

# Ofte stilte spørsmål om Babysvømming

## Hvor tidlig kan vi starte med babysvømming?

Det går fint å begynne allerede den første uken etter fødselen så lenge navlen har grodd eller man sørger for god hygiene før og etter oppholdet i bassenget, faktisk så er det som regel uproblematisk å bade allerede dagen etter fødselen for babyen, mens det kan være litt mer komplisert for mor.

Har mor hatt en grei fødsel, kan man som regel starte ganske så tidlig etter at man har vært en tur til legen og fått undersøkt at man har fått ut alt etter fødselen og passer på med en tampong mens man bader, da det kan komme litt rester / blod ut like etter fødselen.

## Bør man ikke starte på babysvømming så tidlig som mulig?

Det er lurt å starte med babysvømming tidlig, men alle barn kan delta på babysvømming uavhengig av alder og eventuelt utviklingshemming eller andre behov. Ved å gå fram på riktig måte vil alle barn kunne mestre å leke både over og under vann på en måte som føles både trygg og givende for alle sammen.

Det går fint å starte med babysvømming etter fylte 6 måneder da kursene er laget slik at hele familien skal føle seg trygge i vann, noe som igjen sørger for at barna føler seg komfortable med å leke og sprute i vann og etter hvert svømme korte avstander under vann.

Selv om man har hørt at den såkalte dykkerefleksen «slutter å virke» etter 6 måneder, stemmer ikke dette helt, eksempelvis vil ikke en voksen person som har vært i vann før, trekke inn pusten under vann med mindre man er svært stresset eller redd, og hensikten med babysvømming er jo nettopp å sørge for en trivelig og trygg aktivitet.

## Er tørrdrukning noe vi skal være bekymret for?

Tørrdrukning eller sekundær drukning er ikke noe som inntreffer når vi holder på med organisert aktivitet som babysvømming, selv om man kan ha lest skrekkehistorier fra Facebook eller andre sosiale medier, er bading stort sett en svært sikker og trygg aktivitet.

[Denne](#) artikkelen fra Dinside anbefales å lese for de som ønsker litt mer informasjon om dette.

## Hva anbefales det at foreldrene tar med seg på babysvømming?

Først og fremst godt humør og god tid, gir man barnet pupp så trenger man som regel ikke å tenke på morsmelkerstatning og flasker, men har man behov for det, så anbefaler jeg at man tar med seg noe som enkelt sørger for at morsmelken varmes opp eller holder seg varm, alternativt kan man alltid la flasken være i vann en liten stund før man skal gi barnet mat. Andre ting som er greit å ha med er :

En tettsittende badebukse som er laget for å unngå at avføring ikke flyter opp i vannet.

Nok håndduker, trenger man å amme på land ( jeg anbefaler å amme i vannet ) så er det lurt å ha noen ekstra håndduker for mor og barn.

En neutral shampoo / badesåpe som er testet på barnet før for å unngå irritasjoner.

### **Vi tror barnet er forkjølet, kan vi allikevel bade?**

Har barnet feber bør man ikke komme, men er det kun snørrete går det helt fint å bade i bassenget da vannet vil sørge for å rense godt opp i nesen. Kloren i vannet er også bakteriedrepende så man blir fort kvitt bakterier når disse kommer i kontakt med vannet.

Man bør selvsagt vurdere almentilstanden og oppleves det som at barnet er veldig sliten, kan det være at man ikke kan være så lenge i vannet eller vurdere det fortløpende i løpet av dagen. Det er uansett lurt å ta med seg en febermåler sånn at man kan ta en kjapp sjekk før man går ut i vannet da jeg ikke anbefaler barn med feber ( 38 + ) å bade.

### **Kan barnet mitt som er 1 – 3 år begynne på babysvømming?**

Ja! Avhengig av hvor glad barnet ditt er i vann så kan man i noen tilfeller begynne rett på videregående kurs, men har man ikke vært så mye i vann anbefales det at man starter rolig på et nybegynnerkurs for barn over 4 måneder.

### **Vi gikk på babysvømming i Oslo ( eller annen plass ) , må vi starte på nytt hos dere?**

Det er litt forskjell på hva som læres ut i Norge, noen plasser driver man med å blåse på barnets nese før man dykker det mens andre plasser teller man til tre og drar det rett ned. Har barnet hatt en grei opplevelse og trives i vann er det som regel ikke noe problem å komme på videregående kurs, i andre tilfeller er det lurt å ta et nybegynner kurs.

**Barnet vårt ble født prematurt, kan vi komme på kurs?** Som pappa til premature tvillinger født i uke 26, var jeg selv usikker på om det var så veldig lurt å være i det hele tatt i nærheten av andre «smittefarer», men etter at barna ble 3 måneder så valgte jeg å ta dem med på babysvømming og prøvde å passe på sånn at vi ikke var alt for nære «smittekilder» , altså personer som hadde influensa eller andre lignende sykdommer.

Per dags dato vil jeg påstå at ungene ikke ble syke en eneste gang av å delta i et kloret basseng ( det er jo tross alt bakteriedrepende ) og de gangene de ble syke så skjedde dette av luftbåren smitte andre steder ( de ble relativt dårlige av RS og et virus i familien til RS når de var 1 og 2 år gamle), men dette hadde trolig ikke vært unngått selv om vi ikke hadde deltatt på kurs og man kan lure på om det hadde vært bra for immunforsvaret i det hele tatt.

Men det er uansett viktig å vite at risikoen er trolig noe større for premature barn så dette er en avgjørelse foreldrene selv bør ta, men fordelene ved å bade og svømme utveier i mine øyne eventuelle alle utfordringer og ulemper.

Her kan du lese mer om våre kurs: <http://tslk.no/babysvomming/>

Rune Andre Kjølaas, Leder for TS&LK Babysvømming.