



## Babysiminformation

### När får man börja babysimma?

- ◆ Naveln ska vara läkt
- ◆ Barnet ska vara minst 2 månader gammal
- ◆ Barnet ska väga minst 4 kg

### Varför börja babysimma?

Rörelserna i vattnet framkallar vattenvirvlar som ger barnet en känsla av smekning eller mjuk massage, vilket bidrar till att barnet slappnar av och blir emotionellt medvetna om sina kroppsdelar. Det blir en intensiv kontakt mellan barn och förälder, genom beröring och ögonkontakt. Närbkontakt ger trygghet.

### Målsättning för babysim

Förnya kontakten mellan barn och förälder i en annorlunda miljö. Att under lek och utan prestationskrav ge barnet vattenvana och självständighet i vattnet. Men vi får inte glömma bort att ha en skön och rolig stund i vattnet tillsammans!

### Att tänka på inför babysimmet

- ◆ Vänj barnet vid lite kallare vatten redan hemma, Badtemperaturen kommer att vara cirka 32°C
- ◆ Nya ansikten, ny miljö, nya lukter samt ljus
- ◆ Ta god tid på er
- ◆ Planera mat och sovtider så gott det går
- ◆ Ta med eget hänglås
- ◆ Vi rekommenderar att ha badbyxor med spännen på barnet.
- ◆ Liggunderlag samt badbaljor finns i omklädningsrummen.
- ◆ Duscha inte barnet innan badet, givetvis duschar/tvättar sig den vuxne
- ◆ Ta med barnets handduk samt badbyxor in i simhallen
- ◆ Det går bra att ta med babyskydd in i simhallen, däremot lämnar vi vagnarna i entrén (innanför grindarna)

- ◆ Rekommenderad badtid är max 30 minuter
- ◆ Ge barnet mycket beröm i vattnet
- ◆ Ha närkontakt och ögonkontakt
- ◆ Trösta barnet intill dig (gå upp en stund om det skulle behövas).
- ◆ Var lyhörd till ditt barn
- ◆ Håll inte barnet alltför hårt
- ◆ Stå inte still i vattnet
- ◆ Se till så att barnet är nere i vattnet, blir lätt kallt annars
- ◆ Sluta om du märker att barnet är trött
- ◆ Ta av barnen badbyxorna i vattnet innan ni kliver upp
- ◆ För att minska risken för nedkylning - se till att barnet får en handduk direkt när ni kliver upp ur vattnet
- ◆ Vill man bada utöver lektionstiden, betalar man för det i kassan vid ankomst. Gäller även om syskon eller övrig familj ska bada.
- ◆ Undvik att bada vid öppna sår eller ögoninflammation

### **Vattenförgiftning**

- ◆ Sällsynt
- ◆ Undviks genom att begränsa badtiden till 20-40 minuter
- ◆ Begränsa dyken till max 6-8 dyk per gång

### **Förlängd apné**

- ◆ Det inträffar när barnet slutar andas i cirka 5-10 sekunder. Detta är inte farligt, vissa barn gör så. Man häver det genom att prata med barnet och killa barnet under fötterna.
- ◆ Det kan uppkomma om dyket går för fort, barnet hinner då inte genomföra dyket utan håller andan när barnet kommer upp till ytan.

### **Dyket**

- ◆ Barnet hostar för att få bort vattnet, de använder sin medfödda sväljreflex.
- ◆ Barnet flaxar med både armar och ben, detta är inte någon panikrörelse utan reflexer.
- ◆ Undvik att dyka vid kraftig snorighet, när barnet äter Bricanyl, när barnet skriker eller är ledset (kan påverka sväljreflexen).

## Dykreflexen

- ◆ Barnet har som nyfödd många reflexer som är till för att barnet ska skydda sig. En av dem är att ett lock slås igen på strupen så att inte barnet ska dra ned vätska i luftstrupen och lungorna. Det är den reflexen vi kallar ”dykreflex”. Den är alltså inte till för dykinlärning utan för att skydda barnet.

**Vi badar alltid på barnets villkor!!**

Välkomna!