist. Wenn Sie in einem Bad zum Schwimmen gehen, in dem es keine Treppe gibt, sollte eine zweite Person Ihr Kind halten, bis Sie im Becken sind. Sind Sie im Becken, können Sie Ihr Kind sicher übernehmen. Bei unserem Babyspaß sollten Sie versuchen, das Duschen so zu planen, dass wir gemeinsam das Lehrschwimmbecken betreten können. Zu frühes Erscheinen hat den Nachteil, dass das Kind schneller auskühlt und somit der Wasseraufenthalt verkürzt wird.

Der Ausstieg aus dem Wasser

ist dem Einstieg ähnlich. Sollte keine Treppe vorhanden sein, ist wieder eine zweite Person hinzuzuziehen. In der Nähe des Ausstieges sollten Sie ein Badehandtuch platzieren, damit Sie gleich nach dem Verlassen des Beckens dem Kind das Frottee-Höschen ausziehen können und es in dem Handtuch einwickeln können. Die Verdunstungskälte macht sich dann kaum bemerkbar.

Das Ankleiden

Nachdem Sie mit Ihrem Kind kurz geduscht haben, geht es ohne Eile ans Ankleiden. Windel und Body haben Sie dem Kind schon in der Schwimmhalle angezogen, nun geht es mit dem Babysafe ab in die Umkleidekabine. Nach dem Ankleiden können Sie Ihr Kind füttern. Ihr Kind ist mit Sicherheit nach dem anstrengenden Aufenthalt im Wasser hungrig und müde. Nach der Nahrungsaufnahme, spätestens bei der Heimfahrt im Auto wird Ihr Kind schlafen. Ich hoffe Sie können einige Tipps verwerten. Es sind nur Vorschläge und Erfahrungen anderer Eltern, die Ihnen helfen sollen. Ihren persönlichen Ablauf werden Sie nach einigen Stunden Praxis selber herausfinden. Über neue Anregungen wären ich und andere Eltern dankbar.

Mit freundlichem Gruß
Ihr AquaFit Team