



Babyschwimmen

Eigentlich ist der Begriff Babyschwimmen irreführend da es dabei eher um eine gemeinsame Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser handelt. Die reflexartigen Bewegungen der Säuglinge wirken zwar wie Schwimmen, sind damit aber nicht vergleichbar. Das Baby soll auch nicht schwimmen lernen, sondern das Element Wasser entdecken. Es soll sich entspannen, aber auch gemeinsam mit den Eltern aktiv sein.

Je früher die Kinder schwimmen lernen, desto besser sind die Voraussetzungen für eine spätere Vertrautheit mit dem Wasser. Das Babyschwimmen hat auf das spätere Verhalten im Wasser allerdings nur geringen Einfluss, es kann sich trotzdem Respekt oder auch Angst vor dem Wasser einstellen. Babyschwimmen kann man bis zum Erlernen des richtigen Schwimmens durchführen.

Schwimmen oder Tauchen muss auf jeden Fall in einem richtigen Schwimmunterricht (frühestens ab 3 Jahren) gelernt werden. Daher leisten Babyschwimmkurse auch keinen Beitrag zur Verhinderung von Ertrinkungsunfällen.

Vorteile

Das Baby kann sich früh an das Medium Wasser gewöhnen und den richtigen Umgang damit lernen. Die motorische Entwicklung wird unterstützt und das Baby sammelt neue Eindrücke. Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Säuglings und die Eltern-Kind-Beziehung. Das Wassererlebnis ist angenehm und bietet durch Hautreize (Temperatur, Druck, Wassergefühl, Hautkontakt mit den Eltern) neue Erfahrungen. Sehr vorteilhaft ist der Aufenthalt im Wasser für auch behinderte Kinder.

Die Eltern lernen sichere Griffe und Haltetechniken und erleben, wie ihr Baby die neue Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnutzt. Durch die Eigenschaften des Wassers wie Naesse, Kälte, Auftrieb und Widerstand werden neue Reize der Umwelt wahrgenommen.

Technik

Viele Hallenbäder bieten eigene Babyschwimmkurse an. Rückenschwimmen ist empfehlenswert für Babys, da sie hier bequem atmen können. Sie haben in der Bauchlage oft noch nicht die Kraft, den Kopf lange über Wasser zu halten. Wenn ein Baby in Rückenlage ruhig im Wasser liegen bleibt, kann es von den Eltern gehalten im Wasser treiben. Auch eine Bauchlage beim Babyschwimmen ist möglich. Durch diese Haltung wird das Krabbeln der Babys stimuliert, wie es auch bei diversen Physiotherapien, wie z. B. Vojta eingesetzt werden kann.

Das Thema Tauchen wird unterschiedlich gehandhabt. Jedes Baby verfügt über einen Atemschutzreflex, es hält unter Wasser automatisch die Luft an. Die Eltern tauchen mit und können mit dem Baby Augenkontakt unter Anleitung eines Kursleiters halten. Das Tauchen soll eine positive Erfahrung für das Baby sein und es nicht erschrecken. Allerdings kann das Untertauchen auch negative Auswirkungen auf das Vertrauen des Babys zu den Eltern mit sich bringen, vor allem dann, wenn es unerwartet und plötzlich kommt.

Empfehlungen

- Das Mindestalter betraegt etwa 2 Monate, fuer Fruehgeborene entsprechend spaeter.
- Die Wassertemperatur sollte bis ins Alter von 3 Jahren bei 31 bis 33° liegen.
- Das Wasser sollte leicht gechlort sein.
- Das Baby muss gesund sein, um Babyschwimmen zu koennen.
- Der guenstigste Zeitpunkt fuer ein Bad liegt zwischen den Mahlzeiten, dann ist das Baby weder hungrig noch der Magen zu voll.
- Aufenthaltszeit etwa 20 - 30 Minuten.
- Die Wasserqualitaet sollte vom Bakteriengehalt her Trinkwasserqualitaet aufweisen
- So wenig Personen wie moeglich im Becken
- Fuers Schwimmen geeignete Windeln sind empfehlenswert
- Schwimmfluegel passen Kindern unter einem Jahr nicht, aber es gibt andere Schwimmhilfen fuer Babys.
- Man kann z.B. Schwimmscheiben als Hilfe verwenden.
- Lassen Sie Ihr Baby auch plantschen und mit seine Badespielsachen spielen.
- Sie koennen etwa ein Spielzeug in das Becken werfen und mit dem Baby hinschwimmen.
- Die ungewohnte Bewegung kann das Baby sehr muede machen.
- Nach dem Baden gleich abtrocknen, aufwaermen oder eine warme Flasche anbieten

Vorbereitung

- Gehen Sie bereits ca. ab der 10 Lebenswoche bei ca. 37°C Wassertemperatur in die grosze Badewanne zu Hause. Dabei gewoehnen Sie das Gesicht und den Kopf an das Wasser; halten Sie dabei immer Koerperkontakt und geben Sie dem Baby Sicherheit durch singen oder sprechen.
- Senken Sie ein paar Wochen vor Kursbeginn die Wassertemperatur langsam etwas ab, damit sich das Baby auf die Hallenbadtemperatur vorbereiten kann.
Bitte cremen Sie Ihr Baby vor dem Schwimmen keinesfalls mit einer Creme ein, da es ansonsten nicht gut gehalten werden kann. Es empfiehlt sich, ca. bis spaetestens eine halbe Stunde davor zu fuettern.
- In manchen oeffentlichen Baedern herrscht Duschpflicht, die auch fuer Babys gilt. Als Voruebung koennen Sie das Kind zu Hause mit unter die Dusche nehmen. Bitte den Wasserstrahl nicht voll auf den Kopf halten und vorsichtig anfangen.
- Schwimmbaeder haben eine hallende Akustik. Sie koennen vor dem Kursstart mit dem Baby das Bad besichtigen, damit es die fremde Umgebung etwas kennenlernen kann.
- Im groszen Schwimmbecken erlebt das Baby einen Auftrieb, den es so nicht gewoehnt ist. Sie koennen das in der eigenen Badewanne etwas vorzeigen. Halten Sie das Baby in Bauchlage mit Ihren beiden Haenden unter dem Oberkoerper oder in Rueckenlage unter dem Kopf bzw. Po. Sie werden merken, wie viel Auftrieb die Beine des Babys haben. Gut festhalten und keine ruckartigen Bewegungen, damit es sich nicht erschreckt.

Ausruestung

Babys tragen waehrend des Schwimmens entweder eigene Schwimmwindeln oder eine einfache Badehose. Fragen Sie vorab, was in dem Hallenbad Ihrer Wahl gefordert wird. Nehmen Sie ein bis zwei frische Handtuecher, Windeln fuer danach, rutschfeste Badeschuhe, ausreichend Babynahrung und eine Haube zum Aufwaermen des Kopfes nach dem Baden mit.

Gefahren

Neugeborene und Säuglinge besitzen etwa bis zum 6. Monat den so genannten Tauchreflex, der das Einatmen von Wasser in die Lungen durch Verschließen des Kehlkopfs automatisch verhindert. Trotzdem können Babys reichlich Wasser schlucken, was im Extremfall zu Störungen des Elektrolythaushaltes führen könnte.

Eine gewisse Infektions- und Unterkühlungsgefahr im Badewasser ist sicherlich gegeben. Infektionen des Gehörgangs, selten des Mittelohrs und Erkältungen können vorkommen. Zu niedrige Wasser- oder Lufttemperatur, ungenügendes Abtrocknen und Aufwärmen nach dem Bad können zu erniedrigter Körpertemperatur führen.

Rotaviren sind der häufigste Verursacher von Brechdurchfällen bei Säuglingen und Kleinkindern bis zu drei Jahren. Fast jedes Kind macht bis zu seinem fünften Lebensjahr mindestens eine Rotavirusinfektion durch. Rotaviren sind sehr widerstandsfähig und überleben selbst im gechlorten Schwimmbadwasser. Sie können bei Säuglingen und Kleinkindern schwere Brechdurchfälle mit nicht vorhersehbarem Krankheitsverlauf auslösen. Eine Schluckimpfung kann hier schützen.

Zu lange im Wasser

Bei folgenden Symptomen sollte man die Schwimmstunde beenden:

- bei blassen Fingernägeln
- wenn die Lippen blau werden
- wenn das Baby sehr unruhig wird und sich nicht wohl fühlt
- wenn es sich an den Körper der Begleitperson anschmiegt und Wärme sucht.

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 6. Februar 2010. Letzte Änderung: 14. Juli 2011.