



## Handout Babyschwimmen



# RehaSalus

REHA • FITNESS • WELLNESS • GESUNDHEIT

 **RehaSalus Oberlausitz GmbH**  
An der Lessingschule 2a  
02692 Großpostwitz

*Klinik für ambulante  
Rehabilitation, Prävention,  
Physiotherapie & Ergotherapie*

 035938 - 98930

 035938 - 9893123

 0174 - 9793655

 [info@reha-salus.de](mailto:info@reha-salus.de)

 [www.reha-salus.de](http://www.reha-salus.de)

 [facebook/rehasalus](https://facebook.com/rehasalus)

AMBULANTE REHAKLINIK



■ REHA ■ FITNESS ■ WELLNESS ■ GESUNDHEIT



## ↘ Handout zum Babyschwimmen

### Sehr geehrte Eltern,

Herzlich willkommen im Haus RehaSalus Großpostwitz. Wir freuen uns Sie mit Ihrem Kind begrüßen zum Badespaß begrüßen zu dürfen.

Beim Babyschwimmen geht es nicht darum den Babys das Schwimmen zu erlernen.

#### Wir verfolgen folgende Ziele:

- motorische Entwicklung (Verbesserung Koordination und Wahrnehmung)
- Ausbildung der Muskulatur (Förderung der Körperhaltung),
- Persönlichkeitsentwicklung (Förderung von Lernbereitschaft und intellektueller Entwicklung, Steigerung des Selbstbewusstseins, Schulung der Konzentration, Motivation, Freude und Spaß)
- soziale Bindung (Ausprägung der emotionalen Bindung zu den Eltern, soziale Kontakte, Gruppenerlebnis, Förderung von sozialen Verhaltensweisen?)
- Positive Auswirkung auf das Herz- und Kreislaufsystem, Stütz- und Bewegungsapparat, das Immunsystem sowie die Atmung und den Schlaf- Wach-Rhythmus des Kindes
- Ernährung der Babys nach der Muttermilch
- Tipps zur Herstellung und zum Kauf der Beikost
- Allergene im Säuglingsalter

Zum Schwimmen, Spielen und Plantschen gehört bei uns auch das Tauchen. Bis zum 6. Monat des Kindes kann beobachtet werden, dass die Kinder unter Wasser die Augen geöffnet haben. Der Atemschlussreflex blockiert die Atemwege, aus diesem Grund gelangt in die Lunge kein Wasser.

Durch regelmäßiges und zeitiges Tauchen kann sich der Atemschlussreflex zum bewussten Luftanhalten ersetzt werden. Je später der Beginn des Tauchens ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind beim künftigen Tauchen die ersten Male Wasser schluckt.

Auch wenn Ihnen als Elternteil das Tauchen vielleicht nicht gefällt, gewöhnen Sie Ihr Kind mit dem Kursleiter gemeinsam an ein gemeinsames Tauchritual, vielleicht hat Ihr Kind doch viel Freude daran.

Im Bereich des Kleinkindschwimmens dient das Tauchritual als Vorbereitung zur späteren Seepferdchenprüfung.



Nach dem Badespaß ist es in unserem Haus so, dass alle zusammen die Sauna aufsuchen. Die Sauna ist für die Baby- und Kleinkinder auf 60°C eingestellt. Das Kind muss für einen Saunabesuch vollkommen gesund sein!

### Keine Babysauna bei:

- Herzerkrankungen
- Ohren- oder Augenentzündung
- Durchfall, Erbrechen
- Pilzkrankungen (Mund- oder Windelsoor)
- Fieber, Infektion
- frische Impfungen
- Entwicklungsverzögerung (Arzt befragen)
- ansteckenden Erkrankungen

### Vorbereitung auf die Babysauna:

- Babys sind nackig auf einer Unterlage (Saunahandtuch und ohne Windel)
- Saunagang 3-5 Minuten
- Baby nur leicht abkühlen an der frischen Luft oder lauwarmen Dusche, keine kalten Güsse!
- viel Flüssigkeit zuführen
- viel Ruhe nach dem Saunagang und –besuch, keine weiteren Belastungen am Saunatag planen



## ➤ 1. Was kann das Kind bis zum 18. Lebensmonat?

### ➤ 3 Monate:

- Unterarmstütz auf beiden Ellenbogen
- Kopf heben und in Bauchlage halten
- beginnt zu greifen, Hände öffnen sich
- erstes Lächeln

### ➤ 4 Monate:

- freies Kopfdrehen nach beiden Seiten in Bauchlage
- Strampeln in Rückenlage
- Gegenstände in der Hand betrachten
- Hand-Hand-Koordination
- Lachen

### ➤ 5 Monate:

- auf dem Bauch schaukeln, Schwimmbewegungen
- stemmt die Füße auf den Boden beim passiven Aufstellen/Spitzfußstellung
- Hand-Mund-Koordination, Hand-Hand-Koordination
- Gegenstände in den Händen wechseln
- Kopfdrehen zu Geräuschquellen

### ➤ 6 Monate:

- Stütz mit gestreckten Unterarm
- rollen aus der Rückenlage nach rechts oder links
- Hand-Fuß-Koordination
- Sitz mit Stütz nach vorn
- Fersen am Boden beim passiven Stand
- unterschiedliches Verhalten zu Bekannten und Unbekannten

## ↘ 7 Monate:

- einarmiger Stütz in Bauchlage
- drehen vom Rücken auf den Bauch
- Hopsbewegungen
- Hand-Fuß-Mund-Koordination
- Greifen mit beiden Händen
- Fingerspitzengriff
- Gegenstand ergreifen mit Lageveränderung
- verfolgt Tätigkeiten von Bezugspersonen

## ↘ 8 Monate:

- drehen vom Bauch auf den Rücken
- beginnendes Robben: aus Unterarmstütz vorwärtsschieben, Beine werden nachgezogen
- selbstständiges hochziehen in den Sitz aus der Rückenlage
- kurzzeitiges stehen mit vollem Körpergewicht
- Freude am Versteckspiel

## ↘ 9 Monate:

- kurzzeitiges freies Sitzen
- Robben
- Scherengriff, kleine Dinge zwischen Daumen und Zeigefinger halten
- passives Stehen
- Fremdeln

## ↘ 10 Monate:

- selbstständig in den Stand ziehen und kurzzeitig stehen
- wippen im Vierfüßlerstand
- Aufsetzen aus der Bauchlage
- Langsitz
- Pinzettengriff
- Zeigefingerberührt Details
- seitliches Laufen
- Fremdeln

## ↘ 11 Monate:

- sicherer Sitz
- Krabbeln
- erste Schritte vorwärts mit festhalten
- ein Bein anheben im sicheren Stand
- Zangengriff
- gibt Bezugsperson Gegenstände

## ↘ 12 Monate:

- Vorwärtslaufen an einer Hand
- Gegenstände aufheben im Stand
- müheloser Wechsel zwischen Sitz- und Krabbelposition
- Gegenstände an sich heranziehen

## ↘ 13-15 Monate:

- allein hinsetzen
- Stand
- an der Hand oder ohne Hilfe laufen
- bücken und wieder aufrichten
- Ein- und Ausräumen von Gegenständen
- Treppen klettern
- Pinzettengriff
- Ball rollen

## ↘ 16-18 Monate:

- gewünschten Gegenstand holen
- rückwärts gehen
- allein ausziehen
- aus der Tasse trinken
- Löffel zum Mund führen
- Gegenstände tragen
- Richtungswechsel beim Gehen
- Zurückrollen eines Balles
- Tanzen

## ↘ Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Was sind Sofortmaßnahmen?

- ↓ Unfallort absichern
- ↓ Umfeld alarmieren
- ↓ Überblick verschaffen
- ↓ aus den Gefahrenbereich bringen
- ↓ verletzte Person ansprechen
- ↓ Atmung überprüfen
- ↓ **Notruf 112 Rettungsdienst informieren**
- ↓ Lebensrettende Maßnahmen durchführen, bis Rettungsdienst eintrifft

## ↘ Auffinden eines regungslosen Kindes

- Auf Sicherheit achten
- Bewusstsein prüfen → laut ansprechen, bei Säuglingen leichten Schmerzreiz z.B. durch Kneifen in die Oberarminnenseite setzen
- Kind reagiert nicht → Hilfe rufen/ Basismaßnahmen/ Wiederbelebung
- Atemwege frei machen → Kopf leicht überstrecken
- **Atemkontrolle durch sehen, hören und spüren, ca. 10 Sekunden**
  - ↓ Kind atmet → Kind atmet nicht normal
  - ↓ stabile Seitenlage (Seitenlage ab 12 Monaten) → 5 Atemzüge geben bis 12 Monate Mund zu Nase und Mund ab 12 Monate Mund zu Nase
  - ↓ Patient „zudecken“ → kein Lebenszeichen
  - ↓ Ansprechen und Atmung überprüfen → 30 Brustkorbkompressionen
  - ↓ Notruf setzen → 2 Beatmungen
    - bei Säuglingen (bis Ende erstes Lebensjahr) Druckmassage mit 2 Fingern
    - bei Kindern ab 1 Jahr Druckmassage mit einer Hand (Handballen, Finger nach oben strecken!) Hand bei Brustkorbmitte aufsetzen und schnell und tief drücken. Druck aus der Schulter nehmen!
  - ↓ Notruf setzen



## ↘ Zusatzinformationen:

Der Körper kommt 3-5 Minuten ohne Sauerstoff zurecht, danach nimmt das Gehirn Schaden an. Bei Kindern ist der Schaden etwas geringer, als beim Erwachsenen.

### **Ertrinken:**

Die Gefahr beim Ertrinken besteht darin das Kinder leise ertrinken und dadurch bleibt der Unfall fast immer unbemerkt!

„Laut der European Child Safety Alliance (ECSA) verunglücken Kinder bis zu zwei Jahren am häufigsten in der Badewanne.“ Bereits wenige Zentimeter reichen für die Kleinen, um zu ertrinken.

- Babys und Kleinkinder niemals alleine lassen im Bereich von Wasser oder in der Badewanne
- auch Schwimmflügel schützen nicht vorm Ertrinken, da der schwere Kopf der Kinder sie nach unten zieht

### **Was tun wenn sich ein Badeunfall ereignet hat?**

- Kind aus dem Wasser ziehen → ist das Kind ansprechbar
- Kind in eine Decke wickeln um eine Unterkühlung zu verhindern
- Arzt aufsuchen und diesen über den Badeunfall informieren
- ist das Kind bewusstlos
- stabile Seitenlage, Atemwege kontrollieren ob sie frei sind und sofort Mund-zu-Mund bzw. Mund-zu-Nase Beatmung durchführen
- Notarzt rufen und bis dessen Eintreffen Beatmung und Herzdruckmassage weiter durchführen

### **Überhitzung:**

mögliche Ursachen für Überhitzung sind zu warme Kleidung, starke Sonneneinstrahlung aber auch ein Hitzestau im Auto

### **Anzeichen für Überhitzung sind:**

Unruhe, Erschöpfung, feuchte und heiße Haut

### **Erste Hilfe:**

Kind an einen kühleren Ort bringen, viel zu Trinken anbieten, an heißen Tagen leichte Baumwollkleidung dem Kind anziehen und Mittagssonne meiden



## ↘ Grifftechniken

### **Achselgriff/ Kelch:**

Das Kind liegt auf dem Bauch, Mutter und Kind schauen sich an. Die Daumen werden um die Schultern gelegt und die restlichen Finger greifen seitlich am Brustkorb unterhalb der Achseln.

→ Bei diesem Griff können die Kinder aktiv ihre Beine einsetzen.



### **Sandwich:**

Das Kind liegt in Bauchlage und eine Hand wird unter den Brustkorb des Kindes gelegt und die andere auf den Rücken.

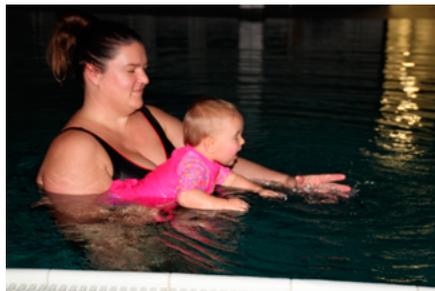
→ Bei diesem Griff können die Kinder ihre Arme und Beine aktiv einsetzen.



### **Beintunnel:**

Das Kind liegt in Bauchlage, sie greifen durch die Beine, legen das Kind auf ihren Unterarm und ihre Hand sichert wieder am Brustkorb.

→ Auch bei diesem Griff können die Kinder wieder ihre Arme und Beine aktiv einsetzen.





## ↳ Lieder- und Gedichtssammlung:

### Begrüßungslied:

„Das ist der/die (Name des Kindes).  
Hallo liebe/r (Name des Kindes), willkommen hier.“

→ Reihum, bis alle Kinder genannt wurden

### Fremdelstunde:

„Es tanzt ein Biberbutzemann in unserm Kreis herum widebum, es tanzt ein Biberbutzemann in unserm Kreis herum. Er rüttelt sich er schüttelt sich, er wirft sein Säckchen hinter sich. Es tanzt ein Biberbutzemann in unserm Kreis herum widebum.“

→ eigenes Kind im Uhrzeigersinn Nachbarn übergeben  
→ Reihum, bis eigentliche Eltern- Kindpaar wieder zusammen

### Igels machen Sonntagsfrüh...:

„Igels machen Sonntagsfrüh eine Seegelbootsparty.  
Und die Kleinen jauchzten froh, denn das Schiff das schaukelt so.  
„Nicht so doll“ sprach Mutter Igel, „denn ihr habt ja keine Flügel.  
Wenn ihr dann ins Wasser fallt, uh da ist es nass und kalt.““

→ Kinder befinden sich auf Schwimmbrett und spielen Gedicht nach

### Alle meine Entchen...:

„Alle meine Entchen schwimmen auf dem See,  
**(Kursleiter begießt Kind mit Wasser)**

schwimmen auf dem See.  
**(Kursleiter begießt Kind mit Wasser)**

Köpfchen unters Wasser,  
**(Eltern- Kindpaar taucht)**

Schwänzchen in die Höh.  
**(große Belobigung aussprechen)“**



## ↳ Lieder- und Gedichtssammlung:

### Abschiedslied:

„Die Fröschelein, die Fröschelein, die sind ein lustger Chor.  
Sie haben ja, sie haben ja kein Schwänzlein und kein Ohr.

***(Po und Ohr des Kindes antippen)***

Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark.

***(Hände falten und wie ein Froschmaul auf und zu machen)***

Und kommt der Storch und kommt der Storch, dann springen sie ins Moor.

***(Kinder springen in die Kreismitte)***

Und kommt der Storch und kommt der Storch, dann springen sie ins Moor.

***(Kinder springen in die Kreismitte)***

Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark.

***(Hände falten und wie ein Froschmaul auf und zu machen)***

Und scheint der Mond und scheint der Mond, dann kommen sie hervor.

***(Kinder werden die Kreismitte geschoben)***

Und scheint der Mond und scheint der Mond, dann kommen sie hervor.

***(Kinder werden die Kreismitte geschoben)***

Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark,  
Quark, Quark, Quark, Quark, Quark, Quark.

***(Hände falten und wie ein Froschmaul auf und zu machen)***

Und die rechte und die linke sagen beide winke, winke.

***(Rechte und linke Hand winken)***

Und zum Schluss, gibt's noch einen Abschiedskuss.

***(Dem Kind einen Kuss geben)“***



## ↳ Wo können Sie sich Unterstützung und Hilfe holen?

### Wichtige Notrufe

Polizei	110
Rettungsdienst/ Notarzt	112
Giftnotrufzentrale	036 730730

### Frauzentrum-Fraueninitiative Bautzen e.V.

Karl-Marx-Straße 7, 02625 Bautzen

03591 42353

**Angebote:** alleinerziehende Mütter und Väter  
Frauenfrühstück  
Informations- und Servicestelle SGB II  
Krabbelgruppe  
Kinderbetreuung (stundenweise)  
Nachhilfe

### Mehrgenerationenhaus Bautzen

Otto-Nagel-Straße 3, 02625 Bautzen

03591 670515

**Angebote:** Krabbelkreis  
Kinderbetreuung (stundenweise)  
Hausaufgabenbetreuung  
Gesunder Mittagstisch  
Familienfrühstück

### Beratungsstellen

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bautzen e.V.

Löbauer Straße 48, 02625 Bautzen

<b>Angebote:</b> Allgemeine Sozialberatung	03591 3261110
Erziehungsberatung/Psychologische Betreuung	03591 326120
Psychosoziale Suchtberatung	03591 3261140

### Caritasverband Oberlausitz e.V.

Kirchplatz 2, 02625 Bautzen

<b>Angebote:</b> Allgemeine soziale Beratung	03591 498240 oder 19
Ehe-Familien-Lebensberatung	03591 498226

### Deutsches Rotes Kreuz

Wallstraße 5, 02625 Bautzen

03591 28183

**Angebote:** Familienberatung (Unterstützung bei Antragsstellung Kindergeld, Elterngeld, Erstausrüstung...)





## ↘ Wo können Sie sich Unterstützung und Hilfe holen?

### Hilfe bei finanziellen Schwierigkeiten

#### **Fraueninitiativgruppe Bautzen e.V.**

03591 42353

Frauenzentrum Bautzen, Karl-Marx-Straße 7, 02625 Bautzen

### Schuldnerhilfe

#### **Caritas Oberlausitzverband e.V.**

Onlineberatung: [www.caritas-oberlausitz.de](http://www.caritas-oberlausitz.de)

Bautzener Tafel e.V., Fabrikstraße 5, 02625 Bautzen

03591 303718

Karl-Marx-Straße 34, 02681, 02681 Wilthen

03592 542402

### Sozialkaufhaus

#### **Deutsches Rotes Kreuz KV Bautzen e.V. & Caritasverband**

03591 596611

**Oberlausitz e.V.**, Steinstraße 34, 02625 Bautzen

### Wohnungsnotfallhilfen

#### **Stadtverwaltung Bautzen**

03591 534510

Wohnen und soziale Dienste

Innere Lauenstraße 1, 02625 Bautzen

### Wohnungslosenhilfe

#### **Brücke e.V.**

03591 45617

03591 490199

Dresdner Straße 3, 02625 Bautzen

### Männer/ Frauen Notunterkunft

03591 490199

#### **Brücke e.V.**

Äußere Lauenstraße 23, 02625 Bautzen

### Opferberatung

#### **Opferhilfe Sachsen e.V.**

03591 679550

Beratungsstelle für Opfer, Angehörige und

Zeugen von Straftaten

Löbauer Straße 48, 02625 Bautzen

### **Weißer Ring Bautzen e.V.**

03591 274075

Beratungsstelle für Kriminalitätsoffer

