

Informationen zum Pädagogischen Frühst-Schwimmen

Was ist pädagogisches Frühst-Schwimmen?

Beim Frühst-Schwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser. Mutter oder Vater spielen gemeinsam mit dem Baby im Wasser, um Freude am und im Wasser zu haben. Dabei werden die Babys *mit* verschiedenen Griffen gehalten oder gestützt. Es werden Übungen durchgeführt, die Kind- und altersgerecht sind.

Wassertemperatur

Empfohlen sind für das Frühst-Schwimmen eine Wassertemperatur von 32-34 Grad. Diese Temperatur fördert eine aktive Bewegung. Wärmeres Wasser lässt die Muskeln entspannen und die Bewegungsimpulse werden verringert. Die Praxis hat gezeigt, dass man mit den ganz kleinen Babys (8-12 Wochen) bei einer Wassertemperatur von ca. 32 Grad gut ins Schwimmbad gehen kann. Bei einer Temperatur von 29-30 Grad würde ich empfehlen zu warten, bis das Baby mindestens 6 Monate alt ist. Denn dann bewegt es sich viel selbständiger im Wasser und kühlt deshalb nicht so schnell aus. Ich persönlich halte nichts davon mit Babys in den Whirlpool zu gehen. Dort befinden sich viele Bakterien, Keime und Pilze welche nicht gut für das Baby sind.

Wie lange sollte ich im Wasser bleiben?

Das kann von Baby zu Baby unterschiedlich sein. Für die meisten sind 30 Minuten in Ordnung, einige möchten aber schon nach 20 Minuten wieder aus dem Wasser.

Die Anzeichen für Unwohlsein im Wasser für Babys:

- fängt es an zu zittern/ frieren
- wird es quengelig
- bekommt blaue Lippen

Das sind Anzeichen dafür, das Wasser zu verlassen und das Baby warm einzuwickeln. (eventuell wird es ein warmes Getränk dankbar annehmen)

Warum nur 30min im Wasser?

Für das Baby gehört auch das Umziehen und Duschen zum Programm. Alles Zeit die man für die Babys eigentlich dazuzählen müsste. Somit dauert für so ein Kleines der Spaß nicht nur 30 Minuten, sondern bis zu 60 Minuten (je nachdem wie schnell man beim Umziehen ist) und das ist für die Keinen schon anstrengend.

Auch bin ich der Meinung, dass wir in unseren Kursen eine angenehme Zeit mit dem Babys im Wasser verbringen sollen und mit Allen gemeinsam zu einem schönen Abschluss der Stunde kommen, ohne quengeln und frieren. Das bleibt dann als angenehmes Erlebnis im Gedächtnis der Babys und sie freuen sich auf die nächste Stunde.

Tipps aus der Praxis

Vor dem ersten Schwimmbadbesuch geht es in die Badewanne. Die Wassertemperatur in der Badewanne liegt bisher bei ca. 37°C. Das Wasser im Schwimmbad ist kühler, deshalb sollten die Babys langsam an die Schwimmbad Wassertemperatur gewöhnt werden. Am besten geschieht das durch das langsame senken der Wassertemperatur in der Badewanne. Zusätzlich sollte in der Badewanne immer ein Spielzeug dabei sein. (z.B. Badeentchen, Boot,...) Spielsachen lenken ab, wenn es mal unangenehm spritzt und dieses Spielzeug begleitet das Baby als vertrautes Element mit ins Schwimmbad.

Was benötigt das Baby für die Schwimmstunde?

- Babyschale (Babyautositz), darin kann das Baby in der Zeit , wenn sich die Muttis umziehen sicher liegen
- Aquawindel - Badehose (passende Größe)
- vertrautes Badetuch
- keiner Bademantel oder 2 große dicke Badetücher (2 Badetücher eines für die Stunde und eines für danach)
- warmes Getränk
- Babyduschgel (das Chlorwasser muss abgespült werden)
- Hautpflegecreme (nach der Schwimmstunde)
- Windel
- Ersatzwäsche (falls doch mal etwas runterfällt und nass wird)

Was benötigen die Eltern?

- Badebekleidung
- Duschgel
- Badelatschen
- Badetuch (eventuell 2 Badetücher, wenn man zwischendurch mal mit dem Kind das Wasser verlässt)
- Fön

Nach dem Schwimmen in der Umkleide:

Tipps für die etwas älteren, quirligen und krabbelnden Babys:

- Versuche Dein Baby dazu zu bringen, dass es sitzen bleibt, wenn es etwas ganz besonders, beliebtes Spielzeug in die Hand bekommt.

- Manchmal spielen die Babys in den Umkleiden auch miteinander
erst zieht man das Baby an (damit es nicht auskühlt) dann sich selber (. Es darf nicht kalt in der Umkleide sein.

ODER: das Baby wickeln und einen Body anziehen, nun Dich ankleiden und dann zum Schluss das Baby fertig machen.

Am besten wäre es wenn sich die Mamis gegenseitig helfen: Eine zieht sich an, eine passt auf die Kinder auf, und dann wird gewechselt.

Was haben die Babys im Wasser an?

Das Baby trägt eine Badehose, um zu verhindern, dass das Geschäft im Wasser landet. Badesachen müssen fest am Bauch und an den Schenkeln abschließen. Bitte den Mädchen keinen Badeanzug anziehen, da dieser das wichtigste Wahrnehmungsorgan - die Haut - bedeckt. Sehr zu empfehlen sind die Aquawindelhöschen. (Dabei handelt es sich um eine Hose, die wie eine Windel konzipiert ist, sich allerdings waschen lässt und wiederverwendbar ist. - Praktisch eine Badehose mit Windelfunktion).

Das Baby (wichtiges vor dem Kurs)

Das Baby am Abend vor dem Schwimmtag und nicht vor dem Schwimmen selbst eincremen. Die Haut wird klitschig und wenn sich das Fett der Creme von der Haut lost, klebt es am Beckenrand.

Das Baby vor und nach dem Schwimmkurs abduschen. Allerdings sollte zu Beginn des Kurses der Kopf des Kindes ausgespart (nicht abduschen) werden.

Nach dem Schwimmen sind die meisten Babys durstig. Deshalb sollten sie eventuell gestillt werden oder das Fläschchen bekommen. Das warme Getränk reguliert zudem auch gleichzeitig die Körpertemperatur.

-Zwischen einer Impfung und einer Kursstunde sollten mindestens 3 Tage liegen. Die Schwimmstunde würde zur Impfung eine zusätzliche (vermeidbare) körperliche Belastung darstellen.

Wenn das Baby weint oder gar schreit:

Von Beginn an:

Manche Kinder haben vor so einem großen Wasser plötzlich Respekt. Die Badewanne war/ist für das Baby überschaubar, und so ein Riese, das ist schon ein Unterschied. Hilfreich ist es beim ersten Schwimmbadbesuch alles langsam anzugehen. Sich mit dem Baby an den Beckenrand zu setzen, damit es sich alles genau anschauen kann und mit dem Wasser den Körper des Babys zu streicheln.

Wenn das Baby weint soll es sich hier bei Dir am Wasser beruhigen, bitte nicht gemeinsam weggehen und Euch auf eine Bank setzen. Das Baby braucht Zeit zur Gewöhnung und wenn ihr den ersten Schwimmbadbesuch am Beckenrand sitzt, nicht aufgeben. Es wird vom zuhause bleiben sicherlich nicht besser. Vielleicht könnt Ihr es beim nächsten Schwimmbadbesuch schon wagen durch das Becken zu gehen, das Kind auf den Arm dicht an Dich geschmiegt.

Duschen:

Vielen Babys gefällt das Duschen nicht. Das hängt damit zusammen, dass der Kopf beim Baby noch knöchern ist. Jeder Wassertropfen, der draufprasselt „hält“, „dröhnt“ im Kopf. Deshalb das Baby langsam an das Duschen gewöhnen: Erst einmal ohne Kopf (diesen mit einem Schwamm oder Waschlappen abwaschen), nur ganz kurz und langsam steigern. Wenn dann der Kopf unter die Dusche kommt, dürfen sich die Kleinen ganz eng an Mama oder Papa kuscheln.

Plötzlich:

Nach einigen Wochen beginnt das Baby zu weinen, stell Dir folgende Fragen:

- Ist im Wasser etwas vorgefallen?
- Hat dem Baby eine Übung nicht gefallen?
- Konntest Du beobachten, was passierte, bevor es zu weinen anfing? Vielleicht war es der „Auslöser“?

Ich würde den Kurs nicht abbrechen. Dazu kannst Du ja diese Übung weglassen, oder den „Auslöser“ meiden.

Verhalten beim Weinen - wenn sich das Kind im Wasser nicht beruhigen lässt oder es anfängt zu weinen, setz Dich mit dem Baby an den Beckenrand, hülle es in ein Badetuch ein, damit es nicht friert und lass es den Rest der Stunde zuschauen. Vielleicht zeigt es Dir ja, dass es nach einer Weile wieder ins Wasser möchte. Oder probiere, ob es Durst hat.

Atemschutzreflex – Tauchreflex

Ich habe bei den „großen“ Autoren den Begriff Babyschwimmen nachgeforscht. Folgende Meinung habe ich zum Atemschutzreflex (der fälschlicherweise als Tauchreflex bezeichnet wird) gefunden.

Bei 3 Autoren kann man folgendes nachlesen: Babys haben einen angeborenen Atemschutzreflex (ASR). Der Reflex wird durch Wasser Berührung im Gesicht ausgelöst, er stoppt die Atemaktivität und schützt die Atemwege vor Wassereintritt. Der ASR verliert sich um den 6. Lebensmonat herum, wann genau ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Manche verlieren diesen ASR früher, manche später. Der ASR schützt das Baby vor ganz normalen verschlucken.

Tauchen

Hier gibt es auch unterschiedliche Meinungen und Begründungen.

Raabe - Oetker schreibt, dass der Atemschutzreflex (ASR) sich nicht durch Tauchübungen automatisch in eine bewusst erlernte Atemtechnik umwandeln lässt.

Leghan wiederum schreibt: das aus dem unbewussten ASR durch Lernprozess ein bedingter Reflex wird.

Arendt schreibt: das jeder Mensch sein ganzes Leben lang über den Mund-Nase-Reflex verfügt, der ebenfalls durch die Berührung des Gesichts mit Wasser ausgelöst wird.

→ daraus resultieren verschiedene Auffassungen und Taughtechniken der Autoren.

Raabe- Oetker: Babys müssen nicht unbedingt tauchen, macht zuvor Gießkannenspiele
Baby wird angepustet (willkürlicher Mundschluss) und dann wird getaucht

Leghan: Kopf begießen

Noch während des Begießens, wenn das Kind den Mund schließt, auf ein bestimmtes. Signal (t-2-3) tauchen, gemeinsam tauchen

Langsam eintauchen, damit kein Wasser in Mund und Nase gedrückt wird

Arendt: Wassergussmethode: schrittweise Gewöhnen mit Hilfe von Wassergüssen über den Kopf. Sas Baby wird erst eingetaucht, wenn es das Wasser kennengelernt und angenommen hat. Im Gegensatz zu den Anspritz-, Anpust- und Wortbegleittechniken.

-Cherek: verzichtet ganz auf das Tauchen

**Grundsätzlich gilt:
Tauchen muss nicht unbedingt sein!**

Wenn die Babys mitmachen, ist es in Ordnung. Macht ein Baby nicht mit, dann bitte nicht zum Tauchen zwingen. Beim Pädagogischen Frühst- Schwimmen geht es nicht um das Tauchen lernen, sondern um den Spaß im Wasser!

Jede Mama entscheidet selbst, was ihr Baby im Schwimmbad mit Macht und was nicht:

Viel Spaß

Kursleiterin: Jenny Kästner

Ausbildung: RWW Aqua Schwimmschule 63500 Seligenstadt

Handy-Nr.: 0162 6977043

Email: paedagogisches_fruehst_schwimmen@web.de

