



## VELKOMMEN TIL BABYSVØMMING

Babysvømming er en vannaktivitet for barn i alderen 0-2 år der foreldrene deltar aktivt i bassenget. *Babysvømming foregår på barnets premisser.* Hovedmålet med babysvømming er å lære barnet trygghet over og under vann, samt selvstendighet i vann uansett dybde og temperatur.

I prinsippet er det egentlig ingenting i veien for å starte direkte etter fødselen, men pga. vann-temperaturen (som ligger på ca 33-34°C) settes en nedre grense på ca 4 uker eller 4 kg+.

### Forberedelser hjemme

- Kroppskontakt med barnet i badekar, hvor man kan trene på holdegrep.
- La barnet bli vant til vann i ansiktet og over hodet
- La for eksempel barnet være med i dusjen, med vannet rennende midt på hodet slik at det renner ned i ansiktet.
- Bruk leker/flytegenstander (de må ikke være tunge og harde) i badekaret/baljen hjemme og ta gjerne med disse på babysvømmingen.

### Forberedelser ellers

Det er viktig å bade på et tidspunkt som passer både foreldrene og babyen. De voksne må føle at de har god tid. Babyen må være opplagt og ikke sulten. Hvis babyen er sulten og/eller trøtt, kan man ikke forvente at de koser seg. Det er vanlig å ha varmere vann i bade-karet/baljen hjemme, enn det er i bassenget. Man kan forberede temperaturforskjellen med å senke temperaturen på badevannet hjemme og/eller la barna bade så lenge at temperaturen synker av seg selv (naturlig avkjøling).

### Forhåndsregler i bassenget

Det er viktig å være klar over at det er store *individuelle forskjeller* hos hvert enkelt barn. Progresjon og ulike øvelser må tilpasses hver enkelt, og det er ikke alle øvelser som kan gjennomgå generelt i en gruppe. Det er også forskjeller på hvor gamle barna er når de begynner. Kroppstemperaturen hos de yngste (1-3mnd) faller hurtig ved avkjøling og det er viktig at foreldrene begrenser tiden i bassenget.

Babyens badebukse skal være tettvevde og sitte godt rundt lårene. Den har vi på for å fange opp eventuelle "uhell". Det er svært ugunstig å ha på bleier i vannet. De påvirker flytstilling og bevegelsesfrihet i uheldig retning. Ikke dusj barnet før dere skal uti. Dette er helt unødvendig – babyen er normalt ren nok. Ta dere god tid på bassengkanten før dere går i vannet. La barnet venne seg til lydene/lysene. Gå rolig ut i vannet. Ha tett kroppskontakt. Prat og nynn. Gjør alltid rolige bevegelser i vannet. Går rundt i bassenget. Hvis babyen koser seg, prøv ulike holdeteknikker.

### Dykking

Det blir fokusert mye på dykking i forbindelse med babysvømming, men dykking er bare en liten del av aktiviteten. Likevel er det lurt å venne seg til å dykke. Når babyen opplever at det er OK å være under vann, vil den være i stand til å gjøre hvilken som helst (nesten!) aktivitet under vann. Jo tidligere man begynner med dykking, jo færre reaksjoner og mindre problemer er forbundet med dette. Babyen ser kanskje litt forskrekket ut de første gangene (mange ser helt uanfektet ut). Noen få skriker litt, men det går fort over, og etter noen få ganger er de helt fortrolig med dykkingen. De eldre barna hoster litt av og til, og føler kanskje litt ubehag i den forbindelse.

Erfaring viser at det som regel er foreldrene som reagerer mest etter at barna har tatt det første/de første dykkene. Og da i første rekke de som ikke har observert babyen under vann. Ta med dykkermaske!

Det er viktig å være klar over at også når det gjelder dykking skal man ha rolige bevegelser. Et raskt og usikkert dykk er lite behagelig for barna, og fremprovoserer reaksjoner. Et trygt grep med rolige, bestemte bevegelser gir det beste resultatet. Det finnes flere måter å dykke på, og ingen er riktige eller feil, men man kan ved ulike dykketeknikker blant annet redusere sjansene for at barna trekker vann inn gjennom nese/munn. En grunnregel er at barnet er vant til å få vann over hodet og i ansiktet.

Noen velger å vente til 2. gang med dykking, men det er ingen ting som skulle tilsi at det er nødvendig. Jo tidligere man starter med dykking, jo færre reaksjoner hos barna. Barn er født med "automatisk



*lukkemekanisme*”. Mekanismen står utenfor viljens kontroll, og kalles derfor en refleks i de første seks månedene. Det er to ulike reflekser bak denne mekanismen:

- ansiktsrefleksen
- struperefleksen

Begge refleksene kan overstyres av babyen fra 6 måneders alderen. I praksis er det ingen som gjør det. Selv i voksen alder slutter vi å puste når luftveiene trues. Ansiktsrefleksen utløses ved kulde, sterk vind eller vannsprut i ansiktet. Struperefleksen utløses når vann kommer inn i munnen og ned til stemmebåndene. I begge tilfeller vil barnet holde pusten.

#### Andre reflekser

Barnet er født med en rekke reflekser, de fleste av disse opphører i 6 mnd alderen. Den tydeligste, og som vi ser, er *søke* og *sugerefleks*en, som er vesentlig for at barnet skal få i seg den næringen det trenger. Barnet suger/drikker automatisk dersom bassengvannet kommer i kontakt med munnen. Det er derfor viktig å støtte barnets hode slik at munnen holdes over vannet. Det er når både munn og nese møter vannet at ”den automatiske lukkemekanismen” settes i gang.

En annen refleks som det er viktig for oss å være oppmerksomme på, er *mororefleks*en. Den utløses ved uventede lyder og bevegelser og også av raske stillingsforandringer. Hodet bøyes bakover, armer og ben strekkes, hele kroppen står i bue før den trekker seg sammen igjen. Denne refleksen avløses i 4 mnd alderen av skrekrefleks, som vi fortsatt har i voksen alder. Kroppen krøker seg sammen, som om den vil beskytte seg mot ytre farer. Det er lett å forstå hvorfor det er så viktig å la alle bevegelsene med babyen foregå rolig!

*Griperefleks*en utnytter vi til å øve babyen til å holde seg selv oppe. Denne refleksjonen går over til et viljemessig grep i 4 - månedersalderen.

#### Vann som stimulerende element

Vann har utrolig mange forskjellige egenskaper:

- vann er vått
- vann har lyd
- vann kan smakes
- vann kan sprutes, helles over
- vann kan være kaldt eller varmt
- vann er alltid i bevegelse
- vann kan føles
- man kan være i det
- og – ikke minst – vann har oppdrift og motstand

Alle disse egenskapene utfordrer ethvert barn. Vannmotstand medfører to forskjellige ting. For det første utøver vannet hele tiden et trykk mot huden, en slags hudmassasje – taktil stimulering. For det andre påvirkes ledd og muskler – den kinestetiske sans – når vannmotstanden skal overvinnes i bevegelsene. Det er på denne bakgrunn at bevegelsesaktiviteter i vann danner et optimalt grunnlag for allsidig sansemotorisk stimulering.

Se mer på [www.baby-svøm.no](http://www.baby-svøm.no) Husk med Ø!

Pr dags dato kan ikke Internet Explorer benyttes, men bruk en annen nettleser.