



## **SPETTER PIETER PATER** Maak kennis met het water

### **Wat u moet weten over baby- en peuterzwenmen**

Baby- en peuterzwenmen is een leuke manier om met je kind bezig te zijn. Het is goed voor de ouder/kind relatie en voor de mototische ontwikkeling. Het zwemmen bevordert de watgergewennig en de zelfredzaamheid. Bewegen is bovendien ook belangrijk ter voorkoming van overgewicht.

#### **Vanaf welke leeftijd**

Babyzwemmen in zwembaden kan vanaf de leeftijd van ongeveer 4 maanden. Dit geldt voor gezonde, op tijd geboren kinderen.

#### **Watertempertuur**

Let er op dat je baby of peuter tijdens en na het zwemmen niet te Veel afkoelt. De waertemperatuur moet in elk geval boven de 30 Graden liggen. Voor baby's jonger dan 6 maanden is de ideale watertempertuur 34 graden en bij oudere baby's 32 graden.

Informeer bij het zwembad naar de temperatuur van het zwemwater op de tijden van het baby- en peuterzwenmen. Voor baby's onder de 6 maanden is het aan te raden niet Langer dan 10 minuten te zwemmen.

## Nadelen en voorkomen van klachten

- Ga voor het zwemmen eerst douchen omdat er schadelijke bijproducten van chloor ontstaan door reactie van chloor met huidschilfers, zweet, speeksel en urine.
- Ga met je baby niet in een golfslagbad of bubbelbad. In deze baden zit namelijk nogal veel chloor.
- Het zwembad moet een goed luchtzuiveringssysteem hebben. Informeer hiernaar bij het zwembad.
- Het chloorwater is mogelijk schadelijk voor de groeiende longen waardoor de kans op het krijgen van astma en hooikoorts op latere leeftijd hoger is. Als je kind al astma, eczeem of allergieën heeft kunnen de klachten toenemen. Vet bij eczeem de huid van je kind goed in met bijvoorbeeld lanoline/vasoline, zowel voor als na het zwemmen. Start bij astma in het gezin pas na het 2<sup>de</sup> jaar met zwemmen.
- Als je baby of peuter te veel afkoelt is er een verhoogde kans op oor- en longontstekingen. Stop met zwemmen als je kind na het zwemmen regelmatig last heeft van oorontstekingen, bronchitis of astma.
- Sommige peuters hebben door het zwemmen geen watervrees meer en springen in het water terwijl ze nog niet kunnen zwemmen. Blijf daarom altijd goed opletten !
- Zorg er voor dat je baby niet met een hongerige maag weer naar huis moet en neem dus eventueel wat voeding mee.