

# 0~1 歲寶寶

須

知

須

知

## 帶寶寶 去游泳!

夏天到了，爸比媽咪是不是很想帶小寶貝去玩水呢？可是寶寶還不到一歲，這麼小也可以游泳嗎？其實寶寶在來到這個世界上之前，就是生活在「水」（羊水）中啊！所以爸比媽咪不用擔心，只要準備合適的泳具，加上正確的觀念，您就可以讓寶寶從小享受在水中逍遙的樂趣囉！

- 採訪撰文／黃子恬
- 諮詢／新莊惠欣婦產科小兒科診所院長 黃光大  
您之家產後護理之家執行長 黃寶裡  
鷹萬游泳學苑主任教練 何依倩  
鷹萬游泳學苑專任教練 羅邦儀  
元氣媽咪 沈玟伶
- 攝影／顏瓊儀
- 可愛寶寶／邱可藝（樂樂）、林詩容
- 協助拍攝／鷹萬游泳學苑與羅宛儀教練  
您之家產後護理之家
- 刊頭照片提供／鷹萬游泳學苑



### 寶寶游泳好處多

由於寶寶在出生前，就是在媽咪子宮的羊水中孕育著，所以當寶寶出生後，浸泡在水中時，寶寶其實會很自然地有一種熟悉感，心裡面也會覺得有安全感；反而是當寶寶逐漸長大、又沒有常玩水的話，會失去原來的「水性」，對水會感到恐懼，因此愈大的孩子愈不容易在水中放鬆，會需要花更多時間來學會游泳。

除了在心理層面，游泳會帶給寶寶安全感之外，在生理面更有許多好處。新莊惠欣婦幼診所黃光大院長表示，已有醫學研究顯示，游泳可以有助於寶寶的肌肉協調，及關節肌肉的發展，並能增加腸胃道的蠕動，讓寶寶排便順暢，而排便狀況好將有助於改善新生兒黃疸及增加體重。

此外，鷹萬游泳學苑何依倩主任教練表示，嬰幼兒游泳有許多好處，比方說：

## 寶寶游泳注意事項

**A 溫度：**室溫28℃；水溫——1個月內的寶寶約37℃，此後每大一個月下降一度，6個月以上的寶寶約32℃。

由於一歲以下的寶寶容易失溫，因此水溫不能太低，必須要在32~36℃；這樣的水溫對一般人來說會覺得太高，所以一般的游泳池水溫通常低於此溫度，就不適合帶一歲以下的寶寶去游。此外，室溫也要調高一點以避免寶寶著涼。

**B 游泳的時機：**就像成人游泳一樣，建議在寶寶飯後一小時才讓寶寶游泳。悠之家產後護理之家黃資裡執行長建議，6個月以下的寶寶可以在中午、晚上的飯後各游一次，會讓寶寶更加舒適好睡囉！至於6個月以上的寶寶，應萬游泳學苑何依倩主任教練建議，最好讓寶寶在游泳前的半小時到一小時，先喝點牛奶或吃些副食品，然後讓寶寶睡一下，在寶寶精神狀態好的時候再讓寶寶游泳。

**C 游泳的時間長度：**6個月以下的寶寶可以一天游二次，每次大約游10分鐘；6個月以上的寶寶可以慢慢增加到甚至50分鐘（當寶寶的體能狀況漸漸提升，也可以增加游泳次數），但家長要把握一個原則——寶寶游泳的過程中若是有任何不舒服或不開心的表情時，就要先安撫寶寶的情緒，或轉移注意力，以免讓寶寶學習效果降低！

**D 準備道具：**

■6個月以下的寶寶：嬰兒專用泳圈、長寬深各約60公分的浴盆。

悠之家產後護理之家黃資裡執行長表示，一般家裡的浴缸不夠深，寶寶沒法真的「浮」起來，享受游泳的樂趣，只能「泡澡」而已。所以若真要讓寶寶「游泳」，建議要準備60公分深的浴盆，但最好不要是硬的桶子，避免寶寶游泳時，撞到桶壁會產生太大的反作用力，而影響到肌肉韌帶發展。

■6個月以上的寶寶：到泳池游泳時，要穿戴泳帽、泳衣或泳褲。應萬游泳學苑羅雅儀教練建議家長最好為寶寶穿上防水尿布或是游泳專用尿布。

**一、促進寶寶食慾：**游泳可以增加胃腸道激素的分泌，促進寶寶食慾，並加強對食物的吸收能力，可使寶寶體重增加；同時還能提高體內的生長激素，讓寶寶長得更快更好！

**二、讓寶寶更聰明：**水的刺激，可以促進寶寶神經系統發育；水中全身性的運動可提高寶寶大腦的功能，促進大腦對外界環境的反應能力。

**三、讓寶寶睡得更好：**一方面因為水的壓力和水流按摩作用，會讓寶寶覺得身心舒適、精神放鬆；另一方面，游泳會消耗寶寶體力，所以游泳後寶寶的睡眠品質會比較好。（媽咪也會比較輕鬆囉！）

**四、使胸肺發育更好：**因為水流對胸部肌肉的壓力，可使寶寶的胸肺發育更好。

在寶寶游泳完之後，新莊惠欣婦幼診所黃光大院長建議，家長可以幫寶寶做些按摩，會讓寶寶感到更加放鬆、舒適，而且按摩可以促進寶寶生長激素和荷爾蒙分泌，讓寶寶長得更好。

游泳除了能帶給寶寶上述心理面和生理面的好處之外，還可促進親子關係囉！悠之家產後護理之家黃資裡執行長表示，因為當家長看到寶寶在水中游得很開心、臉上的那種舒服表情時，家長也會感到很開心，因此讓寶寶游泳可以說為家長和寶寶帶來一種正向的互動，可以讓親子間更親密囉！



**E 其他注意事項：**您之家產後護理之家黃資裡執行長建議，有異位性皮膚炎的寶寶，若是在外面泳池游泳時要格外注意水中的含氯量，若是在家中游泳就無此顧慮。家長給寶寶擦乳液時，最好不要擦關節等皺褶處，以免更加刺激寶寶皮膚囉！另外，若是早產寶寶，新莊惠欣婦幼診所黃光大院長表示，只要等寶寶體重達2500公克以上，且身體健康狀況穩定，就可以試著讓寶寶游泳囉！

### 給爸比媽咪的小叮嚀

**1** 放水時，記得先放冷水，再放熱水；然後要記得要用溫度計測量一下水溫，以免太燙或太冷囉！

**2** 寶寶游泳過程中，要隨時在寶寶身邊，注意寶寶的表情和反應，若是寶寶不舒服或不開心，就要趕快將寶寶抱起囉！

**3** 寶寶初次游泳時，先游5分鐘就好，以後再慢慢拉長時間，但也不要超過15分鐘（6個月以下的寶寶）。

**4** 可以將游泳當作洗澡，在結束游泳前稍加清洗寶寶皮膚皺折處，結束游泳後再幫寶寶洗頭即可，寶寶會比較開心囉！

**5** 寶寶游泳時，可以在旁邊播放音樂，或是跟寶寶說話，是很好的聽覺刺激，可以增進寶寶的腦細胞發育，也讓寶寶游泳時更加放鬆愉悅！

**6** 6個月以上的寶寶，游泳時耗費的體力較多，游完後肚子會餓，因此媽咪可事先準備好小餅乾等副食品，待寶寶游完上岸後，就可以隨時給寶寶補充體力囉！

### 嬰兒專用泳圈

嬰兒專用泳圈是中國大陸的婦產科主任趙少飛醫生所發明的，針對6個月以下寶寶的需要特別設計，具有以下特色：

**1** 泳圈分內外兩圈，內圈的前側有設計讓寶寶放下巴和兩側頷骨的凹槽，不會壓到頸動脈造成危險，還能避免滑落。



嬰兒專用泳圈

**2** 泳圈整體前後低後高，讓寶寶即使後仰也不怕耳朵浸水。



上層頸部扣環

**3** 泳圈分上下兩層，不能相通，各有充氣孔，避免萬一其中一層漏氣時造成危險。



下層頸部黏帶

**4** 上下兩層各有不同的頸部接連方式：上層是扣環，下層是黏帶，雙層保護讓寶寶更加安全。若是其中一層的帶子斷裂，泳圈仍可繼續使用。

**5** 上下兩層裡面裝有白色小豆豆，可刺激寶寶視覺，增加寶寶游泳樂趣。

**6** 底部設有兩個把手，符合寶寶的生理反射，可讓寶寶抓握，給寶寶百分百的安全感。



底部設有寶寶可抓握的把手

**7** 有分S、M、L、XL四種尺寸，適合不同「月齡」及「頭圍」的寶寶。

## 寶寶游泳，正式開始！

### 6個月以下的寶寶（國家篇）

Step 1  
首先，要先幫寶寶戴上專用泳圈。然後慢慢放入水中，讓寶寶漸漸適應在水中漂浮的感覺。



Step 2  
接著可以在水中幫寶寶做些關節伸展運動（將寶寶兩腿向兩側伸開）、手臂和腿部的伸展運動、手腕腳踝運動、踩腳踏車運動。



Step 3  
寶寶游泳後，可以為寶寶按摩，舒緩寶寶的肌肉囉！



### 6個月以上的寶寶（泳池篇）

Step 1  
先在岸邊帶寶寶做些暖身運動，例如：幫寶寶捏捏手臂和腿部、向上打拳、踢腿、轉轉手腕和腳踝、手臂繞大圈。



Step 2  
下水前可用澆水桶給寶寶沖涼，讓寶寶適應水溫；先從手部澆水，再慢慢淋濕身體和頭部。



### Step 3

寶寶下水後，可先在水中平台上爬行，讓寶寶慢慢適應環境。



### Step 4

#### 水中律動

a. **垂直左右搖擺**——家長雙手抱著寶寶，眼睛要平視寶寶眼睛，然後將寶寶慢慢地左右搖擺。（註：所謂「垂直」，是指寶寶的身體與水面垂直。）



b. **水平前後搖擺**——讓寶寶的身體與水面平行，俯身往前，仰身後。



c. **仰式**——仰式可以訓練寶寶的水性，並幫助寶寶在水中更加放鬆。家長在幫助寶寶練習仰式時，一開始家長的頭要儘量貼近寶寶，讓寶寶有安全感，不會恐懼。等到寶寶



開始放鬆（例如：開始吃手指、微笑...），家長身體就可以稍微離寶寶遠一點，讓寶寶享受漂浮在水面上的感覺。要注意的是，練習仰式時，寶寶的耳朵和頭部都要在水面底下喔！



d. **離開水面練習**——家長可將寶寶舉起，抱離水面。這個練習可以訓練寶寶的感覺統合能力，寶寶也會覺得很好玩；對家長而言，也算是一種「手臂運動」！



#### 寶寶游泳小撇步！

羅教練建議，家長帶寶寶游泳時，可以帶一些會「浮起來」的小球或玩具給寶寶玩，可幫助寶寶放鬆喔！（會沉入水中的玩具是適合2歲半以上、具有潛水能力的小朋友。）

6. 循序練習——隨著寶寶越來越適應水性，享受在水中的感覺之後，就可以開始教寶寶練習悶氣，甚至跳水等動作（註：「寶寶跳水」其實是一種自救的訓練，讓寶寶能夠分辨岸上與水中的不同，而敢於自己離開岸邊、沒入水中，是水性能力提升最好的訓練。）當然，這些比較「有難度」的動作，還是建議家長請專業嬰幼兒游泳教練指導寶寶較好。



寶寶開始練習悶氣



練習跳水-寶寶離開岸邊



練習跳水-寶寶沒入水面之下

### 沒啥媽咪帶寶寶游泳的經驗談

玖伶媽咪在女兒樂樂6個月大時就帶她去學游泳，因為平常幫她洗澡時發現她很喜欢玩水，就想讓女兒提早享受游泳的樂趣。本來樂樂有過敏的體質，早上起床常有鼻塞的狀況，沒想到在上了一個多月的游泳課之後，就有很明顯的改善，媽咪真的很高興！玖伶媽咪在樂樂上游泳課時，都會在旁邊幫她錄影，然後回家後播給樂樂看，發現樂樂很喜歡看到自己游泳的樣子，真的很有趣！每次上游泳課前的一個小時，玖伶媽咪都會先給樂樂喝奶，然後讓她睡一下（大約20分鐘），再去游泳；通常游完之後樂樂都會很餓，胃口很好，吃完東西後就可以睡大約3~4個小時，媽咪就可以趁寶寶熟睡時做自己的事情。



玖伶媽咪建議家長可以放心帶寶寶去學游泳（當然前提是要找專業合格嬰幼兒游泳教練），而且一定要堅持下去，因為剛開始寶寶可能會哭鬧，但是要相信教練有辦法解決的。此外，玖伶媽咪很羨慕爸爸帶寶寶下水，可以增進爸爸和寶寶的親密關係，像現在都是樂樂的爸爸帶她下水游泳課，兩個人玩得可開心呢！

萬萬游泳學苑羅宛儀教練建議家長，在教寶寶做任何動作前，記得要先唸「1、2、3」，等寶寶準備好後再做，才會不會嚇到寶寶囉！另外，羅教練提醒家長，其實寶寶都是喜歡運動、玩水的，只是因為也許平常在家，家長保護得很好，所以一開始到泳池學游泳時，難免會有些緊張、甚至哭鬧的情形，有些家長就覺得寶寶可能不喜歡游泳而決定放棄，非常可惜。羅教練表示，其實家長只要耐心地安撫寶寶，保持快樂的心情，持續帶寶寶來游泳，寶寶就能漸漸享受悠游於水中的樂趣囉！

#### 黃光大

學歷：台大醫學院、輔仁大學食品營養研究所博士班  
經歷：台大醫院產部主治醫師、母嬰科專科醫師  
現任：慈濟醫院產科和小兒科主任醫師、樂寶兒婦科顧問醫師

#### 黃資裡

學歷：國立臺北護理學院運動康復研究所碩士  
經歷：新莊東門埤幼幼所護理主任、樂寶兒婦科護理主任  
現任：慈濟家康護理之家執行長

#### 何依倩

學歷：中研大學運動管理系  
經歷：C級游泳教練證、C級游泳裁判證  
現任：萬萬游泳學苑主任教練

#### 羅宛儀

學歷：東吳大學經濟系  
現任：萬萬游泳學苑主任教練