文章

嬰兒游泳好處多！寶寶游泳體驗注意事項一次懂

十一月 7，2022

3 MINS

現代育兒方式越趨多元，家長們都想讓寶寶多多嘗試各種事物，像最近越來越流行的嬰兒游泳，有很多專為寶寶設計游泳池開立。寶寶游泳有哪些好處呢？又有哪些嬰兒游泳需要注意的事？本文帶您一探究竟。

生心理發展兼顧！游泳幫助寶寶身心發展

游泳對於寶寶的心理及生理都有幫助。在心理方面，由於寶寶出生之前是在子宮中的羊水生活的，所以在游泳時浸泡在水裡，能給寶寶心裡一定程度的安全感。

在生理方面，當寶寶浮在水中，不斷受到水的阻力、推力及浮力，都對寶寶腦部發育整合和心肺能力起到相當程度的幫助。在水中運動，也有助於寶寶的關節骨骼發展、肌肉協調和發育，還能刺激腸胃蠕動，使寶寶排便更順暢。

另外，游泳運動消耗體力，因此寶寶在游泳完後，食慾會增加，同時睡眠品質也能得到提升。

綜合上述幾點，統整出寶寶游泳好處有：

- 給寶寶心理安全感
- 寶寶腦部發展

- 關節骨骼發展
- 肌肉協調發育
- 心肺功能增強
- 腸胃蠕動，排便順暢
- 增加食慾
- 寶寶好入睡，睡眠品質提升

游泳對孩子的好處相當全面，不僅照顧到寶寶生理發展，也對寶寶心理安全感有幫助。



嬰兒游泳注意事項，寶寶游泳須知一次懂

- **嬰兒游泳年齡**

  建議6個月以上的寶寶，再帶到外面遊泳池來游泳；6個月以下的寶寶，可先在家中浴盆熟悉水，讓寶寶對水有一定程度的安全感。

  另外還需注意，一般較大的公私立游泳池有些有年齡限制，以及寶寶服裝限制。不過現在也有很多專屬寶寶的一人游泳池，可供家長們參考。

- **嬰兒游泳時機**

  寶寶游泳的時間，就跟成人的一樣，建議飯後一小時後再下水。不過考慮到寶寶的體力，以及心肺能力還未發展完全，**讓寶寶游泳的時間盡量控制在15至20分鐘即可。**

- **游泳場地選擇**

  在挑選寶寶游泳場地時，需要考慮水溫和含氯量。水溫一般建議在32-36度之間，也盡量選擇含氟量較低，或是以其他方式消毒的泳池，像是臭氧或紫外線等。

- **家長從旁陪伴**

  嬰兒游泳時，家長需要全程在旁觀察協助。隨時注意寶寶的表情變化，如果寶寶表現出不舒服的狀態，就要趕快安撫寶寶，或是將寶寶抱離水面。也可以在寶寶游泳時，幫寶寶按摩手腳，幫助寶寶穩定情緒。

  家長要注意，越小的寶寶越需要小心照顧，家長需全程在旁，不僅對寶寶適應水池有幫助，也能及時對寶寶的突發狀況作出應對。

- **嬰兒游泳用具**

  除了上述有提到的寶寶游泳頸圈外，寶寶還會需要穿游泳尿布及泳鏡，因為在游泳時，下肢擺動幅度大，一般尿布的包覆性，可能無法提供完整的防護。也因為吸水的特性，下到水裡之後尿布會膨脹，除了造成寶寶不適，寶寶便溺也可能造成水池的汙染。

  建議在下水前換上游泳專用尿布，外層再穿泳褲，以免寶寶的排泄物漏出。也建議戴上泳鏡，以免水池細菌，造成寶寶結膜感染發炎



嬰兒游泳相關Q&A

Q1讓寶寶參加游泳體驗課程，對以後學習游泳有幫助嗎？

由於寶寶的身體能力以及認知能力，都還未發育成熟，並沒辦法在上完幾堂游泳體驗課後，培養出游泳的技能。以孩子的發展來看，大約在孩子4歲之後，學習游泳技能，才比較能吸收。

Q2帶寶寶去游泳，需要準備什麼東西？

以下列出嬰兒游泳需要準備的物品，供家長參考：

- 寶寶游泳尿布
- 寶寶泳鏡

- 寶寶泳衣褲
- 毛巾
- 食物

除了寶寶要穿的尿布和泳衣泳褲之外，家長們也可以準備一些食物，像是米餅或是奶，讓孩子上岸時可以補充體力。還有也要準備寶寶的毛巾，一上岸之後幫寶寶擦乾。

Q3嬰兒幾個月可以下水游泳？

以正常情況來說，會建議寶寶6個月之後再去游泳。6個月以下的寶寶，家長可以使用家中澡盆，讓寶寶先熟悉水的感覺，以免去到外面游泳池，會產生陌生害怕的感覺。

不過6個月大的寶寶，只是較適合去外面的游泳池玩水，不管是大型游泳池，或是專為寶寶設計的一人游泳池，仍不適合開始學習游泳技巧。考慮到寶寶的身體發展與認知發展，一般建議是孩子4歲之後，再開始教孩子游泳，這個時候孩子比較能夠吸收，並學習游泳的技巧。

重點摘要：

- 寶寶游泳對生心理皆有幫助
- 建議6個月以上的寶寶，再帶到外面遊泳池來游泳
- 寶寶游泳的時間控制在15-20分鐘
- 家長需要全程在旁陪伴

參考資料：

1. 嬰兒游泳（link)
2. 幾個月可以下水游泳？寶寶游泳前爸媽該知道的事（link)

立即分享