



鷹萬新聞媒體報導專區

鷹萬秉著熱忱再次感謝您的愛護，希望您抽空觀賞

此篇文章來自於 <http://www.ttv.com.tw/news/html/095/06/0950601/09506014705803L.htm>

報導記者：吳盈達

嬰兒學游泳，6個月下水最佳 室內池恆溫卅度，須有教練指導

「游泳」這項運動對大人小孩身體都好。

其實出生六個月的小寶寶，就可下水游泳了？寶寶游泳，不但可以增強免疫力，幫助發育，還可以增進親子關係，好處多多。

想學游泳嗎？老師說，越早越好，五歲嗎？太晚了，三歲嗎？不用等那麼久！告訴您，只要六個月大，就可以準備下水囉！跳水由上到下，由水平轉為垂直上下的感覺，小朋友會發覺，原來沉到水裡沒那麼可怕的時候，他會產生更大的樂趣，他也會對水產生興趣，因為從羊水剛離開母體，離開羊水的時候，這個時候其實他對水還不會那麼陌生。

來游泳之後，他整個保持一個運動的習慣，他的作息啦，他的吃飯，就是生病都很快好了。

而要小寶寶學游泳，一定要找合格教練，也一定要在室內恆溫30度水溫游泳池。

游泳時萬一出現體力下滑的情況，就要趕快上岸休息，恢復體力再下水，如此一來，寶寶可以獲得充分的運動，同時還可以增進親子關係，何樂而不為？



新竹 吳盈達·郭雅璿·高壽勳