

## Informationen zur Wassergewöhnung für Säuglinge und zum Kleinkinderschwimmen

1. Die Wassergewöhnungskurse und das Kleinkinderschwimmen finden im Hallenbad Weinstadt-Strümpfelbach, Abendrain 2 statt.
2. Der Säugling/ das Kleinkind sollte einen unauffälligen Befund der letzten Vorsorgeuntersuchungen vorweisen können.
3. Die Wassertemperatur im Bad beträgt ca. 30°C bis 32°C. Es empfiehlt sich, die Babys zu Hause auf diese Temperatur vorzubereiten, d.h. die Badewassertemperatur langsam auf die angegebenen Werte zu senken. Außerdem ist es sehr vorteilhaft, wenn dem Baby schon früh die große Badewanne vertraut gemacht wird und ein Elternteil mit dem Baby in die Wanne geht.
4. Die letzte Mahlzeit sollte immer etwa **eine** Stunde vor dem Baden beendet sein und es ist wichtig, die Schlafenszeiten zu berücksichtigen, d.h. Ihr Baby sollte immer ausgeschlafen sein, wenn es ins Schwimmbad geht. Nehmen Sie aber zu Essen und Trinken mit!!!
5. Auch Babys brauchen eine Badehose, um als Auffang für eventuelle „kleine Bescherungen“ zu dienen. Es werden keine normalen Windeln im Wasser getragen, sondern eine Aquawindel. Diese sollte eng am Bein anliegen, damit nichts danebengeht. Eigene Badesachen nicht vergessen!!!
6. Wegen der hohen Lufttemperatur in der Schwimmhalle, sollte Ihr Kind erst dort umgezogen und wenn es weint, möglichst schnell wieder beruhigt werden, damit Stresssituationen vermieden werden.
7. Sollte Ihr Kind im Wasser frieren oder ist einmal das „große Geschäft“ in die Hose gegangen, heißt es: **Sofort aus dem Wasser!!!**
8. Das Kind sollte stets ins Wasser wollen und nie müssen. Stellen Sie bitte nicht zu hohe Erwartungen an Ihr Kind, denn unser Hauptziel ist, Ihrem Säugling in zuwendungsreicher, liebevoller Atmosphäre eine Gewöhnung an das Element Wasser zu ermöglichen.

9. Jede/r kann sich im Schwimmbad eine Infektionskrankheit holen. Das feuchtwarme Klima fördert die Vermehrung der Bakterien, die Andere ins Badewasser eingeschleppt haben. Tragen Sie bitte selber dazu bei, dass das Wasser im hygienisch einwandfreien Zustand bleibt, indem Sie sich vorher gründlich abduschen. Denn je weniger Fremdstoffe (Hautschuppen, Schweiß, Bakterien etc.) im Wasser sind, desto weniger Chlor muss dem Wasser zur Reinigung zugesetzt werden. Deshalb bittet auch die Leitung des Strümpfelbacher Bädles darum, sich vor dem Baden bereits mit Duschgel zu duschen. Nach dem Duschen im Anschluss an den Kurs können Sie dann die pflegenden Mittel für die zarte Babyhaut, wie Cremes und Öle verwenden.
10. Nach Beendigung des Kurses empfiehlt es sich an Warmbadetagen die Wassergewöhnung fortzusetzen.

Viel Spaß dabei wünschen Ihnen Ihre Kursleiterinnen!