

# Merkblatt Babyschwimmen ab 3 Monate bis 1 Jahr

Der beste Zeitpunkt für einen Kurs bzw. den ersten Kontakt im Wasser im Schwimmbad hängt von mehreren Faktoren ab. Eine pauschale Empfehlung können wir nicht geben. Generell solltest du diese Punkte beachten.

- - Du und Dein Baby sollten eine Routine im Alltag haben, damit ihr genug Energie für die neuen Reize im Wasser habt.
- - Dein Baby hat keine Anzeichen von Allergien.
- - Ihr fühlt Euch im Wasser wohl. Dein Baby hat beim Baden in der Badewanne sichtlich Spaß am Wasser.
- - Du kennst die aktuellen Schlafzeiten Deines Kindes, damit es sich ausgeschlafen diese neue Situation stellen kann.

Die meisten Babys können ca. ab dem dritten Monat den Kopf stabil halten, was das gemeinsame Bewegen im Wasser vereinfacht. Ab dem vierten Monat hat sich schon wesentlich mehr Unterfett in der Haut aufgebaut, um Temperaturschwankungen auszugleichen, und die Bindung zur Bezugsperson ist stabiler.

Wenn dein Kind eher unruhig und schnell überreizt ist, kann es sinnvoll sein, erst nach dem sechsten Lebensmonat den ersten Schwimmbadbesuch anzutreten. Die Lichter, Geräusche und das große Wasser können zuerst beunruhigend wirken und ein Baby erschrecken.

- Babyschwimmen ist kein Muss. Euch entgeht kein wichtiger Entwicklungsschritt, wenn ihr es nicht macht. Aber wenn es euch gefällt, ist es eine wunderbare Bewegungsform in einem anderen Element.
- Beginnt erst mit dem Babyschwimmen, wenn ihr eine Routine habt und das Immunsystem stark genug ist.
- Das Schwimmbad und die Wassertemperatur sollten für euch angenehm warm sein, und dein Baby sollte gut ausgeschlafen sein.
- Behalte zu jeder Zeit Körperkontakt zum Baby und achte darauf, dass es nicht auskühlt (maximal 35 Minuten Badezeit).

## WAS SOLLTE ICH BEIM SCHWIMMEN MIT BABY BEACHTEN?

- Wenn dein Baby angeschlagen ist, solltet ihr lieber zu Hause bleiben, um Infektionsrisiken zu vermeiden.
- Die Wassertemperatur sollte bei 32°C sein. Die Lufttemperatur bei 30°C.
- Halte es stets warm und dicht an deinem Körper, damit es deine Nähe spürt und sich sicher fühlt.
- Achte darauf, dass dein Baby nicht auskühlt. Höchstens eine halbe Stunde solltet ihr im Wasser bleiben. Wenn die Lippen blau werden, ist es längst zu spät.
- Wenn ihr das Wasser verlasst, ziehe sofort die Schwimmwindel aus und trockne dein Baby gut ab.
- Dein Baby wird nach dem Baden sicherlich hungrig und erschöpft sein. Stelle dich auf ausgiebiges Stillen oder halte ein Fläschchen bereit.
- Ausreichend Handtücher und Schwimmwindeln einpacken

Adresse: Ivo-Schaible-Schule Baustetten  
Bühler Staige 3  
88471 Laupheim

Kontakte: Jan Birkner oder Heike Ziegert Tel.: 07392 / 17385

Wir freuen uns auf Euch!