

# Antje Fischer

~freiberufliche Hebamme~

Antje Fischer, Königstraße 6, 98553 Schleusingen

Königstraße 6  
98553 Schleusingen  
Tel./Fax: 036841/53938  
Handy : 0171/7598983  
www.hebamme-schleusingen.de

## Merkblatt zum Babyschwimmen

### Bitte sagt rechtzeitig ab bei:

Erkältung, Fieber, Durchfall, Erbrechen, offenen/infizierten Hautstellen,  
bis zu fünf Tagen nach einer Impfung mit Lebendimpfstoff, Mittelohrentzündung

### Bitte fragt euren Kinderarzt bei:

Zustand nach Frühgeburt/Mangelgeburt, Hautkrankheiten, Herzfehler,  
Trichterbrust, noch nicht abgeheiltem Nabel, chronischen Krankheiten

### Bitte bringt mit:

Mehrere große Handtücher, Badesachen für Mutter/Vater und Kind,  
Wickelzubehör, warme Sachen für danach, ein gutes Pflegeöl, einen kleinen Imbiss, gute  
Laune, ein Spielzeug fürs Wasser, Badeschuhe, ca. eine Stunde Zeit

**Die letzte Mahlzeit des Kindes sollte mindestens 30 Minuten zurück liegen!**

**Alter: 4 bis 8 Monate**

### Mit dem Babyschwimmen fördern wir:

Bewegungssteuerung	Koordinationsfähigkeit
Gleichgewichtssinn	Kräftigung der Muskulatur
Konzentrationsfähigkeit	Intelligenzentwicklung
Selbständigkeit	Selbstsicherheit
geistige Verknüpfungen	positiven Wasserkontakt
Wahrnehmung der Körperteile	Immunsystem
Herz-Kreislauf-System	Wärmehaushalt
Zentralnervensystem	Leistungsmotivation

### Tipps für die Wassergewöhnung zu Hause:

Vertrauen zur Dusche herstellen  
vertrautes Spielzeug mitnehmen  
in die große Wanne mit einem Elternteil  
kleine Wasserspritzer positiv begleiten  
Absenken der Badetemperatur auf ca. 32°C

**Dauer:** Wasseraufenthalt ca. 30 Minuten

**Ort:** Werra Schwimmbad Hildburghausen  
immer Mittwochs von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

**Kosten:** 50,- EUR pro Kurs ( 6 x 1 Stunde) zur ersten Kursstunde bitte passend mitbringen  
oder Gutschein der AOK #Entspannung und Wasserspaß für junge Familien#  
Eintritt ins Bad 2,80 EUR bzw. 4,50 EUR mit Babysauna  
Badehose oder Schwimmwindel (bitte selbst besorgen)

**Bitte sagt rechtzeitig ( 24h vorher ) ab, wenn ihr verhindert seid,  
sonst gilt der Termin als wahrgenommen.**

Danke und viel Spaß