# 嬰兒游泳好處多! 寶寶游泳體驗注意事項一次懂

文章

11 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



# 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