



**Babyschwimmen:  
ein  
„Wohlfühlprogramm“**

**nicht nur für Babys**



**...auch für Eltern**

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Sie sich und Ihr Baby bei unserem Wassergewöhnungskurs angemeldet haben.

Für Ihr Vertrauen danken wir Ihnen. Wir möchten Ihnen einige Informationen über das Babyschwimmen an die Hand geben, die Ihnen während, aber auch nach dem Kurs nützlich sein können.

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf dem Fachbuch „Babyschwimmen“ von Dieter Graumann, Lehrwart im Schleswig-Holsteinischen Schwimm-Verband. Eine Literaturliste befindet sich auf der letzten Seite.

## 1. Was ist Babyschwimmen?

Der Begriff Babyschwimmen ist missverständlich. Es handelt sich im wesentlichen um eine sanfte Eltern-Kind Gymnastik.

Der Deutsche Schwimm-Verband definiert folgendermaßen:

Babyschwimmen dient der gesunden körperlichen, geistigen, seelischen, motorischen und sozialen Entwicklung des Kindes. Es wird immer mit einer Kontaktperson, meist einem Elternteil durchgeführt und betrifft Babys und Kleinkinder vom 5. Lebensmonat bis zu etwa 3 Jahren.<sup>1</sup>

Babyschwimmen ist nicht

- Antrainieren einer Überlebenstechnik
- Erlernen von Schwimmtechniken

Es geht nicht um Leistung, sondern um Freude und Spaß an der freien Bewegung im Wasser.

Um mit dem Babyschwimmen zu beginnen, ist es wichtig, dass das Baby seinen Kopf für kurze Zeit allein halten kann. Das ist ab 4 Monaten der Fall. Babys haben auch noch keine Gänsehaut. Daher muß auf andere Zeichen der Unterkühlung geachtet werden z.B. ob das Baby blaue Lippen oder Flecken bekommt, auch Müdigkeit und Unmutsäußerungen können Zeichen von Unterkühlung sein. Die optimale Badetemperatur ist 32 – 33° C.

---

<sup>1</sup> Dieter Graumann: Babyschwimmen, Sportbuch Verlag Wolf Plessner 1996

Dies ist in unseren Bädern gegeben. Haben Sie Zweifel, ob ihr Baby friert, fragen Sie die Schwimmlehrerin.

Babyschwimmen will Gesundheit entwickeln. Dies sichert dem Baby einen Entwicklungsvorsprung gegenüber vergleichbaren Säuglingen. Das enge Zusammensein mit Mutter und Vater in wohliger warmem Wasser fördert die Intimität zwischen Eltern und Kind. Das Baby soll mit ihrer Hilfe das Element Wasser als Spiel- und Übungsraum kennen und lieben lernen.<sup>2</sup>

## 2. Wirkungen des Babyschwimmens

In warmem Wasser bewegen sich Babys gern und intensiv. Die körperliche Entwicklung wird hierdurch gefördert. Durch die Schwerelosigkeit des Wassers lernt das Baby früher als an Land, sich zielgerecht zu bewegen. Besonders trainiert wird die

- Atmung  
Der Wasserdruck verstärkt die Ausatmung. Das Schlafverhalten wird positiv beeinflusst.
- Das Herz und Kreislaufsystem  
Der Wasserdruck stärkt auch die Dehnungsfähigkeit des Herzens und erhöht die Leistungsfähigkeit des Babys.
- Das Skelett  
Bewegung im Wasser fördert die Ausformung der Hüftgelenke.  
Die Muskulatur wird gekräftigt.

Die Bewegung im Wasser fördert auch die geistige Entwicklung. Durch die Benutzung verschiedener Spielgeräte werden Reize ausgelöst und die Wahrnehmung gefördert.

Auch die Ausbildung sozialer Verhaltensweisen wird gefördert. Das Baby erhält Kontakt zu anderen Babys und Eltern.

Nachdem erste Trennungsängste überwunden sind werden Entdeckungsreisen und gemeinsames Spiel zum Inhalt der Schwimmstunden. Die Förderung des Eltern-Kind Kontaktes ist ein wichtiges Ziel des Schwimmkurses. Der intensive Hautkontakt während des Badens beeinflusst das Eltern-Kind-Verhältnis maßgeblich und ist Ausgangspunkt für eine lebenslange positive Einstellung des Kindes zu derartigen Berührungen und zum Element Wasser.

### 3. Sicherheitsaspekte

Nehmen Sie sich Zeit für den Babyschwimmkurs. Baby und Mutter oder Vater sollen sich im Wasser wohl fühlen und die Stunde mit ihrem Kind genießen. Wichtig ist eine ruhige Atmosphäre. An- und Ausziehen, Duschen und Wickeln sollte ohne Zeitdruck erfolgen. Bitte ziehen Sie Ihrem Baby eine Aqua Windel an. Diese können Sie auch im Bad erwerben. Die Aufenthaltsdauer im Wasser sollte nicht mehr als 30 Minuten betragen. Das Baby meldet sich mit Unmutsäußerungen, wenn es zu früh aus dem Wasser genommen wird oder keine Lust mehr hat. Danach sollte es sofort abgetrocknet werden. Nicht schwimmen/baden sollte Ihr Baby bei

- Ohrenentzündungen
- Augenerkrankungen
- Durchfall
- Ansteckenden Haut- und anderen Erkrankungen
- Fieber
- Erkältungskrankheiten
- Nach Impfungen

Sinnvoll ist es auch das Babyschwimmen zu unterbrechen, wenn das Baby Zahnprobleme hat, es schlecht geschlafen hat oder sich vor dem Schwimmen unwohl fühlt. Auch wenn die Begleitperson krank ist, sollten Sie vom Schwimmkurs absehen. Eine Ansteckung des Babys oder anderer Kinder kann so vermieden werden.

Haben Sie Zweifel, ob Sie und Ihr Baby an einem Babyschwimmkurs teilnehmen können befragen Sie Ihren Kinderarzt.

Haben Sie weitere Fragen, Anregungen oder Kritik, sprechen Sie mit uns oder rufen Sie uns an. Tel.: 069/271089-1010

Schwimmhilfen erhalten Sie in den Sportabteilungen der Kaufhäuser.

Literaturliste:

Dieter Graumann: Babyschwimmen, Sportbuch Verlag Wolf Plesser 1996

Dieter Graumann, Wolf Plesser: zielgerichtete Wassergewöhnung, Pohl Verlag, 2. Auflage 1995

Karin Mönkemeyer: Schon Babys schwimmen mit Vergnügen, Rowohlt Taschenbuch, Reinbeck 1988, viele Fotos, ISBN 3-499-18473-7

Zusammengestellt von BBF Bäderbetriebe Frankfurt GmbH, Tel: 069/271089-1010,  
Mail: [info@bbf-frankfurt.de](mailto:info@bbf-frankfurt.de); Internet: [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de)