

Part 2 6~36個月大

寶寶6個月大後，就可以到大型泳池游泳了！鷹萬游泳學校總經理黃正昌表示，讓嬰幼兒游泳的觀念在國外已非常盛行，從小就游泳的寶寶，精神與體力都會高人一等呢！但是這麼多的游泳池，要怎麼幫小寶寶選個安全又乾淨的游泳環境呢？黃正昌總經理說，有三大要訣請家長要注意，泳池動線是否安全，是否有暖氣設備與溫水泳池，還有水質更要嚴苛要求。

動線安全

在泳池中家長與寶寶都是赤腳走路的，而游泳池最多的又是水，很容易讓人滑倒。黃正昌總經理說，寶寶是經不起摔的，無論是寶寶自己走，還是家長抱著走，防滑地磚或地墊是泳池必有的設備。



- 1.開始上課囉！先做暖身操，才能下水囉！
- 2.靠近岸邊適應水溫，才不會害怕囉！
- 3.戴上臂圈，要下水游泳囉！



溫度設定

游泳時有兩種溫度需注意～室溫與水溫。黃正昌總經理表示，室內要有暖氣維持恆溫，不致讓寶寶一上岸就受涼。另外，因為6個月大以上的寶寶適應力較佳，水溫可維持在攝氏31度即可。

- 4.你看！我很厲害吧！
- 5.雖然我很小，可是我也會游泳喔！
- 7.8.上課囉！
- 9.跟媽媽一起游泳，最幸福了！
- 10.11.在水裡滾滑梯學閉氣，好好玩喔！
- 12.13.14.睜開眼睛，看看水裡有什麼？



水質安全

寶寶游泳時，接觸最多的就是水。黃正昌總經理指出，水質除了含氮量、酸鹼度應符合標準外，水的透明度也很重要。水夠透明表示水夠乾淨，才能讓寶寶在水中睜開眼睛，不會刺激眼睛，也才看得清楚。

Part 3 親子心得分享

這麼多的爸爸媽媽與寶寶，在寶寶年紀還這麼小的時候，就帶他來游泳，會有什麼樣的心得可以與讀者們分享呢？



Case 1 可愛小寶寶·DD·7個月大

6個月就來游泳的DD，現在對水可是一點都不害怕呢！還玩得很開心喔！DD的媽咪說，「我覺得游泳是一種很好的運動，之前在網站上看過其他媽媽的分享，就決定要帶寶寶來上課，他來上課後，回家都睡得很好。」DD的媽咪自己有蒐集寶寶游泳的相關資料，得知學游泳對寶寶的感官統合及律動都有極佳的幫助，因此在寶寶滿6個月大前，就有先在家裡的浴缸先讓DD試游，發現他不僅不會怕水還很喜歡，所以才滿6個月大，到達了可以報名上課的月齡，就帶他來上課了。另外，因為DD是爸媽的第一個寶貝，媽媽也想要藉由上課的時間，讓他有接觸其他寶寶的機會。

6個月大才能來上課囉！

為什麼只開設6個月大以上的嬰幼兒班呢？不是出生就可以游泳了嗎？黃正基總經理表示，在詢問過小兒科醫師意見後，了解有許多先天性的特殊疾病，在6個月左右都可以發現確定，因此建議6個月大後，再帶寶寶到大型泳池游泳，較不易產生危險狀況。

Case 2 雙胞胎姊弟·璇璇/勳勳·12個月大

這一對可愛的雙胞胎姊弟，姐姐還真的長得比弟弟大了一點。璇璇媽咪說，「從小勳勳和姐姐比起來，就比較不愛睡覺也比較不愛吃東西，但是自從帶他們來游泳後，

勳勳的睡眠及進食就有明顯的改善。」璇璇的爸比媽咪每次都大老遠的從中和載寶貝們來到台北市上課，他們覺得寶貝的成長只有一次，就要把握住他們成長的時機，因此就算再辛苦也值得。弟弟勳勳從小就有脹氣的問題，每次喝奶都喝不多，因此媽媽覺得應該讓他多運動，就上網找了游泳學校，帶兩個小寶貝一起來上課，不僅促進了他們的健康，也增加了親子之間的感情。



下水時間不宜過長

嬰幼兒下水的時間不宜過長，最多以50分鐘為限。黃正基總經理說，「第一次來上課的寶寶，我們會考慮其年齡及身體狀況，通常建議先以15~20分鐘為宜。至於頻率，黃正基總經理認為，其實沒有一定的限制，寶寶下水的頻率越頻繁，他對水的適應力當然就會越好。」

Case 3 日本親子墨·智博/麗奈/舞花/直/拓真·6~18個月大

拍攝當天來上課的親子中，有一群說著不同語言的媽媽寶寶，他們都是日本媽咪與寶寶，其實在日本讓寶寶從小就游泳的觀念非常盛行，因此這些媽咪分別在寶寶6個月大的時候，就都帶寶寶來游泳了。

其中剛滿6個月大的麗奈今天是第一次來游泳囉！麗奈媽咪說，「以前我們在日本的時候，就已經很流行讓小寶寶游泳，因為有運動的寶寶真的都比較健康。」麗奈媽咪已經是3個寶寶的媽了，麗奈是第3胎，前面兩個寶寶也都是游泳長大的囉！另外，舞花是個11個月大的女寶寶，聽舞花媽咪說，舞花都不會怕水，反而很愛和媽咪一起下水玩呢！☺

備讀日本經驗

已有14年游泳教學經驗的黃正基總經理說明，他曾經在日本有2年的教學經驗，日本對於嬰幼兒游泳教學這部分已有非常充足的資訊及經驗，而他發現台灣尚未有這樣的觀念及資訊，因此由日本引進嬰幼兒游泳教學系統，他希望能藉由個人推廣，為國人健康運動觀念添磚加瓦。



麗奈&媽咪

舞花&媽咪