

Informationsblatt zum Babyschwimmen

Empfehlenswert für den ersten Schwimmbadbesuch ist der Gesundheitscheck beim Kinderarzt. Bitte berücksichtigen Sie zum Wohle Ihres Kindes, dass für Ihr Kind ein absolutes Schwimmverbot gilt bei:

- Ohrenentzündungen
- Augenentzündungen
- Durchfall
- ansteckenden Hautkrankheiten
- ansteckenden Krankheiten
- Fieber
- Erkältungskrankheiten
- nach Impfungen

Bitte planen Sie allfällige Impftermine Ihres Kindes so, dass möglichst viel Zeit bis zum nächsten Schwimmbadbesuch dazwischen liegt, mindestens aber 48 Stunden. Auch bei Erkältungen der Begleitperson ist es nicht empfehlenswert, das Schwimmbad aufzusuchen. Die körperliche Belastung durch den Wasseraufenthalt ist für den Säugling so gross, dass die Infektion der Mutter oder des Vaters zur Ansteckung des eigenen Kindes oder fremder Kinder führen könnte. Es kann bei Krankheit der Begleitperson eine andere Person (Grossmutter, Götti...) das Kind ins Wasser begleiten.

Wie kommen Sie zu uns ins Bad

Die Physiotherapie befindet sich im 1. Stock des Behandlungstrakts Kantonsspital Winterthur. Die Garderoben und Toiletten befinden sich im Erdgeschoss. Ein Lift bringt Sie direkt zum Badebereich. Dort können auch die Kinderwagen deponiert werden

Vor dem Baden:

- Bitte cremen Sie ihr Kind am Badetag vor dem Baden nicht ein. Die Haut des Kindes wird sonst im Wasser glitschig und Sie können Ihr Kind nicht sicher halten.
- Geben Sie Ihrem Kind mindestens 30 Minuten vor dem Baden keinerlei Esswaren mehr (auch nicht stillen). Sie dürfen ihrem Kind aber weiterhin Wasser oder Tee zum Trinken geben.
- Bitte ziehen Sie Uhren und Armbänder aus, da Sie Ihr Kind im Wasser damit verletzen könnten. In der Garderobe stehen Schliessfächer zur Verfügung.
- Um die Babys umzuziehen oder zu wickeln liegen vor der Garderobe Gymnastikmatten am Boden.
- Die Kinder tragen im Wasser Badehöschen oder funktionelle Badewindeln
- Ziehen Sie Ihrem Kind die 1. Schicht Kleider aus, bevor Sie sich selbst entkleiden. Damit Ihr Kind nicht auskühlt, ziehen Sie die Badwindeln/-höschen erst kurz vor Lektionsbeginn an.
- Das Duschen ist für Erwachsene und Kinder aus hygienischen Gründen von uns empfohlen.

Nach dem Baden:

- Es stehen zwei Duschkabinen zur Verfügung. Damit Sie und Ihr Kind nicht frierend vor der Dusche warten, bleiben Sie mit ihrem Kind nach dem Lektionsende im Wasser, bis die Dusche frei wird.
Wickeln Sie Ihr Kind bereits für den Weg vom Wasser zur Dusche mit einem Frotteetuch ein.
- Trocknen Sie Ihr Kind nach dem Duschen gut ab, Sie können es jetzt auch eincremen. Ziehen Sie Ihrem Kind die erste Schicht Kleider an.
- Es empfiehlt sich, die Ohren und Haare mit dem Föhn sanft und lauwarm trocken zu föhnen (Ohren nicht mit dem Badetuch trockenrubbeln!).
- Ziehen Sie Ihrem Kind in der Garderobe noch keine Kappe und Jacke an, es könnte sonst schwitzen und sich nachher draussen an der frischen Luft erkälten.
- Bevor Sie mit Ihrem Kind an die frische Luft gehen, warten Sie noch 15 Minuten im Vorraum der Garderobe oder in der Cafeteria. Das gilt vor allem für die kalten Jahreszeiten, denn der Temperaturwechsel vom Badewasser 35°C, zur Aussentemperatur ist sonst zu abrupt.
- Das Baden macht durstig und hungrig. Halten Sie für Ihr Kind einen kleinen Snack und etwas zum Trinken bereit.

Nicht vergessen mitzunehmen:

- Babybadewindel (ev. 1 Ersatzbadewindel) bzw. Badehöschen (für Kinder, die trocken sind)
- Bademantel/Frotteetücher/Badeschlappen
- Essen und Trinken
- Genügend Zeit einrechnen für Umziehen/Essen/Trinken