

WATERPRET VOOR BABY'S (van 6 tot 18 maand) Filip Roelandt

Babyzwemmen is lange tijd een omstreden activiteit geweest. Vaak werden promotiefilmpjes getoond waarbij pasgeboren baby's op spectaculaire wijze in het water werden gegooid. Deze barbaars uitziende experimenten zijn absoluut verleden tijd, want nu komt de veiligheid en de positieve invloed van het water op de eerste plaats. Vandaag de dag zijn de zwembaden kindvriendelijk ingericht en is een uitstapje naar het zwembad een feest.

Thuis

Vooraleer we met ons kindje naar het zwembad trekken, kunnen we thuis een gamma spelletjes en ervaringen aan het kind meegeven. In de verwarmde en rustige badkamer kan je een lauwwarm bad laten lopen en er met "de kleine" in spelen. Dit heeft als voordeel dat je de temperatuur van het water zelf kan regelen en dat we in een vertrouwd milieu vertoeven. Bij de eerste babybadjes kan je trouwens meestal vaststellen, dat een onrustig kind tot bedaren komt. De baby voelt zich thuis en is vertrouwd met het water. Van nature uit kent een opgroeiend kind dus geen angst voor water.

OPDRACHTEN

De baby in lig:

- Ondersteun het achterhoofd van je baby en met de andere hand knijp je een washandje uit over het hoofd en de borst van je kindje.
- Hetzelfde maar met de vrije hand maak je golfbewegingen.

TIP: Hou oogcontact met de baby en praat ertegen, zo stel je de baby gerust.

OPDRACHTEN

De baby kan zitten:

- Het vullen en legen van voorwerpen, zoals een beker, gietertje, ... Deze kan je al dan niet over het hoofdje leegmaken.
- Spatten maken met de handen, met een houten spatel, met een lege shampoo flacon, ...
- Zinkende of drijvende voorwerpen grijpen
vb: 1 duplo blok, een koffielepel, een schelp, ...
vb: 2 duplo blokken op elkaar, een licht opgeblazen ballon, een klein licht balletje, ...

TIP: PAS OP BIJ HET GEBRUIK VAN KLEINE VOORWERPEN VOOR VERSTIKKINGSGEVAAR BIJ DE BABY!

OPDRACHTEN

De baby kan het hoofdje oprichten in buiklig:

- In het ligbad bij je thuis kan je de baby tussen je benen naar je toetrekken.

OPDRACHTEN

Sluit de badscène af met een zachte lauwe douche.

Naar het zwembad

- Informeer op voorhand naar de openingsuren en de faciliteiten in het zwembad (berging van de buggy, zijn er verzorgingskussens in het zwembad, een muntstuk voor het opbergkastje, de watertemperatuur, rustige momenten, ...)
- Vertrek niet met een baby met een lege maag, maar geef ze ook niet te veel eten.
- Kleeft je baby zoals GEWOONLIJK aan (niet extra), maar breng vb wel steeds een muts mee voor NA het zwemmen
- Voorzie in de zwemtas voor de baby:
 - 2 grote handdoeken
 - 1 gewone luier

1 zwemluier

gewone zachte toiletzeep en een washandje

TIP: gebruik GEEN doucheschuim, anders glijdt je baby uit je handen tijdens het douchen.

babylotion

herkenbaar speeltje van de baby

In het zwembad

1. De eerste stappen in het zwembad

Soms kom je tot de vaststelling, dat je kind zich thuis gedraagt als een visje in het water en het zich in het zwembad niet op zijn gemak voelt. Het water op zichzelf is meestal niet de schuldige, maar er bestaan nog andere factoren waarvoor het kind gevoelig zou kunnen zijn:

De grote ruimte: de baby is niet gewend aan zo'n immense omgeving.

Het geluid: de zwembadhal is gevuld met schelle en helle klanken.

Mama of papa met badmuts: wie is die mevrouw of mijnheer?

Douches (fotocel): douches die plotseling in functie treden kunnen voor het kind een onverwachte explosie van water betekenen.

Dit zijn enkele hindernissen die het kind moet nemen vooraleer het in het eigenlijke zwembad komt. Daarom moet de baby de eerste maal ruimschoots de tijd krijgen eens flink rond te kijken, de omgeving te verkennen en kom je best op een ogenblik dat er niet teveel volk aanwezig is. Zelfs wanneer je baby de eerste malen niet in het water gaat maar aan de kant blijft, mogen we dit niet aanzien als een verloren uurtje.

Vanaf het ogenblik dat hij of zij geen schrik meer heeft van de omgeving, kunnen jullie in het water gaan. Stel je baby gerust door er tegen te praten of zelfs een liedje te zingen. Je oogappel zal de aandacht die je hem of haar schenkt heerlijk vinden.

2. Grepen

A. Okselgreep

In buiklig neem je de baby het best vast onder de oksels.

WIST JE DAT: Vanaf 6 maand is de nekspiersterke sterk genoeg om het hoofd gedurende langere tijd rechtop te houden.

Hou oogcontact met je baby en beweeg zoveel mogelijk, zodat het rugje niet afkoelt. Til je kindje niet te hoog uit het water, maar hou het zo horizontaal mogelijk.

OPDRACHTEN

- slalom
- blaasjes maken
- spartelen naar drijvende voorwerpen

B. Handen rond de romp

Zo heb je geen oogcontact met de baby, maar hij of zij heeft wel de handen vrij.

OPDRACHTEN:

- spartelen met de handen, zo maken ze zelf hun gezicht nat
- grijpen naar (meegebrachte) voorwerpen
- plank vasthouden en spartelen met de benen

C. In ruglig

Met 1 hand wordt het achterhoofd van de baby ondersteund.

1. Het kindje zal zich willen oprichten. Geef hem een bal of een ander stukje speelgoed om dit te voorkomen.

2. Opdat het kindje goed zou kunnen drijven, moeten zowel de armen als benen zich onder water bevinden.

3. Baby's kunnen slechts zelfstandig drijven wanneer zij volledig ontspannen zijn.

OPDRACHTEN:

- neem de baby vast zoals op de tekening en spartel met de benen
- leg de baby met het hoofd op jouw schouder, wang tegen wang en spartel met de benen
- laat je baby drijven door enkel zijn achterhoofd te ondersteunen

TIP: Zorg er steeds voor dat de oortjes van de baby zich onder water bevinden, zodat ze hieraan gewend raken.

3. Zelfstandig voortbewegen

- als de baby al kan stappen, laat hem dit dan ook in het zwembad oefenen.
- gaat je baby even onder water, reageer dan op een kalme en geruststellende manier, zodat de baby onderdompelen niet als iets negatiefs ervaart. Prijs hem voor zijn kunnen en geef hem een dikke zoen!

4. Springen vanuit zit op de rand van het zwembad

Hiertoe lenen zich de zwembadrand, trapladder. Het kind wordt bij de handen genomen en vanuit zit zachtjes in het water getrokken. Daarna hou je slechts 1 hand vast, tot het uiteindelijk zonder hulp in het water "jumpt".

5. Gebruik van bandjes

De hulp van arm- en zwembandjes mag slechts in bijzondere omstandigheden aangewend worden, zoals een bezoek aan de zee. Het steeds dragen van bandjes zal inhouden, dat je kind niet meer geconfronteerd wordt met het gevoel van onzekerheid. Het kind zou te vlug gewend worden aan het passief drijven wat niet de bedoeling is van watergewenning. Bovendien is er een reëel gevaar, dat je kind omkantelt en zich niet opnieuw kan oprichten.

6. Hoe lang kan je in het water?

Je moet zeker het water verlaten indien je bij het kind alarmsignalen bemerkt (lastig worden, rillingen, ademhalingsmoeilijkheden, vermoeidheid), maar beperk in ieder geval de eerste ploeterpartijen tot ongeveer 30 minuten.

Verzorging nadien

- Verlies geen nutteloze tijd tussen de momenten van uit het water gaan en douchen.
- Sla het douchen en het verzorgen van de huid niet over in het zwembad, want de baby valt meestal na het zwemmen in slaap.
- Sla na het douchen een handdoek om je baby en ga naar je kleedkamer.
- Wacht met het aandoen van de trui en de jas totdat je zelf bent aangekleed. Denk eraan: een baby heeft het minstens even warm als jij!

WIST JE DAT: Bij het bewegen in het water ontstaat er door een voortdurend wrijven in het water langs het lichaam een deugddoende, ontspannende, algemene massage waardoor het kindje rustig wordt.

TIPS:

- Je mag de baby niet blootstellen aan grote temperatuurschommelingen. Let hier zeker op indien het kind bezweet is.

Een watertemperatuur van minimum 30° is aan te raden.

- Laat je baby zich geleidelijk aanpassen aan de temperatuur van het water door het kindje beetje bij beetje nat te maken.

- Vermijd een overvolle maag en gashoudende dranken. Een te volle maag onttrekt veel bloed aan de spieren zodat de baby sneller vatbaar is voor afkoeling en gevoeliger is voor krampen.
- Vermijd eveneens een lege maag, daar de baby onwel kan worden door het grote verlies aan calorieën die het verbruikt tijdens het ploeterpartijtje. Een lichte maaltijd een uur vóór het baden kan dus heus geen kwaad.
- De baby mag niet gaan zwemmen bij koorts of bij oor- en oogontstekingen. Baby's met lichte verkoudheden kunnen wel naar het zwembad toe, maar zullen waarschijnlijk vlugger vermoeid geraken en dienen bijgevolg vroeger het zwembad te verlaten.