



# 第一次帶寶寶游泳就上手

■採訪撰文/尤百合  
■採訪諮詢/鷹萬游泳學校總教練黃正昌、何依倩教練  
(竹北校)、李秀莉教練(新竹校)、鄭郁嵐教練(台北校)  
■照片提供/鷹萬游泳學校<http://www.owin1.com.tw>

**Q1** 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？

**A:** 對於嬰幼兒而言，最適合的全身運動就是游泳。透過水中的浮力，寶寶在陸地上尚無法做的動作，都可以在水裡自由的伸展，所以寶寶喜歡玩水，因為在水裡不受重力限制，可以舒服自由移動身軀。黃正昌總教練表示，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。

**Q2** 下水不是跟洗澡也很像，多大的寶寶才適合下水呢？

**A:** 6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4個月大就下泳池了，

寶寶每次洗澡就會高興的咿呀叫，讓爸比媽咪想帶他一起去游泳，但是怎樣才能讓寶寶享受水中樂？我們特別訪問鷹萬游泳學校的嬰兒班教練群，他們豐富的教學經驗談，讓您可預知寶寶反應，第一次帶寶寶就能輕鬆下水。秋冬季節是輪狀病毒的高峯期，寶寶一旦受到感染，家長總是心急如焚、手忙腳亂，其實只要掌握輪狀病毒的預防原則和感染後的照顧技巧，面對輪狀病毒不需過度恐慌。

日本是6個月大的寶寶才能上游泳課。對於有異位性皮膚炎、過敏體質的寶寶，水溫不宜太高。6個月以下的寶寶，池水溫度必須在攝氏32.5~33度左右，這種溫度對成人而言，會太熱。6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。

**Q3** 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？

**A:** 黃總教練說，其實父母的雙手，就是寶寶最好的保護，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，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。至於泳鏡，因為小寶寶在水中眼睛會自然的張開，這可以訓練他的求生能力，如果掉到水裡可以張開眼睛，觀察明亮的岸邊在哪裡。除非池水是鹹的，不然不需要使用泳鏡。選擇比較保溫的泳裝，可以挑選上面是T恤、下

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。

#### Q4 我可以帶他進SPA池玩嗎？要如何挑一個乾淨的游泳池呢？

A：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。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。另外有開設教學課程的泳池，因為教練必須時時在水裡，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。

#### Q5 平常下水前都要先做操沖水，那帶寶寶要怎麼做體操呢？

A：黃總教練建議，正確的做操順序，是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。6個月大的寶寶都已經可以靠著大人坐著，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

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5~6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。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，學小企鵝走路轉圈圈，最後才帶去沖水。沖水前要跟寶寶說「要試試水溫喔」，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。

#### Q6 寶寶下水前是不是不可以喝奶啊？

A：黃總教練說，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

