

Babysvømning i Horsens Svømmeklub

Hvorfor er babysvømning godt?

Babysvømning giver barnet en følelse af velvære og minder barnet om den trygge tid i mors mave under graviditeten. Det er lige fascinerende hver gang at opleve barnets velbehag i det varme vand (33 grader) og skabe gode minder i vandet sammen med mor/far (eller f.eks. en bedsteforælder). Glæden ved leg er fælles for både børn og voksne.

Aktiviteterne i vandet stimulerer barnets motoriske (fysiske) udvikling, koordinationsevne og balance samt styrker ikke mindst både muskler samt båndet imellem barn og forælder – og så er det utroligt sjovt for begge parter. Foruden dette lærer barnet også om selvredning, der indebærer at:

- Holde fast i bassinkanten og selv kravle op af vandet.
- Vende sig fra mave til ryg og dermed skabe frie luftveje.
- Flyde på ryggen

Alt dette er vigtige egenskaber at kunne i tilfælde af, at barnet falder i bassinet uden opsyn.

I babysvømning arbejdes der både med sanse- og refleksstimulation, der begge er vigtige elementer for barnets motoriske udvikling. Først og fremmest trænes **dykkerefleks**, der er medfødt. Den aftager dog ved 6 måneders alderen, men forsvinder aldrig helt. Alle børn er født med den refleks, der automatisk lukker luftvejene til, når de dykkes. Før i tiden pustede man børnene i hovedet, inden man dykkede dem – det gør man ikke længere, da undersøgelser har vist, at det har den modsatte effekt. **Sparkerefleks** er let at stimulere i vandet, hvor tyngdekraften ikke virker, og vandets strømninger gør barnet opmærksom på sine lemmer. **Følesansen** stimuleres ligeledes af vandet samt den fysiske kontakt med forælderen. **Høresansen** stimuleres ved alle de mange lyde, der findes i svømmehallen. Barnet er dermed ofte træt efter svømmeturen.

Hvornår kan man starte til babysvømning?

Den vigtigste forudsætning for opstarten er, at barnets navle er lægt efter fødslen. Foruden dette anbefaler vi, at barnet vejer min. 4 kilo. Dette er for at sikre, at barnet har et isolerende fedtlag, der kan holde på kropsvarmen, og for at undgå infektioner hos barnet. Der er ingen bestemt tidsgrænse for, hvornår barnet kan starte til babysvømning. Vi anbefaler at barnet tidligst starter ved 8 ugers alderen, hvor der er kommet ro på hverdagen efter fødslen. På dette tidspunkt mener man, at barnet endnu har en erindring om fostervandets masserende fornemmelse. Det er ikke muligt at starte for sent til babysvømning. Har der f.eks. været tale om et kejsersnit, skal mor vente med at komme i vandet, til såret er helet op. Dette begrænser dog ikke barnet i at starte, da far så kan få de skønne oplevelser med barnet.

Under hele besøget i bassinet skal du være meget opmærksom på barnets signaler. Får barnet blå læber, bliver kold, begynder at græde eller er træt/overstimuleret, før undervisningen er slut, anbefaler vi, at man går op med barnet til omklædning før tid. Det er vigtigt, at det bliver en god oplevelse for barnet. Den første gang i bassinet klarer de helt små børn (2-3 mdr.) ikke mere end max. 10-15 min. i vandet. Tiden i vandet kan øges fra gang til gang.

OBS: Er barnet født for tidligt og med en fødselsvægt under 1500 g, skal I have lægens bekræftelse på, at I kan påbegynde babysvømning.

Hvordan kommer vi i gang?

Det er en god idé at vænne barnet til vandet inden den første tur i svømmehallen. Start derfor med små øvelser og lege i badekarret derhjemme, så barnet stille og roligt bliver fortrolig med vandet. Når I har leget og pjasket lidt for at skabe tryghed, kan I bruge disse øvelser:

- Hold barnet under hoved/skuldre og lad barnet flyde i vandet.
- Lad barnet få vandstænk i ansigtet og brug evt. vanddyr, en si eller andet til at sprøjte/lade vandet løbe ned over ansigtet med, så barnet bliver vant til dette og ikke skræmmes.

Det er ikke ualmindeligt, at barnet bliver lidt forskrækket, første gang det kommer ned i et svømmebassin. Til dels af det store rum, bassinets størrelse og de mange nye lyde.

Badebleer eller badebukser?

Når I tager i svømmehallen, er det vigtigt, at barnet ikke har en almindelig ble på i vandet. Almindelige bleer vil svulme op og tynde barnet. Brug derfor **altid** badebleer og evt. almindelig badetøj udenpå. Badebleer er i dag udviklet til, at barnet kan have dem på i vandet, uden at de på

nogen måde bremser barnets bevægemønstre eller tynger i vandet. De er nemme og hygiejniske at bruge og smides ud efter jeres tur i svømmehallen.

OBS: Da Lindehøjbadet *ikke* er en offentlig svømmehal, forefindes der ingen sæbe ved bruserne. Der skal dermed selv medbringes shampoo m.v. hjemmefra. Af hygiejniske grunde *skal* både barn og voksen vaskes med sæbe *inden*, I går i bassinet, og badebleen betragtes fuldt ud som alm. badetøj. Den tages derfor først på *efter* brusebadet.

Skrøner og fordomme:

Små børn med dræn eller øreproblemer bør ikke svømme:

Det er der mange læger, der påstår, men i forhold til ørebørn er der intet bevis for, at dette forhindrer barnet i at starte. Den seneste undersøgelse fra 1994 viser, at der er ligeså stor hyppighed af mellemøreinfektioner blandt børn der svømmer, som dem der ikke gør.

Forkølelse er en forhindring for at kunne tage til babysvømning:

Oftest ikke. På vore breddegrader med det klima vi har, er en forkølelse en mere eller mindre konstant tilstand fra oktober til maj. Hvis barnet derfor er lidt snottet, men ellers frisk, er det ingen hindring for at møde op. Har barnet til gengæld feber eller er sløjt, skal man naturligvis ikke i vandet.

Barnets første tur i bassinet:

Det er vigtigt, at svømmeturen placeres korrekt ind i barnets døgnrytme. Barnet skal være udhvilet og mæt, (men ikke have spist i den sidste time inden), ellers bliver det en dårlig oplevelse. Det gør også oplevelsen sjovere for begge parter, hvis barnet er vågent under svømmeturen og kan samle sanseindtryk. Falder barnet i søvn under svømmeturen, kan det være et tegn på overstimulation, og det er derfor bedre at slutte og gå til omklædning.

Når du går fra omklædningen til bassinet, anbefaler vi, at barnet er omsvøbt i et håndklæde for at undgå, det bliver kold og fryser – og tilsvarende når I skal op at vandet igen. Når du går i vandet med barnet, skal du holde det tæt ind til dig. Sørg for at barnet kommer helt ned i vandet, så skuldrene også dækkes og dermed undgår at komme til at fryse. Snak stille og roligt med barnet så det ved, du er der.

De fire basale principper:

1. Øjenkontakt – kom ned i niveau med vandoverfladen, hvor barnet kan se dig og få kontakt.
2. Brug vandets bæreevne – lad barnet flyde.
3. Giv barnet bevægelsesfrihed – det skal kunne føle vandets strømninger omkring kroppen.
4. Vær rolig og giv tid til at greb kan introduceres og læres.

OBS: Som nybagte forældre er alting omkring barnet nyt og spændende. Kameraet bliver derfor flittigt brugt. Fotografering er desværre *ikke* tilladt i nogen danske svømmehaller – heller ikke på Lindehøjcenteret, da dette er en krænkelse af privatlivets fred. Foruden dette er det heller ikke lovligt at lægge billeder på internettet af andre mennesker uden deres samtykke.

Den første dykketur:

Inden den første dykning er det vigtigt, at man som forælder selv føler sig klar og er tryk ved at dykke barnet. For nogen er det utroligt svært, og en grænse der skal overskrides. Her er det en fordel at gøre instruktøren opmærksom på dette, så der kan gives den hjælp og vejledning, som netop du har behov for i den situation. Det er også muligt at lade instruktøren dykke barnet den første gang. Det er helt normalt at være utryk ved at skulle dykke barnet den første gang, men de fleste børn siger ikke noget til det. De vil almindeligvis kigge lidt rundt, når de kommer op igen.

Vi anbefaler, at barnet dykkes allerede ved første besøg, men er du mest tryk ved at vente, så accepteres det også. Vi vil dog gøre opmærksom på, at overvindelsen ikke nødvendigvis er nemmere næste gang, I kommer. Det skal alligevel ske i dit tempo, så du bliver fortrolig med det. Barnet mærker det straks, hvis du er utryk, og så bliver det en dårlig oplevelse for jer begge.

Vi tæller til tre, hver gang vi skal til at udføre en øvelse. Dette er for at barnet lærer, at der skal til at ske noget, og det dermed kan forberede sig. Ved dykning løftes barnet lidt op og ned, imens der tælles, og på tre kommer dykket. Det har også den funktion, at barnet lærer, at mor/far skal være klar, inden det f.eks. hopper i vandet fra kanten af.

Kun én forælder tilmeldes sammen med barnet. Dette gør sig gældende landet over, for at barnet kan få den mest optimale indlæring. Der skal være så få forstyrrelser i barnets nærvær som muligt.

Møder begge forældre op, hvor den ene er med i vandet, og den anden står ved kanten, kan barnet ofte ikke holde fuld koncentration på det, der foregår i vandet, da det ofte vil søge kontakt til forælderen på kanten. Erfaringerne er, at forældre ofte er tilbøjelige til også at have kontakt med hinanden i løbet af undervisningen og er stolte af deres baby sammen. Det forstår vi til fulde, men det er desværre en forstyrrende faktor. Babysvømning handler om barnet. Det er barnet, der går til svømning – ikke forældrene. I som forældre er mere end velkomne til at skiftes, så I hver især går til babysvømning med barnet hver anden søndag.

Vandskræk smitter:

Vandskræk er utryghed ved vand. Har en forælder vandskræk, overføres skrækken nemt til barnet. Børn er som udgangspunkt glade for vand, men aflæser og overtager mors/fars usikkerhed ved situationen. Lider du af vandskræk, kan du forsøge at komme over den ved at gå til babysvømning med dit barn. Fortæl gerne instruktøren, at du er usikker, og lad derefter barnet erfare, at vand er dejligt.

Efter endt undervisning:

Klor udtørre/irriterer huden, så det er vigtigt at blive vasket godt bagefter. Huden har også godt af at blive smurt ind i en lotion for at genskabe fugten. I hvert omklædningsrum er der babybadekar til rådighed. Findes der ingen prop i hullet, kan I spørge instruktøren om dette. Ellers kan hullet stoppes til med en engangsvaskeklud.

Medbring dette til babysvømning:

- Håndklæde og sæbe til både dig selv og barnet
- Tætsluttende blebukser
- Badetøj til dig selv, og evt. badetøj til barnet til at have udover blebukserne
- Mad og drikke til jer begge til efter svømmeturen. Det er varmt i hallen og vigtigt at drikke efter svømmeturen.

Vi ønsker dig og dit barn en rigtig god svømmetur!

Med venlig hilsen

Babysvømningsinstruktørerne.