

## Lebensraum Wasser

Die erste positive Wirkung des Wassers setzt schon ein, sobald ein Mensch hineinsteigt: Schließlich fördert der Kältereiz die Durchblutung. Ein Aufenthalt im Wasser ist also das reinste Gefäßtraining! Beim Baby beeinflusst die Bewegung im Wasser zudem das Herz-Kreislauf-System sowie die Lungenfunktion positiv. Und auch der Stütz- und Bewegungsapparat kann sich durch diese Bewegungsart besser entwickeln. Dabei werden durch den Auftrieb Gelenke und Bänder entlastet. Somit ist die Bewegung im Wasser ideal, um bereits frühzeitig den immer häufiger auftretenden Haltungsschäden vorzubeugen.

Ihr Baby erlebt auch seine ersten Erfolgserlebnisse. Es ist für das Kleine die erste Form der Fortbewegung. Schwimmen ist für alle Babys ein kleines Abenteuer. Sie erleben im Wasser, was sie an Land so nie erfahren können. Schließlich gelingt es ihnen so manches, was mit festem Boden unter den Füßen einfach nicht klappen will. Und das es ohne Unterbrechung in Bewegung bleibt, wird durch den Unterschied von Wasser- und Körpertemperatur ausgelöst.

## Bin ich groß genug?

Erfahrungsgemäß empfehlen wir Ihnen ein Einstiegsalter zwischen 4 und 12 Lebensmonat, abhängig von Fähigkeiten Ihres Babys. In diesem Alter können die Babys den Kopf in der Bauchlage heben und dies auch einige Minuten halten. Der Schluck-, Husten- und Niesenreflex sind bereits vorhanden. Babys unter vier Monaten kühlen sehr leicht aus und durch akustische und visuelle Einflüsse im Schwimmbad kann es zu einer Reizüberflutung kommen. Die Babys ab dem 12. Lebensmonat entwickeln häufig die ersten Ängste von fremden Personen und Umgebungen.

Ab dem vierten Monat kann das Baby Gegenstände aus größerer Entfernung erkennen. Es greift nach Spielzeug und es reagiert auf Sinnesreize aus seiner Umgebung, meistens mit gesteigerten Gesamtkörperbewegungen. Das Baby erschreckt nicht mehr so heftig, wenn es ungewohnte Geräusche wahrnimmt, und das Vertrauensverhältnis von Eltern und Kind hat sich gefestigt. Ihr Baby ist für das Babyschwimmen bereit.

## Badewanne-Training

Im zweiten Monat beginnt das Baby, mit Bewegungen auf akustische Reize zu reagieren. Es versucht seinen Kopf zu drehen, und bringt seine Gefühle auch durch Mimik zum Ausdruck. Ein guter Zeitpunkt, um mit Plantschen in der Babybadewanne anzufangen. In bekannter, ruhiger und behaglich warme Atmosphäre kann die erste Wassergewöhnung erfolgen. Im dritten Lebensmonat kann das Baby seinen Kopf in der Bauchlage einige Sekunden nach Anheben hochhalten. Wenn Ihr Baby so eine Kopfkontrolle hat, darf es mit einem Elternteil in die große Badewanne, wo es ausgiebig plantschen und strampeln kann. Lassen Sie sich beim Baden viel Zeit und genießen sie gemeinsam mit Ihrem Baby das Badvergnügen.

Als Vorbereitung für das Schwimmbad senken Sie langsam die Wassertemperatur. Zuerst baden Sie Ihr Baby wie gewohnt im warmen Wasser. Gegen Ende des Bades tauchen Sie einen Waschlappen in kühleres Wasser (ca. 34 °C) und reiben damit vorsichtig die Arme und Beine Ihres Babys ab. In der nächsten Zeit können Sie die Badetemperatur jeweils um ein Grad senken und die Prozedur mit Waschlappen wiederholen bis sich Ihr Baby bei 31 - 32 °C Grad wohl fühlt. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, ob Ihr Baby für das Babyschwimmen bereit ist.

## Es geht los - die Badausrüstung

Die meisten Babys vertragen es nicht mit vollem Magen zu baden, denn sie reagieren mit Unwohlsein auf den Wasserdruck im Schwimmbad. Ein guter Zeitpunkt zum Babyschwimmen ist 1,5 - 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit.

### **Bringen Sie bitte:**

- mehrere Handtücher mit. Eines als Unterlage beim Wickeln, eines zum Abtrocknen und eines als Reserve,
- Badewindel für das Baby oder Frotteehöschen mit engem Beinausschnitt (eine Ersatzwindel) und
- Badebekleidung für die Eltern (auch Badeschuhe) .

Bei Fragen zögern Sie nicht Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir beraten Sie gerne. Telefon 07231-604 75 00