



小天使的出生，是讓全家幸福洋溢地手忙腳亂。打理好寶寶的食、衣、住、行之後，接著就是展開育樂生活。

近年來的運動風氣盛行，也由下延伸到嬰兒族群。由於在羊水生長了十個月，對於六個月以上的寶寶而言，最適合的全身運動，莫過於游泳了。

在國外，教嬰兒游泳的課程由來已久，例如日本的嬰兒游泳課程就已經發展十幾年，而台灣，對於嬰幼兒的游泳訓練及教學的運動風氣，也正漸漸興起。本校黃正昌經理，曾赴日受訓，具有十四年教導嬰幼兒游泳的實務經驗，深刻了解新手爸媽在教導寶寶游泳時，所遇到的問題，歸納出以下寶貴意見，供爸比媽咪們參考。

### Q1：嬰兒游泳有什麼好處呢？

寶寶音感、語感都是左腦發展出來的功用，游泳可以培養寶寶水感，就是一種開發右腦創造力的運動。在水中，水波及水壓自然地按摩寶寶的全身皮膚，可以刺激嬰幼兒神經系統的發育，而且寶寶在水中自由的舞動四肢，有利於骨骼發展。水壓可以增進寶寶的肺活量，提高心肺功能，增加免疫力，改善呼吸氣喘等問題。游完泳後的寶寶，因為精神放鬆、消耗體力，會吃多睡好喔！

### Q2：游泳前上岸後要注意什麼？

無論中午或晚上，挑選一個寶寶睡覺前的時間，最好一到一個半小時之前，讓他游泳活動四肢，幫助寶寶跟爸媽都能一夜好眠。但是不要挑寶寶已經累了或是餓了的時候，因為寶貝在心情不好的時候活動，不僅他不舒服，容易哭鬧不休，爸媽們也會很辛苦。記得上岸後，幫寶寶補充食物跟水，因為游泳後會餓。吃得飽飽，才能睡得好。



### **Q3：為什麼要帶寶寶游泳，他看起來只會玩水，要怎樣才算是游泳呢？**

對於嬰幼兒而言，最適合的全身運動就是游泳。因為透過水中的浮力，小寶寶在陸地上尚無法做的動作，都可以在水裡自由的伸展。因為在水裡不受重力限制，可以自由移動身軀，會讓寶寶很舒服。游泳也是從玩水開始的，只要循序漸進的教導寶寶一些動作，讓他除了單純的玩水，還可以學習一些游泳的基礎，例如不怕水、悶水、跳水等等，就能讓寶寶開始他人生的第一項運動，而且這個運動還可以持續一輩子。

### **Q4：泳池中所含的氯氣，會傷害寶寶細嫩的肌膚嗎？**

雖然臭氧和紫外線都具有殺菌功能，但是目前唯一可以長時間在水中維持殺菌功能的只有氯氣，所以一般泳池的自來水中都會加氯，以保持水質的潔淨。依據目前政府規定，泳池的含氯量是在0.5至1.0PPM之間，好的泳池會一個小時就檢測一次水質，同時公告在明顯處，其實跟家裡的自來水並無異，爸比媽咪們無需多慮。教學的游泳學校會比一般休閒泳池更注重水質，因為救生員不必下水，教練卻是整天泡在水裡。要選擇乾淨安全的泳池，最簡單的方法就是先觀察下水教練的皮膚和髮質，就可以知道泳池的水質好壞。

### **Q5：下水不是跟洗澡也很像，多大的寶寶才適合下水呢？**

因為六個月以下的寶寶皮膚敏感，抵抗力較弱，所以適合在單獨池，最簡單就是自家的浴缸。歐美國家有的四個月大就下泳池了，日本是六個月大的寶寶才能上游泳課。如果是自己家泡浴缸，月齡不限，只要注意水溫就是了。對於有異位性皮膚炎、過敏體質的寶寶，水溫不宜太高。如果是要使用公眾泳池的話，六個月大開始比較適合。因為六個月以下的寶寶，池水溫度必須在攝氏32.5到3度左右，這種溫度對成人而言，會太熱。六個月大以上的寶寶，水溫可以在攝氏30度左右，大人就可以輕鬆的帶寶寶下水了。



#### **Q6：帶寶寶游泳要買游泳圈和泳鏡嗎？他會不會突然大便？可是我不會游泳，可以帶他下水嗎？**

很多家長想帶寶寶游泳前，都會操心這個擔心那個。黃總教練說，其實只要換好泳裝，就可以下水了。父母的雙手，是寶寶最好的保護，所以只要大人在泳池裡可以站穩，不會游泳還是可以帶寶寶下水。一歲以下的寶寶因為骨骼較疏鬆，不適合用手臂圈，必須由父母全程用手托著，或是讓寶寶趴在浮板上。一歲以上的寶寶，要選擇手臂套入縫隙小的浮手，這樣才不會鬆脫造成危險。游泳圈的洞很大，寶寶很容易滑下去，不適合使用。至於大賣場有整套的所謂進階式泳圈，其實是為了家長方便，反而會造成寶寶偷懶不動手腳，大人以為套上去就沒事疏忽照料。這是可以玩水時用，但是對於學習游泳來說，並沒有幫助。至於說泳鏡，因為小寶寶在水中眼睛會自然的張開，這也是訓練他的求生能力，如果掉到水裡可以張開眼睛，觀察明亮的岸邊在哪裡。除非池水是髒的，不然不需要使用泳鏡。對於泳裝的選擇，如果要比較保溫的，可以挑選上面是T恤下面是褲子兩件式的泳裝。坊間有重複使用或可拋棄的游泳尿布，不然就是幫寶寶裡面穿件腿部有鬆緊的小內褲，都可以達到防大便的效果。黃總教練說，因為水有壓力，其實寶寶不大容易在水裡大便的。而且現在的泳池過濾速度都非常快，就算不幸發生黃金慘案，濾水系統將可以很快的排除雜質。

#### **Q7：我可以就帶他進SPA池玩嗎？要如何挑一個乾淨的游泳池呢？**

SPA池是以休閒為主，有的時候水質的管理，容易有疏忽。除了注意水溫水質外，超音波池和衝擊的泡泡池，都不適合脆弱寶寶，因為水波的震動有可能會造成寶寶身體的傷害。黃總教練提醒家長，依照政府規定，合格的泳池必須在顯眼的地方貼出水質檢測的數據，同時可以跟各地的衛生局詢問，有關每個月定期檢測的合格泳池名單。暑假時期因為泳池使用者多，檢測會對於經常水質檢測不通過的泳池，就必須小心。另外有開設教學課程的泳池，因為教練也必須時時在水裡，所以比只有救生員在岸上的泳池，要求池水品質會更嚴格。這都是選擇一個乾淨泳池的重點。由於擔心寶寶失溫，所以泳池的恆溫必須維持在攝氏30度左右，這也是必須注意的部分。

### **Q8：平常下水前都要先做操沖水，那帶寶寶要怎麼做體操呢？**

一般成人都會換好泳裝後就沖水，黃總教練建議，應該把順序改過來，先做操讓身體微微發熱再沖水，才能把身體的汗也順便沖乾淨。六個月大的寶寶都已經可以靠著大人坐著，黃總教練建議，可以把兩個浮板前後放，讓家長坐一個浮板，寶寶坐一個，才不會因為地板冰冷讓寶寶不舒服。接著先幫寶寶拍拍手臂，左手拍完換右手。接著捏捏寶寶的腳，從腳掌捏到大腿再回去。同一個動作重複五到六次左右。接著再捏捏寶寶肩膀，拉著寶寶的手，做左右扭腰的動作，也是左右一回重複五到六次。近一歲的寶寶可以站起來了，就捉著寶寶的手做蝴蝶飛舞的

動作，還可以讓寶寶學小企鵝走路轉圈圈，最後才帶去沖水。沖水前要跟寶寶說，要試試水溫了，讓寶寶養成正確的習慣，才不會燙傷。先牽著寶寶的手試試蓮蓬頭的水，水溫合適之後，再整個人從頭沖到腳。如果怕這樣沖太刺激，也可以從肩膀沖下去就可以了。

### **Q9：寶寶下水前是不是不可以喝奶啊？**

一般而言，飯後一個小時才能下池游泳，不然胃會不舒服。黃總教練說，目前研究顯示，飯後就游泳並不一定會造成胃下垂，但是很容易不舒服。如果寶寶喝完奶就下水，很容易吐奶。而有的寶寶在泳池哭鬧時，卻是因為游到一半肚子餓才哭。所以在寶寶游泳前一小時，除了喝奶之外，大寶寶也可以給一些容易消化的醣類食品，像是稀飯、果汁、土司等等，保持熱能。而寶寶游完泳上岸後，也要補充熱量，最簡單可以喝點果汁或葡萄糖水，一歲以上的大寶寶可以給白水煮蛋等蛋白質來補充熱能。

### **Q10：帶寶寶下水之後，應該從怎樣的動作開始呢？**

寶寶做完操沖完水之後，先讓他坐在池邊，由大人替他潑潑水，把水潑在肩膀和胸口身體，先適應水溫。小寶寶可以坐在大人的懷抱前，由大人替寶寶捉著腳，踢踢水。大寶寶可以自己坐，就跟寶寶說，腳腳踢踢水。接著可以讓寶寶趴著，由大人幫忙或是寶寶自己踢水。黃總教練表示，這都是另一種暖身動作。然後大人先進入水中，再抱寶寶下水。一開始可以把寶寶抱在胸口，貼近大人的懷抱，然後左右搖晃，讓寶寶在大人的懷中，有安全感的感覺水的搖晃。如果你的寶寶非常適應，就可以用手托住寶寶腋下，面對著寶寶往外推約一個手臂的距離，輕輕的左右搖晃，再前後搖晃。等到寶寶更適應，可以將寶寶面向外面，再重複左右前後的晃動，這就是最基本的適應水性的下水動作。黃總教練說，寶寶此時都還有閉氣本能，如果想教寶寶悶水，大人記得也要一起悶下去觀察寶寶的表情。

可以用「嗯啲」的口令，就是正好悶跟吐氣兩個音，跟寶寶說完「嗯啲」之後，大人跟寶寶下水，發出「嗯」的聲音，然後一起出水面說「啲」。悶水一開始時間不能長，就是下去上來，要悶久必須持續練習。

**Q11：我想在家中作一些準備動作，這樣寶寶到泳池應該比較不會怕。有什麼動作是可以在家裡練習的呢**  
在家裡的浴缸洗澡，也是游泳的一種訓練方式。最基本是從洗手，用手潑水洗臉開始，然後進階到用蓮蓬頭沖水。也可以拿小玩具放在水中，叫寶寶吹氣；或是大人跟寶寶一起玩手拍水遊戲，讓寶寶逐漸習慣水花濺在臉上的感覺。「嗯啾」悶水練習也可以在洗澡時作，就是大人用水瓢澆在寶寶的後頸，然後大人說出「嗯啾」，再慢慢的移到寶寶的頭上，從頭上直接澆水，讓寶寶自然從「嗯啾」的聲音中，學習悶氣跟吐氣。

**Q12：我想帶兄弟一起下水，可是兩歲多的哥哥看起來好像都會怕的樣子，該怎麼辦呢？**

根據黃總教練的經驗談，一般寶寶在會走路之後，因為開始感覺可以自己操控四肢，就會漸漸的開始怕水。害怕水除了是不習慣水花濺在臉上的感覺，同時也是不適應水中的浮力。所以對於大寶寶，也一樣要跟對待小寶寶相同，從大人的擁抱入水開始。而且可以幫大寶寶帶個經常使用的洗澡玩具，以玩具來吸引他。在下水之後，開始跟寶寶唱歌講故事，讓他分散注意力，就不會讓他一直想到怕水的事。

**Q13：寶寶一直都是媽媽在帶的，讓爸爸帶下水可以嗎？**

根據鷹萬游泳學校教練團的寶寶班上課經驗，目前爸爸帶寶寶下水，漸漸成為風氣了。只要有一個爸爸下水，很容易就會有其他爸爸被媽媽逼下水，還曾經一班上課裡，只剩一個媽媽，其他全是爸爸們呢。其實爸爸的手臂比媽媽有力，很適合帶小寶寶下水。而且可以藉由爸爸擁抱寶寶在水中活動的過程中，增進彼此的親子關係。

(詳文請見2005年3月媽咪寶貝雜誌)