



鷹萬新聞媒體報導專區

鷹萬秉著熱忱再次感謝您的愛護，希望您抽空觀賞

此篇文章來自於 <http://www.ttv.com.tw/news/html/095/06/0950601/095060147058013.htm>

報導記者：吳盈達

寶寶學游泳 半歲下水變蛟龍



游泳是一般公認最不容易導致運動傷害的運動，但是您知道嗎，剛出生六個月的寶寶，就可以下水學游泳？讓寶寶學游泳，不但可以增強免疫力，幫助發育，還可以增進親子關係，好處多多！

幾個小朋友聚精會神地在老師的帶領下，努力地作著下水前的暖身操，天真的模樣，相當可愛；想學游泳嗎？老師說，越早越好，五歲嗎？太晚了，三歲嗎？不用等那麼久！告訴您，只要六個月大，就可以準備下水囉！剛開始的時候，從後腦杓澆水，後腦杓澆習慣以後，有一點水可以流到前面來下水前，要先讓寶寶適應水溫，接下來就可以撲通一聲，跳下水了！因為我們在學游泳

的過程中，游泳大部分是水平的前進，可是在初學的時候，很多人都害怕沉下去，事實上，透過跳水，由上到下，由水平轉為垂直上下的感覺，小朋友會發覺，原來沉到水裡沒那麼可怕的時候，他會產生更大的樂趣，他也會對水產生興趣，他也會覺得說，這個是很刺激的，很快樂的，就像我們人喜歡坐雲霄飛車，輕微的刺激，然後慢慢地再給他大一點的刺激，他會更熱愛這個運動；小朋友越早開始，對他的發育也越好，對他水性其實越好，我們可能認為，這麼小他能學到什麼？可是這個時候，第一個，他還比較不懂得害怕，因為從羊水剛離開母體，離開羊水的時候，這個時候其實他對水還不會那麼陌生，那反而是我們家長在過度保護的時候，小朋友反而因為脫離水太久，反而讓小朋友將來很恐懼水因為寶寶曾經在羊水裡待了10個月，對於水的環境，並不陌生，所以只要放手讓寶寶去做，加上一些其他的誘因，寶寶在水裡能做的，遠比想像的多很多；寶寶在水中瞪大了眼睛，找尋安全的地方，或許剛開始有點不舒服，但是只要習慣了以後，絕對是有好處的；因此，與其說是讓寶寶學游泳，不如說是讓他早點適應水，了解水因為我希望給小孩一份禮物是可以讓他從小跟到大的，那運動是一個最好的禮物，他可以跟著到他老，來游泳之後，他整個保持一個運動的習慣，他的作息啦，他的吃飯，就是生病都很快好了，免疫力都增強了他已經很習慣水性了，很喜歡游泳然後很開心，然後看到水就一直拍 當然，即使水溫和室內溫度都已經維持在30度上下，讓小朋友不至於著涼感冒，還是得注意小朋友的體力能否負荷，萬一出現體力下滑的情況，就要趕快上岸休息，恢復體力再下水，如此一來，寶寶可以獲得充分的運動，同時還可以增進親子關係，何樂而不為？