

Themabrief 'Babyzwemmen'

Wennen aan water:

Het is verstandig om kinderen al op vroege leeftijd aan water te laten wennen. Eigenlijk kan dit al meteen na de geboorte, in het badje of onder de douche. En kan je dreumes kruipen? Laat hem of haar dan regelmatig door kruipdiep water rondkruipen. Bewegen geeft plezier en is goed voor de ontwikkeling van je baby. Blijf er natuurlijk altijd bij! Een kindje kan verdrinken in heel ondiep water.



Risico's zwemmen met baby's

Met heel jonge baby's kun je beter nog niet naar het zwembad gaan.

- Jonge baby's hebben een verhoogde kans op infecties. Door de warme en vochtige lucht en de concentratie van mensen in een zwembad kunnen infecties makkelijker worden overgedragen.
- De warmteregeling van een pasgeborene is nog maar matig, waardoor er makkelijker onderkoeling op kan treden.

Advies:

- Wacht met babyzwemmen tot de baby 4 maanden oud is.
- Informeer bij het zwembad naar babyzwemmen, vaak is de temperatuur van het badwater aangepast.
- Geef na het zwemmen eventueel de borst of de fles.
- Let erop of de baby niet te veel afkoelt.
- Zorg voor een lekkere omslagdoek of handdoek na het zwemmen.
- Bij het zwemmen kun je je baby een zwemluier omdoen.

Juiste temperatuur:

Ga je met je baby naar het zwembad, informeer dan wat de watertemperatuur is. De temperatuur van het zwemwater moet in ieder geval 31.5 graden Celsius zijn. Een temperatuur van 33 graden Celsius is ideaal.

Kijk voor babyzwemmen bij jou in de buurt op [klik hier](#).