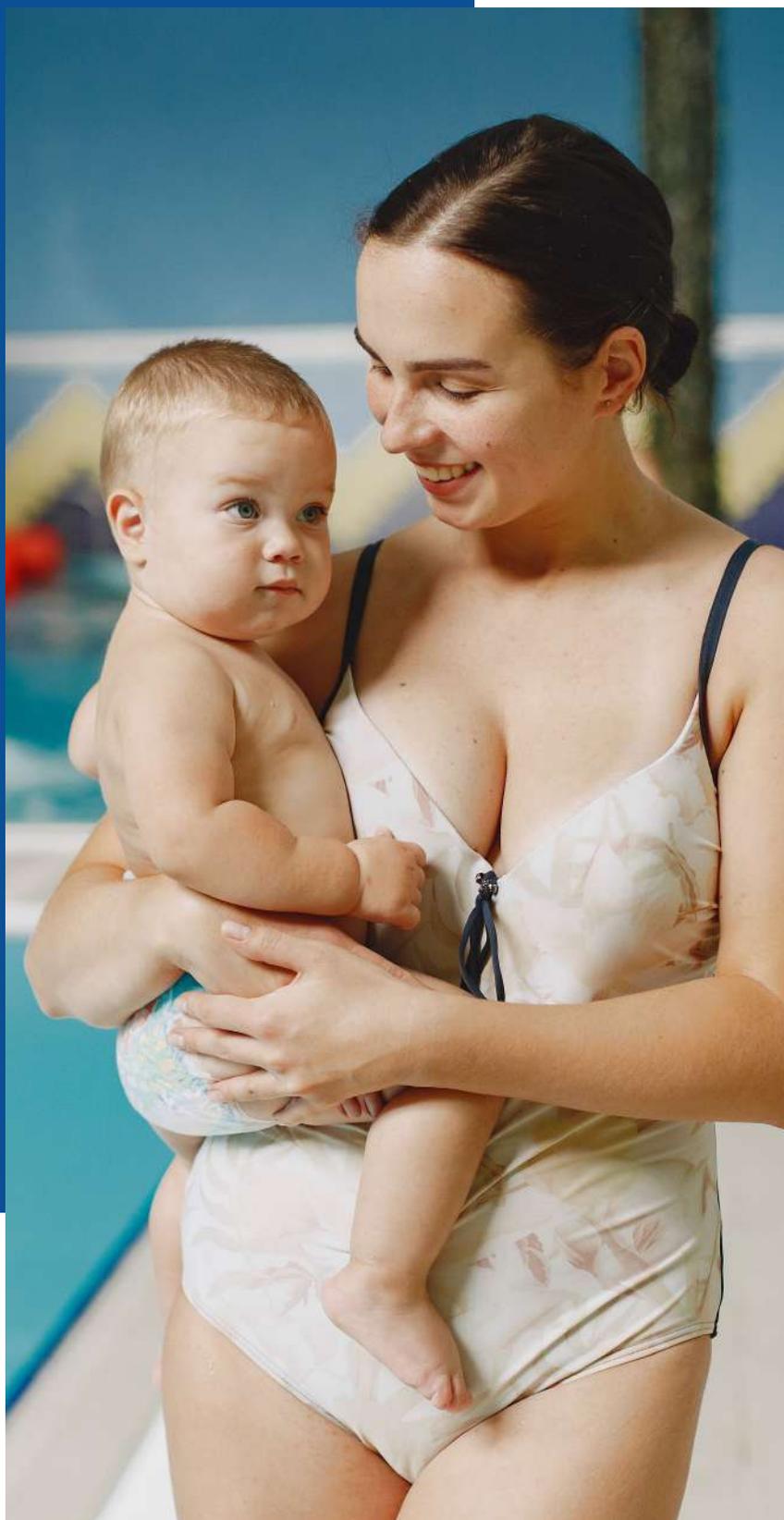




Schwimmen mit Baby

So gelingt der
Badespaß mit
Ihrem Kind



NEUFELD®

Inhaltsverzeichnis

Babyschwimmen

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Diese 5 Fehler sollten Sie vermeiden!

Do's und Don'ts bei der Babynahrung

Übungen fürs Babyschwimmen



Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen handelt es sich um eine Aktivität, bei der Babys und Kleinkinder in einem Schwimmbecken unter Aufsicht eines qualifizierten Schwimmlehrers oder Schwimmlehrerin schwimmen lernen. Es ist eine Form der frühkindlichen Wassergewöhnung, die darauf abzielt, den Kleinen ein positives Verhältnis zum Wasser zu vermitteln und ihre körperliche Entwicklung zu fördern. Babyschwimmen kann ab einem Alter von etwa sechs Wochen bis etwa drei Jahren durchgeführt werden. Während der Aktivität werden den Kindern spielerische Übungen und Bewegungen im Wasser beigebracht, die ihre Koordination und Körperbeherrschung verbessern sollen. Gleichzeitig soll das Babyschwimmen auch die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken, da die Eltern eng mit ihren Babys zusammenarbeiten und sie bei Bewegungen unterstützen. Es sei darauf hingewiesen, dass Babyschwimmen nur unter Aufsicht von qualifizierten Schwimmlehrkräften durchgeführt werden sollte und dass die Sicherheit der Babys und Kleinkinder immer an erster Stelle stehen sollte.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Die meisten Schwimmschulen empfehlen, mit dem Babyschwimmen beginnen, wenn das Baby mindestens sechs Wochen alt ist und die ersten Impfungen gegen Krankheiten wie Masern und Röteln erhalten hat. Es ist jedoch ratsam, vor Beginn des Babyschwimmens Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt zu halten, um sicherzustellen, dass Ihr Baby gesund genug ist und keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Jedes Kind ist anders und reift unterschiedlich schnell, daher ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse und Signale Ihres Kindes Rücksicht zu nehmen.

Wenn Sie sich für Babyschwimmkurse interessieren, können Sie sich direkt an eine Schwimmschule oder ein Schwimmzentrum in Ihrer Nähe wenden, die solche Kurse anbieten. Diese Kurse werden normalerweise von qualifiziertem Lehrpersonal geleitet, das Erfahrung im Umgang mit Babys und Kleinkindern hat. Die meisten Kurse beginnen mit einer kurzen Einführung für Eltern, in der grundlegende Sicherheitsmaßnahmen erläutert werden, um sicherzustellen, dass die Sicherheit Ihres Babys im Wasser gewährleistet ist. Während des Babyschwimmens wird Ihr Baby schrittweise an das Wasser gewöhnt, indem es spielerische Übungen und Bewegungen im Wasser erlernt und ausführen kann. Dabei arbeiten Sie eng mit Ihrem Baby zusammen und unterstützen es während der Übungen. Es ist darauf zu achten, dass Ihr Baby angemessene Schwimmhilfen trägt und Sie jederzeit in unmittelbarer Nähe sind, um sicherzustellen, dass Ihr Baby in Sicherheit ist. Das Babyschwimmen erfordert eine schrittweise Einführung in das Wasser, daher sollten Sie zunächst mit kurzen Sitzungen beginnen und die Dauer und Intensität des Schwimmens allmählich erhöhen, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Baby nicht überfordern. Das Schwimmbecken, in dem Sie schwimmen, sollte sauber, sicher und für Babys ausgelegt sein.

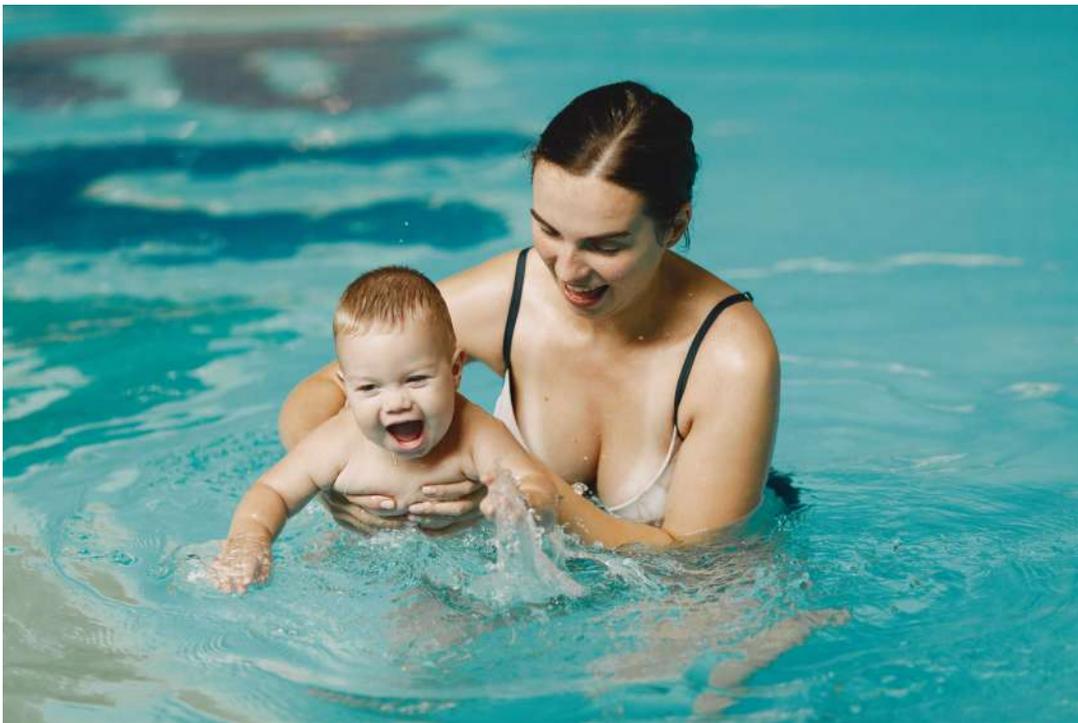
Diese 5 Fehler sollten Sie vermeiden!

Vermeiden Sie diese Fehler, wenn Sie das Babyschwimmen mit Ihrem Kind erfolgreich absolvieren wollen:

- 1** Zu früh damit beginnen: Ihr Baby sollte mindestens sechs Wochen alt sein und die erste Impfung gegen Krankheiten wie Masern und Röteln erhalten haben. Das Wasser wird in der Regel von vielen anderen Kindern genutzt, wodurch eine gewisse Infektionsgefahr besteht.
- 2** Baby überfordern: Man sollte langsam und schrittweise mit dem Babyschwimmen beginnen, damit das Baby nicht überfordert wird und Stress entwickelt oder eine Abwehrreaktion auftritt. Es sollten stets angemessene Schwimmhilfen verwendet werden, um dem Baby einen geschützten Aufenthalt im Wasser zu ermöglichen.
- 3** Auf das Baby wird nicht ausreichend geachtet: Während des Babyschwimmens sollten die Eltern jederzeit in unmittelbarer Nähe ihres Babys bleiben und auf deren Bedürfnisse und Signale achten. Ihr Baby sollte niemals allein im Wasser gelassen werden, auch wenn qualifiziertes Lehrpersonal in der Nähe ist.
- 4** Das Wasser ist zu kalt oder zu heiß: Die Wassertemperatur sollte für Ihr Baby angenehm und sicher sein. Das Wasser sollte weder zu kalt noch zu heiß sein, um Erkältungen und Verbrennung zu vermeiden und die Gesundheit Ihres noch sehr empfindlichen Babys nicht zu gefährden. Denken Sie auch daran, dass Kinder in dem Alter ihre Körpertemperatur noch nicht so gut selbständig regulieren können.
- 5** Die falschen Schwimmhilfen verwenden: Es ist wichtig, Schwimmhilfen zu verwenden, die den europäischen Sicherheitsstandards entsprechen und auf das Alter und die Fähigkeiten Ihres Babys abgestimmt sind. Schwimmhilfen sollten immer eng am Körper Ihres Kindes anliegen und es nicht behindern.

Übungen fürs Babyschwimmen

Es gibt verschiedene Übungen, die beim Babyschwimmen durchgeführt werden können, um die motorischen Fähigkeiten, die Koordination und das Vertrauen des Babys zum Wasser zu verbessern. Hier sind einige Beispiele:



1. Wassergewöhnung:

Die ersten Übungen beim Babyschwimmen konzentrieren sich auf die Wassergewöhnung. Das Baby kann dabei zum Beispiel spielerisch mit dem Wasser spritzen oder im Wasser planschen. Dies hilft Ihrem Kind, sich an das Gefühl des Wassers zu gewöhnen und Vertrauen zu gewinnen.



2. Tauchen:

Eine Übung, die häufig Teil von Babyschwimmkursen ist, ist das Tauchen. Dabei wird Ihr Baby für einen kurzen Moment unter Wasser gehalten, während es durch die Luft blubbert oder Spielzeug vom Boden aufhebt. Es ist wichtig, dass diese Übung nur unter Aufsicht eines qualifizierten Schwimmlehrers oder einer Schwimmlehrerin durchgeführt wird.

Übungen fürs Babyschwimmen



3. Schweben:

Eine weitere Übung ist das Schweben, bei dem Ihr Baby auf den Rücken gelegt wird und lernt, im Wasser zu schweben. Dies fördert das Vertrauen des Kindes im Wasser und verbessert seine Koordination. Außerdem stärkt es die Bindung zwischen Eltern und Kind, wenn diese ihr Baby sanft auf den Händen durch das Wasser tragen.



4. Beinbewegungen:

Ihr Baby kann auch lernen, seine Beine selbstständig im Wasser zu bewegen, indem es gegen den Widerstand des Wassers strampelt. Dies hilft ihm, seine Beinmuskeln zu stärken und verbessert die Koordination.

Übungen fürs Babyschwimmen



5. Arm- und Handbewegungen:

Ihr Baby kann üben, seine Arme und Hände im Wasser zu bewegen, indem es zum Beispiel nach schwimmendem Spielzeug greift oder es von einem Ort zum anderen bewegt. Dies hilft, die Arm- und Handmuskulatur zu stärken und wie auch die Beinbewegungen die Koordination zu verbessern.

Übungen fürs Babyschwimmen

Wichtige Sicherheitshinweise

Wir haben Ihnen in diesem E-Book nur einige Beispiele von Übungen des Babyschwimmens aufgezählt, die als Anregung dienen sollen. Wir übernehmen für mögliche Schäden keine Haftung. Wir empfehlen Ihnen dringend vor dem Beginn mit Ihrem behandelnden Kinderarzt zu sprechen, um herauszufinden, ob Ihr Kind schon für das Babyschwimmen bereit ist. Außerdem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Babyschwimmen nur unter Aufsicht und Anleitung von entsprechend ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt werden sollte. Geeignete Kurse können Sie im Internet suchen oder direkt in Ihrem kommunalen Schwimmbad buchen.

Besuchen Sie uns unter
www.neufeld-germany.com

