

寶寶游泳趣

可別以為讓寶寶下水是件危險的事，從小就在媽媽羊水裡孕育成長的小寶貝，其實只要在正確的指導下，都能輕易悠游水中。而在爸爸媽媽的陪同之下，更能快速建立親子親密感。天氣漸漸熱了，快帶著寶寶一同游泳去！

文／黃筱菁 攝影／陳炳煌
採訪經理／廣萬游泳學院總教練黃正昂、主任教練何依雲
場地協力／廣萬游泳學院（萬華校）



上課時教練也會藉由學習新動作的過程發現每個孩子的特性，有些勇於嘗試、有些容易被安慰、有些則容易轉移注意力，一些家裡看不到的特性可以透過學習的過程被發現。對於家長往後在教育孩子時也能有正面的幫助。游泳的好處多多，說都說不盡！



擁有小孩之後，爸媽總是迫不及待想要帶著寶寶一同出門玩樂，但有什麼活動能讓爸媽與不滿1歲的寶寶一同參與，既能增進寶寶體格發展，爸媽也能達到運動目的呢？選擇「游泳」準沒錯！水中的壓力不僅能按摩肌肉、五臟，促進發育；水的浮力也能增進平衡中樞發展，訓練反應與協調性。在爸媽與寶寶一同學習的過程之中，更能產生親子互動、信任感、需求感。

看著8個月大開始就被爸爸媽媽帶到游泳池玩水的Stephen，在水中已經能夠自在悠游，爸爸說：「孩子最重要的就是多運動，才能身體健康！」Stephen現在每週至少游泳一次，覺得感冒次數變少，身體抵抗力也較強，若生病也會比較快痊癒。尤其Stephen有塵蟎過敏體質，更需要多運動。而Stephen媽媽現在肚子裡懷了第二胎，也會跟著一起下水上課，即使不游泳，也

會在水裡走來走去。據教練說，在水中行走大約需使用陸地上走路四倍的力道，但動作上卻很緩和，對孕婦來說是非常適合的運動。等老二出生之後，也一定會帶他上游泳課。

而現在已經2歲1個月大的翊瑄，則是從11個月大時開始上游泳課，第一次上課就對水展現極大興趣，還會主動要求去上游泳課。平常不喜歡坐汽車安全座椅，但一遇到要去上課時就會乖乖坐好，在家裡自己玩的時候還會模仿教練，自己在軟墊上做暖身操呢！下課回家也會在浴缸練習，沖水、洗臉、抹臉，並練習憋氣。翊瑄媽媽說：「學游泳後，洗澡時變得較不怕水，洗頭時都可以直接從頭上往下沖，藉由簡單的指令學習，還可以建立一些親子之間的規則，孩子也比較勇於嘗試新的事物。」而爸爸也很珍惜和翊瑄每週一次一起上游泳課的快樂親子時光，平常因上班之故沒有那麼多時間相處，卻能在這幾個小時之間享受只屬於他們的兩人親子世界。

準備篇

在帶著寶寶去上游游泳課之前，當然不是想著只要把寶寶丟給教練就能訓練出一條海底蛟龍。從泳衣、泳具選擇到寶寶的心理建設，身為爸爸媽媽都不能輕忽。

激發寶寶親水性

從幫寶寶洗澡開始，使用不具刺激性的洗髮精、香皂，不要讓寶寶對洗澡、碰水有不適感或恐懼感。並試著不要用太熱的水洗澡，因為皮膚相當敏感的寶寶

對於過熱的水溫會感到不舒服，練習以接近游泳池31°C的溫水沖洗身體，在之後開始到游泳池學游泳時才能盡快適應水溫，較容易進入學習狀況。

另外，在6個月大可以開始上游游泳課之前，爸媽讓寶寶身體泡在浴缸中玩水（須全程陪同，避免危險）。剛開始寶寶對於水中的浮力可能會有點不習慣，但一會兒之後大部分的寶寶都會有回到子宮內如魚得水的感覺，開始動手動腳在浴缸裡悠游。

等到寶寶再大一點，就可以讓寶寶開始練習臉上有水的感覺，從用手潑水在寶寶身上，到用手潑水洗臉，讓寶寶知道臉上有水時可以用手抹開，降低寶寶對臉上有水的刺激感，也幫助寶寶在開始上課之後，一出水就會自動用手將臉上的水抹去。



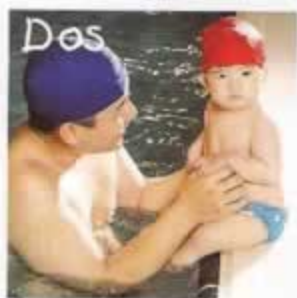
選擇合適的寶寶泳衣

到了6個月大要開始上課之前，首先就要為寶寶挑選合身的泳衣，1歲以下的寶寶，下水時一定要穿著能夠防漏的尿布褲，降低尿尿便便滲漏的機會，讓自己和其他寶寶都能安心無憂的享受玩水的樂趣。若怕

寶寶不適應水溫，則可選擇全身版的泳衣，加強保暖功能。

而在幫寶寶穿著泳衣時，一定要選擇合身、貼身的款式，不能有鬆鬆的感覺，因為泳衣泡水之後重量會增加，寬鬆的泳衣因為寶寶的動作而容易滑動，甚至鬆脫。

寶寶游泳 5 dos & don'ts



1. 寶寶游泳時必須一對一由大人全程陪伴。
2. 泳池水溫約在30~31.5°C左右。
3. 進食1小時後再游泳為佳，若擔心寶寶游泳沒有體力，可先吃較為飽足的米食類。
4. 寶寶對溫度變化更為敏感，游泳上岸後要迅速擦乾。
5. 課程之外也要在家常常練習，熟悉水性。



1. 爸媽不能戴手錶、首飾下水，寶寶會抓著或刮傷。
2. 寶寶骨骼發育尚未完全，不能單抓寶寶手臂，容易受傷。
3. 1歲以下寶寶較不適合用手臂圍，必須由父母全程用手托著腋下進行各種動作。手臂圍若沒有穿戴好或太大，也很容易滑出發生意外。
4. 沒有做暖身就突然跳入水中。
5. 操之過及，逼迫寶寶趕進度學習。



下水篇

一切都準備好了，現在要跟著寶寶一起下水游泳囉！
如果是不會游泳的爸爸媽媽也不用太過擔心，
只要能在水中站立、行走，就可以放心和寶寶一同享受游泳的好處與樂趣。



岸上暖身運動

首先，下水前一定不可少的當然是暖身運動，6個月大的寶寶大多坐得還不是很穩當，也不見得聽得懂指令，所以還是得由大人環抱支撐住寶寶的身體，拉著寶寶的小手小腳一起做暖身。



水邊暖身適應水感

接著坐在泳池邊的水台上，帶著寶寶用手撥水、用腳踢水，除了先適應水溫，也讓寶寶習慣水噴濺在臉上的感覺。同時，透過一次又一次指令的下達，可讓寶寶在腦中與實際動作產生連結。



水中基礎動作練習

熱身完成，接下來就由爸爸媽媽抱著寶寶下水，圍成圈踢水，由爸媽抱著飛高再回到水中，以及仰漂練習。這時候如果寶寶出現哭鬧的行為，建議爸爸媽媽先安撫寶寶情緒，但不要離開團體，讓寶寶可以看著其他寶寶的動作，產生模仿行為。此時，爸媽不要過於緊張害怕，因為您抱著寶寶的手會將這種不安全感傳遞給寶寶，對學習造成不良影響。



進階動作



跳水

當寶寶較適應水性之後，就能夠開始練習自己跳入水中。一開始寶寶若會感到恐懼，可以先試著坐在岸邊，由家長在水中引導寶寶跳入。這樣的訓練是讓寶寶懂得「自救」的重要一環。因為會發生溺水意外大多都是因為「驚慌」，如果能訓練寶寶跳入水中而不感到恐懼，就達到學習游泳的目的了。



進階動作



潛水

在寶寶心肺功能發展更成熟之後，可以開始練習潛水。讓寶寶自然在水中閉氣、張開眼睛，並配合踢水的動作往前游。此時可以將玩具放入水中，引導寶寶往前抓取，輔助學習。

