



## Kurzinfo zum Babyschwimmen!

- Hinter dem Begriff des „Babyschwimmen“ versteckt sich keine Schwimmschule. Es ist nicht unser Ziel, das regelgerechte Ausüben einer Schwimmtätigkeit zu vermitteln. Es geht uns vielmehr um gemeinsames Spielen und Spaß haben von Kindern ab 6 - 8 Wochen zusammen mit ihren Eltern im Schwimmbecken. Dabei soll der besondere Bewegungsreiz, den nur das Wasser bietet und der für Kinder und Eltern eine besondere Kontakt- und Entfaltungsmöglichkeit darstellt, ausgenutzt und Zeit und Raum für Bewegungs- und Berührungsfreude geschaffen werden
- Wissenschaftlich nachgewiesen ist der positive motorische Stimulus, der durch das Frühschwimmen ab dem 3. Lebensmonat gesetzt wird. Sozialverhalten, Persönlichkeitsentwicklung, intellektuelle und motorische Fähigkeiten werden verbessert.
- Andererseits ist das Babyschwimmen auch für Eltern von besonderer Bedeutung. Es hilft, Ängste abzubauen, den Umgang mit dem Kind zu intensivieren, Kommunikationsverhalten zu schulen.
- Das Babyschwimmen kann ferner Kind und Eltern die Möglichkeit geben, vom Alltagsgeschehen und von Stressfaktoren abzuschalten. In besonderer Umgebung bietet sich die Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch mit Eltern Gleichaltriger.

### Vorbereitung des Säuglings auf die erste Schwimmstunde

Die Vorbereitung beginnt zu Hause bei der täglichen Wäsche:

- Gewöhnung des Kindes an das Wasser
- Allmähliche Senkung der Badetemperatur auf 32 - 33° C: Wenn der Nabel des Kindes abgeheilt ist, kann von der kleinen in die große Wanne gewechselt werden. Hier wird die Temperatur schrittweise gesenkt, bis das Kind im Alter von ca. 6 Wochen eine Temperatur von 32 - 33° C als angenehm empfindet. Nach Lieselotte Diem et al. hat sich diese Temperatur beim Säuglingsschwimmen als optimal herausgestellt, da die Kinder dabei nicht frieren, gleichzeitig aber einen ausreichenden Kältereiz erhalten, um zu einer gesteigerten Aktivität angeregt zu werden.
- Die Eltern üben die sichere Handhabung des Kindes.

### Die Schwimmstunde

#### **Mitzubringen sind:**

- Eigene Badebekleidung für die Eltern
- Eine kleine Badehose für das Kind. Diese hilft, das Wasser sauber zu halten.
- Plastiktüte für schmutzige Windeln
- Bitte bringen Sie zur ersten Stunde ein Attest vom Kinderarzt mit, aus dem wir entnehmen können, dass das Kind gesund ist, keine ansteckenden Krankheiten aufweist und nichts gegen die Teilnahme am Säuglingsschwimmen einzuwenden ist. Ein krankes Kind, aber

- auch ein Kind, das sich nicht wohl fühlt, darf nicht zum Schwimmen gezwungen werden. Umgekehrt kann regelmäßiges Schwimmen gegenüber Erkältungskrankheiten abhärten.
- Wer mag, kann gerne farbiges Spielzeug, Luftballons, Bälle, etc. mitbringen.

### **Ablauf des Schwimmens:**

- Nachdem die Eltern sich umgezogen haben wird das Kind entkleidet.
- Die Erwachsenen sollen sich vor der Stunde unter der Dusche gründlich reinigen. Die Kinder sind in der Regel sauber genug und brauchen vor dem Schwimmen nicht abgeduscht zu werden. Cremes und Öle sind allerdings gründlich zu entfernen.
- Damit das Eintauchen ins Becken für das Kind möglichst angenehm ist, wird es von einem Elternteil eng an den Körper genommen. Beim Absteigen ins Becken reibt man Rücken und Gliedmaßen des Kindes, spricht mit ihm und hält den Kopf möglichst an die eigene Schulter. Geben Sie Ihrem Kind genug Zeit, damit es sich an die neue Umgebung gewöhnen kann.
- Der enge Kontakt wird gelöst, wenn man das Gefühl hat, dass das Kind sich wohl fühlt und keine Angst hat. Man gibt ihm so die Möglichkeit zu vermehrter Bewegungsaktivität.
- Singen: Das Kind aber auch die Eltern sollen die Stunde im Bad als etwas Besonderes und als Einheit empfinden, daher möchten wir gerne die Stunde mit einem gemeinsamen Auftakt einleiten und auch mit einer Schlussrunde ausklingen lassen.

### **Das Tauchen:**

- Säuglinge besitzen den sog. Atemschutzreflex: Benetzt Wasser die äußeren Atemwege (Mund/Nase), so wird bei einem gesunden Kind die Atmung reflektorisch blockiert, so dass kein Wasser in die Lungen gelangen kann. Das bietet jedoch keinen absoluten Schutz vor einem normalen Verschlucken. Sollte dies dem Kind einmal passieren - und das wird immer wieder einmal vorkommen - klopft man dem Kind am Besten ein paarmal auf den Rücken und redet ihm ruhig zu.
- Etwa mit 8 - 12 Monaten, manchmal auch früher, verliert sich der Reflex. Daher sollte mit dem Untertauchen möglichst früh begonnen werden, damit das Kind bis zum Ende des ersten Lebensjahres gelernt hat, die Luft anzuhalten, wenn Wasser Mund und Nase berührt. Andererseits hat nicht jedes Kind gleich viel Spaß am Tauchen. Daher darf das Untertauchen nicht erzwungen werden. Vielmehr sind auf Zeichen des Kindes zu achten, wann es „bereit“ ist.
- Bereits in der ersten Stunde kann - je nach Wohlbefinden des Säuglings im Medium Wasser - das Untertauchen 3 - 5 mal wiederholt werden. Aber noch einmal: Es gibt Kinder, die sollten in den ersten Stunden überhaupt nicht untergetaucht werden. In der Gruppe empfiehlt sich daher das Thema Tauchen erst nach einer Wassergewöhnungsphase von ca. 2-3 Stunden.
- Es hat sich gezeigt, dass das Chlorwasser die Netzhäute nicht besonders reizt.

### **Verschiedene Lernschritte**

- Grundsätzlich sollte als Leitidee gelten: „Üben - Spielen - Lob - neue Reize setzen“ müssen sich regelmäßig abwechseln. Manche Eltern neigen dazu, dem Kind permanent etwas Neues präsentieren zu wollen, da sie annehmen, dem Kind könne es ansonsten zu langweilig werden.
- Zu beachten ist, dass nicht jedes Kind in seiner Entwicklung im Wasser eine stetig aufsteigende Tendenz zeigt. Das Kind muss neu erworbene Fähigkeiten und Eindrücke erst

verarbeiten und in seinen Bewegungsschatz einbauen. Befindet sich ein Kind auf einem Lernplateau, so sind Geduld und Verständnis besonders wichtig.

- Grobe Zuordnung möglicher Lernschritte zu einzelnen Altersstufen:
  - 2. - 4. Lebensmonat: Schwimmen und Spielen in Bauch-/Rückenlage mit viel Körperkontakt, Tauchen.
  - 4. - 6. Lebensmonat: In diesem Alter akzeptieren Kinder die Rückenlage meist nur noch ungerne. Sie möchten sich aufrichten. Man fasst sie an beiden Händen und lässt sie „turnen“. Das Tauchen wird weitergeführt, die Unterwasserphase verlängert. Die Kinder können jetzt zwischen den Erwachsenen gleiten, auch dabei können sie untertauchen.
  - 6. - 8. Lebensmonat: Die Bewegungsaktivität steigt. Die Kinder sollten zunehmend zwischen den Erwachsenen hin- und hergleiten. Jetzt können allmählich Schwimmhilfen eingesetzt werden. Der Beckenrand bietet Anreiz zum Greifen und Hochziehen. Die Taucherfahrung wird erweitert, indem die Kinder aus dem Sitz z. B. am Beckenrand ins Wasser gleiten und dabei untertauchen.
  - 8. - 12. Lebensmonat: Die Kinder krabbeln und beginnen zu laufen. Vom Beckenrand wird der Sprung aus dem Stand versucht. Problematisch kann der Beginn der Fremdelphase sein. Das Kind klammert sich an die Eltern, der Übungsleiter hat nur wenig Chancen, Kontakt zu dem Kind aufzunehmen. Hier sind die Eltern in ihrer Selbständigkeit und Kreativität besonders gefragt.

#### **Dauer des Wasseraufenthaltes:**

- Erfahrungsgemäß (vgl. Diem et al.) sind 10 - 15 Minuten für die ersten Schwimmstunden ausreichend. Mit zunehmenden Alter wird der Wasseraufenthalt verlängert. Ab 6 Monaten kann die Zeit auf etwa 30 Minuten ausgedehnt werden.
- Das Wasser sollte verlassen werden, solange das Kind gut gelaunt ist und nicht erst dann, wenn es Unbehagen zeigt. Ist ein Kind einmal nicht gut aufgelegt, sollte man das Wasser eventuell auch schon nach wenigen Minuten wieder verlassen.

#### **Nach dem Wasseraufenthalt:**

- Nach Verlassen des Wassers wird das Kind in ein Badetuch eingewickelt und trocken getupft.
- Das Wasser entzieht der Haut Fett, das nach dem Schwimmen wieder zugeführt werden sollte.
- Sind Kind und Eltern angezogen, verlässt man am Besten möglichst schnell die warme Luft des Bades.

(Die Erstellung dieser kurzen Informationsschrift erfolgte in Anlehnung an den BMBW-Werkstattbericht 30: „Säuglingsschwimmen - Hinweise für die praktische Durchführung“ von Lieselott Diem et al. 1981), und wurde modifiziert von Daniela Neeb (Dipl.-Sportlehrerin, ZSM-Kursleiterin) und Jörg Gommersbach-Löffler (Dipl.-Sportlehrer, ZSM-Leiter).

# Wenn Babys baden gehen

Beim Säuglingsschwimmen kommt auch die Seele in Bewegung



Früher selbstständig werden durch Bewegung im Wasser: Babyschwimmen fördert die Kindesentwicklung.

BILD REINER BÜRGER

Im Wasser lernen Kleinkinder spielerisch, Kontakte zu knüpfen und sich im Alltag zu behaupten.

VON ASTRID ADRIAN

Diese „Badewanne“ ist eindeutig größer als zu Hause – und dann plantschen da auch noch andere Kinder im Wasser. Kein Wunder, dass manche kleine Wasserratte beim „Babyschwimmen“ anfangs etwas skeptisch dreinblickt. So wie Robin, als der mit zwölf Wochen zum ersten Mal auf dem Arm seiner Mutter ins Schwimmbecken stieg. Heute, inzwischen neun Monate alt, strampelt er kräftig mit Armen und Beinen im Wasser. „Robin hat keine Angst mehr“, sagt Astrid Nolde-Gallasch. „Ich finde es wichtig, dass er sich früh an Wasser gewöhnt.“

Mit Schwimmunterricht im gemeinen Sinne hat der Babyschwimmkurs freilich wenig zu tun. Nach Ansicht von Übungsleiterin Katja Nienborg hat der Begriff trotzdem seine Berechtigung: „Es ist schon eine Leistung, wie die Babys versuchen, sich im Becken fortzubewegen.“ Wasser löst bei Kindern eine Art instinktive, reflexgesteuerte Schwimmbewegung aus – und regt die Gehirnätigkeit an. Ein weiteres Plus ist die Nacktheit: Babys nehmen so den eigenen Körper und dessen Bewegungen viel intensiver wahr. „Aktive Kinder können sich im Becken richtig austoben, aber

auch entspannen.“ Im Wasser schulen Babys Körperspannung, Motorik und Gleichgewichtssinn, erklärt die Diplom-Sportlehrerin.

Im Mittelpunkt stehen aber erst einmal der Badespaß, das Wohlfühlen im Wasser – und der enge Körperkontakt zu Vater oder Mutter. Dabei sind Eltern gefordert, auf Stimmungswechsel ihrer Sprösslinge genau zu achten. Verkrampft sich ein Kind oder fängt es an zu weinen, ist es besser, das Becken gleich zu verlassen. Ansonsten halten es die Kleinen locker bis zu einer halben Stunde im 32 Grad warmen Wasser aus. Erst wird ein Begrüßungslied gesungen, danach werden ein wenig die Muskeln und Gelenke gelockert. Katja Nienborg stellt spielerische Übungen mit Schwimmbrettern

**Mit drei Monaten** können Kinder mit dem Babyschwimmen beginnen. Frühgeborene sollten ein Körpergewicht von mindestens fünf bis sechs Kilo haben, damit sie nicht so schnell auskühlen. Auch ein späterer Einstieg ist möglich.

**Vor dem Start** sollte ein Kinderarzt sein Okay geben, insbesondere im Hinblick auf Ohren und Allergien. Das Wasser muss Trinkwasserqualität haben und sollte 32 Grad Celsius warm sein. Kleine Badeanlagen mit wenig Publikum bevorzugt.

**Die Gruppenstärke** sollte zwölf Kinder nicht übersteigen. Es gibt

oder Bällen vor, die die Eltern mit ihren Kindern in Eigenregie machen können. Je nach aktueller Tagesform dürfen die Babys tauchen. „Bis zum Alter von acht oder neun Monaten schließen Kinder automatisch die Augen und halten die Luft an, wenn ihr Gesicht mit Wasser in Berührung kommt.“ Tauchen ist keine Pflicht, aber eine Übung, die den Atemschutzreflex erhält. Fallen kleine Kinder ins Wasser, kann dieser Reflex lebensrettend sein.

Dass Kinder durch frühes Babyschwimmen schneller Schwimmen lernen, ist nicht erwiesen. „Sie haben aber mehr Erfahrung. Durch Gewöhnung und Lernen sind sie einfach Freund mit dem Wasser“, weiß Lilli Ahrendt vom Institut für Schwimmsport an der Kölner Sport-

hochschule und Autorin mehrerer Fachbücher übers Babyschwimmen. Das zeige auch eine Vergleichsstudie der Sporthochschule mit Kindern im Alter von anderthalb Jahren. Beim Duschen oder Eintauchen ins Wasser zeigten diejenigen Kinder keine Angst, die ein Jahr lang regelmäßig im Schwimmbad gewesen waren.

Schon Kölner Hochschuluntersuchungen aus den 70er Jahren – die Babyschwimm-Welle war gerade aus den Staaten nach Deutschland herübergeschwappt – belegen positive Auswirkungen auf die Gesamtentwicklung von Babys. Danach üben Kinder durch den Kontakt zum Wasser – und zu Gleichaltrigen – früh Selbstständigkeit und den Umgang mit neuen, unbekannteren Situationen. Der Sportpädagoge Reiner Bürger vom Kölner Spiel- und Sportverein war in der Forschungsgruppe einer der Pioniere: „Kinder lernen nicht nur, sich im Element Wasser zurechtzufinden.“ In der Gruppe knüpfen sie Kontakte und erwerben soziale Kompetenzen. Schwimmen soll Babys fit für den Alltag machen: „Im Wasser“, sagt Reiner Bürger, „erweitern sich die Horizonte.“

**Lilli Ahrendt:** Säuglingsschwimmen. Theorie und Praxis im ersten Lebensjahr, Verlag Meyer & Meyer, 16,90 Euro.  
**Rainer Cherek:** Säuglings- und Kleinkinderschwimmen, Elternratgeber, Verlag Modernes Lernen, 15,30 Euro.

## Wasserfeste Regeln für den Pool

offene Schwimmkurse und solche mit festem Programm. Gut sitzende Spezial-Windeln sind Pflicht, wobei das „Malheur“ meist erst nach Verlassen des Wassers passiert.

**Der Aufenthalt** im Wasser sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Vor und nach dem Schwimmen duschen, Nachher gut abtrocknen und einölen, damit die Haut nicht austrocknet. Eine Mütze und warme Kleidung sind vor allem im Winter angezeigt. Das Infektionsrisiko ist nicht größer als in jeder Krabbelgruppe. (ad)

www.eltern-kind-schwimmen.de