

Physiotherapeutin
Ines Stecker

0178-7849982

Liebe Eltern der „Wasserflöhe“!

Sie haben sich und Ihr Baby für den Kurs „**Babyschwimmen**“ angemeldet und nun möchte ich mich vor Beginn mit einigen wichtigen Informationen melden. **Bitte sehr sorgfältig lesen und aufbewahren!**

Wir beginnen am **Freitag, den 19.10.2018**. Ihr Kurs findet von **18:00-18:30 Uhr** statt. Nur vor dem ersten Mal treffen wir uns bereits um **17.30 Uhr in der Haupt-Eingangshalle des Helios-Klinikums Erfurt, Nordhäuser Str. (Nicht am Frau-Mutter-Kind-Zentrum!)** Wir gehen dann gemeinsam zur **Bäder-Abteilung**.

Das Parken ist im Parkhaus oder auf dem Gelände gegen geringe Gebühr möglich. Vielleicht kennt jemand auch kostenfreie Parkplätze in der Umgebung! Es ist sinnvoll, das Baby wegen der recht weiten Wege im Kinderwagen oder im Tragetuch/-sitz in die Eingangshalle zu bringen. Die Wagen können gleich vor unseren Räumlichkeiten abgestellt werden, sollten aber vorsichtshalber mit einem Fahrradschloss abgeschlossen werden.

Ein Tipp: Nehmen Sie sich freitags möglichst nicht viel Anderes vor und vermeiden Sie es, abgehetzt zum Babyschwimmen zu kommen!

Der Kurs beinhaltet **7 Kurseinheiten** und die Kursgebühr beträgt **120,- Euro**, die Sie bitte **bis zum 05.10.2018** auf folgendes Konto überweisen: **Wer schon überwiesen hat, bitte ignorieren.**

Ines Stecker Comdirect IBAN: DE11 2004 1133 0303 5755 00
BIC : COBADEHD001

Wer Probleme mit der Überweisung hat, bitte unbedingt telefonisch melden!

Die Gebühr beinhaltet auch den Eintritt für das Baby und seine Begleitperson. Leider kann aus Platzgründen nur ein Elternteil mit ins Wasser. Bei eher vorsichtigen Babys empfiehlt es sich, dass die Mama sich zumindest bereithält, mit ins Wasser zu gehen.

Eine Begleitperson ist herzlich willkommen und zahlt nun keinen Eintritt mehr.

Nicht vergessen! Den ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldebogen zur ersten Stunde mitbringen!

Sie benötigen aufgrund möglicher Rutschgefahr bis zum Becken unbedingt saubere **Badelatschen**. Auch die Besucher dürfen wegen der Sauberkeit nicht mit Straßenschuhen in die Bäderabteilung. Die Erwachsenen sollten sich nicht zu warm anziehen, da die Raumtemperatur 30-32 °C beträgt....

Ihr Baby benötigt außer den üblichen Utensilien:

- ein großes Handtuch als Wickelunterlage
- ein großes Handtuch zum Abtrocknen und ein Fön für die Haare und Hautfalten
- Schwimmwindeln (in fast allen Drogerien erhältlich) oder eine Babybadehose
- Tee oder Wasser zum Trinken nach dem Schwimmen
- Hautcreme, -öl oder Lotion
- eventuell einen Schnuller für hinterher (nicht mit ins Wasser)

Impfungen bitte nur bis spätestens Mittwoch in der Schwimmwoche geben lassen! Sonst kann Ihr Baby leider an dem folgenden Freitag nicht mitschwimmen, da die Anstrengung für den kleinen Körper in der Regel zu groß ist.

Geben Sie Ihrem Baby vorher etwas zu trinken, damit es zufrieden ist, aber nicht die ganze Mahlzeit (Spucken).

Falls Ihr Baby mal krank ist, können Sie **1 Schwimmstunde** zu verabredeter Zeit nachholen. Wenn Sie krank sind, kann eine andere Bezugsperson das Baby begleiten.

Wenn Sie zu einem Termin mal gar nicht kommen können, brauche ich bis **Donnerstag 20.00 Uhr** eine Absage, am besten per SMS, damit ich Nachhol-Schwimmern einen Platz anbieten kann.

So weit die „lästigen“ Formalitäten!

Das Babyschwimmen beginnt idealer Weise im 1. Lebens-Halbjahr und nutzt so die inzwischen deutliche Bindung an die Eltern, Babys Unbefangenheit Neuem gegenüber, die noch starken Reflex-Schwimmbewegungen und den Atemschutzreflex.

Außerdem fördert das Babyschwimmen den Kontakt zu Gleichaltrigen, die Motorik des Kindes und seine Vertrautheit mit dem Wasser. Und es macht einfach Spaß!

Das Wasser ist zwar ganz und gar kein neues Element für Ihr Baby, trotzdem wird es sich mit einigen neuen Vorgängen vertraut machen müssen.

Damit möglichst keine Babys durch die ungewohnte Situation wieder im Umkleideraum landen, bitte ich Sie, folgendes spielerisch mit Ihrem Baby beim Baden zu üben:

- **das Besprenkeln des Kopfes mit einem Wasser- Becher**
- **das Heran schieben von Wasserwellen an den Körper**
- **das Schieben und Ziehen des Säuglings durch das Wasser**
- **das Duschen!**

Im Therapiebecken herrscht die angenehme Temperatur von ca. 34 ° C.

Trotzdem sollte Ihr Baby sollte spätestens ab jetzt schrittweise an diese Temperatur gewöhnt werden. Und wer die Vorzüge des gemeinsamen Badens in der großen Wanne noch nicht kennt, sollte die oben genannten Übungen ruhig mal dort ausprobieren! (ein guter Job für die Papas, finde ich.....) Jeweils 10 Min. reicht!

Alle Übungen werden von viel Lob und liebevollen Worten begleitet und bei Unbehagen verkürzt oder auf das nächste Mal vertagt. Das Kind sollte das „Plantschen“ auf diese Weise schon vorher als schönes Erlebnis kennen bzw. kennen lernen.

Wenn Sie jetzt denken: ganz schön viel Aufwand für eine halbe Stunde Babyschwimmen....da haben Sie absolut Recht! Aber der Erfolg entschädigt für die Mühe – die Babys und ihre Eltern haben in dieser halben Stunde sehr viel Freude und Erfolgserlebnisse, und Sie werden von Mal zu Mal merken, wie viel mehr es auf einmal kann und wie viel kräftiger die Muskeln werden. Außerdem kann die Babybadewanne nach dem ersten Abend meist in den Keller (viiiiiiel zu klein!) Und - falls Ihr Baby einen Nabelbruch haben sollte, ist dieser in vielen Fällen nach dem Schwimmkurs verschwunden.

Einem gemeinsamen Besuch in der Therme steht dann auch nichts mehr im Wege!

Bei Unklarheiten können Sie mich gerne per Mail kontaktieren oder für kurze Fragen noch unter der Nummer 0178-7849982 anrufen.

Bis dahin, ich freue mich auf Sie alle –

Ines Stecker