

牽寶寶的手 GO GO GO~

和寶寶一起去游泳!

■採訪撰文/張采妮

■諮詢/鷹萬游泳學校總經理 黃正昌

三軍總醫院小兒科部主治醫師 李春銘

長庚兒童醫院兒童心智科主治醫師 梁欽宜

■攝影/張明偉 (0936-138-470)

■部份圖片提供/鷹萬游泳學校 (02-2593-2999)

■拍攝場地提供/鷹萬游泳學校-台北蘆化分校

夏天到了，您是不是也想帶寶寶一起去游泳池感受夏日的沁涼呢？根據醫學研究顯示，游泳除了可以增進寶寶和爸媽之間的互動、增進寶寶心肺功能、讓寶寶睡眠安穩、吃得更好以外，還有許多意想不到的好處哦！





六個月大的寶寶就可以下水游泳

鷹萬游泳學校總經理黃正昌（以下內文統稱黃正昌教練）表示，各國鼓勵寶寶開始學習游泳的年齡各不相同。歐美國家鼓勵寶寶在出生4~6週後就可下水游泳，日本當地政府則建議寶寶約6個月大後再開始接觸游泳；而中國大陸先前也成立寶寶的游泳專門學校，讓家長能更加安心地讓寶寶到游泳池裡玩水！

黃正昌教練笑著表示，自己的寶寶約三個多月大就下水游泳了。在台灣，因為顧及六個月以下的寶寶的抵抗力較弱，加上頸部發育尚未周全，為了避免寶寶在游泳池不慎被推擠，傷害到寶寶脆弱的頸部，黃正昌教練建議，還是等寶寶六個月大之後再讓寶寶開始感受游泳的樂趣。

適合寶寶游泳的水溫約為 30°C~31°C

黃正昌教練表示，適合0到6個月大新生兒的水溫，約在攝氏32°C到33°C，六個月大以上的寶寶，水溫則維持在攝氏30°C到31°C即可。不過，這個溫度對同池的成人而言，可能會覺得水溫稍微偏熱。

黃正昌教練強調，適合寶寶游泳的水溫，不能和室溫差距太大，以避免寶寶因為溫差過大而感冒，寶寶上岸後，家長一定要記得幫寶寶迅速用大毛巾擦乾。



泳池中的氯氣會傷害寶寶的肌膚嗎？

黃正昌教練表示，目前技術上只有氯可以做到長時間在水中維持殺菌功能，所以一般泳池都會選擇加氯以保持水質的清潔。有些家長或許會擔心，泳池內的氯含量會不會對寶寶的肌膚造成傷害？倘若寶寶不小心喝到泳池的水，會不會對寶寶身體造成影響？

黃正昌教練表示，品質優良的泳池會固定一個小時就檢測一次水質，同時告示在明顯處，且根據目前政府規定，泳池的含氯量是在0.5至1.0PPM之間，其實跟家裡的自來水並無異，家長們還是可以放心地帶寶寶一起去享受游泳的樂趣。

黃正昌教練並表示，基本上水中的壓力讓寶寶不會容易感到想尿尿或便便，不過，家長如果看到寶寶的表情有類似在用力的樣子，最好先抱寶寶上岸；假使寶寶的游泳尿布有少量的尿液流出，游泳池中的氯和臭氧也能迅速殺菌消毒，家長無須過於擔心！



為什麼要讓寶寶學習在水中張開眼睛？

黃正昌教練表示，人在看不清楚四周環境下，會下意識的產生危機感，也會變得比較容易驚慌失措。因此，讓寶寶自然在水中張開眼睛，能訓練寶寶克服對水的恐懼感。



睡前2小時最適合寶寶游泳

黃正昌教練表示，適合寶寶最佳的游泳時段是睡前二小時，雖然小寶寶睡覺的時間不一定，家長還是可以盡量挑選寶寶睡前的時段讓寶寶去玩玩水當作睡前運動，游泳後寶寶還能睡得更香甜呢！不過，需注意的是，游泳時段要避開寶寶疲累或肚子餓的時間，因為假使寶寶精神不濟，不僅容易心情煩躁哭鬧，也會令爸媽大傷腦筋呢！

如何挑選品質好的游泳池？

1. 游泳池採光乾淨明亮。
2. 淋浴間整齊乾淨，沒有斑駁老舊的地面或牆面。
3. 游泳池有固定的清場時間，徹底保持水質乾淨。
4. 泳池空間的動線良好，地面防滑墊沒有斑駁磨損的跡象。
5. 隨時有救生員或合格教練在泳池旁巡視。
6. 泳池內的磁磚沒有斑駁脫落的跡象。



寶寶
游泳
好處多多！



有助寶寶的關節伸展

長庚兒童醫院兒童心智科主治醫師梁啟宜表示，寶寶的音感和語感主要是由左腦發展出來的功用，而游泳有助於增進寶寶在水中的律動感，幫助開發寶寶的右腦創造力！在寶寶游泳的過程中，藉由拍水、踢水的全身運動，能刺激寶寶的神經系統發育和強健骨骼發展。水壓的波動還能按摩寶寶的全身肌膚，猶如讓寶寶感到自己好像還是被羊水包圍般地舒適。

如何觀察泳池內水質是否老化？

黃正昌教練表示，家長可以試著用手撥動水面，觀察水面產生的泡泡，如果在15秒之內泡泡很快就消失了，就表示水質尚未老化，也就是說水質還保持在很新鮮乾淨的程度！

增強心肺功能、 提昇肺活量

黃正昌教練表示，水溫比人類的正常體溫低許多，而水的導熱性是空氣的26倍，因此，當寶寶下水後，水中和地面上的溫差讓人體的末梢血管收縮，接著當身體逐漸適應水溫之後，全身的血管又會逐漸擴張。而在血管不斷的收縮擴張的循環運動下，剛好能增強寶寶的心臟功能，減少代謝廢物在血管壁上的沈積。

三軍總醫院小兒科部主治醫師李春銘表示，水壓能增進寶寶的肺活量，提高心肺功能，增加免疫力，改善呼吸氣喘等問題。對於早產兒寶寶或是有過敏、氣喘的寶寶們來說，更有助益！



強化大腦刺激 訓練寶寶的平衡感

梁欽宜醫師表示，水中的浮力能夠幫助寶寶不費力的做任何動作，在寶寶游泳玩水的過程中，無論是扶著寶寶在水中踢水或家長抱著寶寶一起在水中行走，都能訓練寶寶平衡感的最佳時機！

增進親子間的信賴感

黃正昌教練表示，根據常年的教學經驗來看，小朋友在陌生環境中更需要安全感，因而會更依賴此時在他身旁最值得信賴的人。黃正昌教練表示，常可見到爸爸和小朋友在水中玩得相當開心，也因此，黃正昌教練鼓勵讓平日不常照顧寶寶的另一半帶寶寶來學游泳，藉機增進親子關係和互動。

有助於寶寶腸胃吸收和安眠

黃正昌教練表示，游泳完畢後的一小時內是體內新陳代謝最迅速的時候，也是讓寶寶補充營養的最好時機！因為游泳耗損的體力讓寶寶感到胃口大開，不僅能讓寶寶吃得更好，還能讓寶寶睡得更香甜！

家長也能獲得運動功效

黃正昌教練表示，家長帶著寶寶一起游泳的同時，也是家長可以抽空運動的好時機！即便是在水中慢步行走，因為抱著寶寶增加了全身重量，還能達到運動和燃燒脂肪的效果呢！



結語

原來讓寶寶接觸游泳能有這麼多的好處！您還在等什麼呢？趕快帶著家中的小寶貝一起去游泳吧！

寶寶游泳的用具



★ 脖圈 ★

設計為套在寶寶的脖子上的游泳圈，可以讓寶寶的身體保持直立不傾斜，寶寶就能隨性的在水中運動。不過，因為大寶寶的體型較大，也比較容易會想用手抓脖圈，容易造成危險，因此比較適合未滿六個月的寶寶。

如果家中的小寶寶未滿六個月，家長又想讓寶寶感受玩水的樂趣，脖圈就是不錯的選擇！

★ 游泳尿布 ★

游泳尿布的種類大致分單次拋棄款和多次使用款兩種。游泳尿布裡面有一層防水襯墊，腰部有鬆緊設計，可以防止寶寶的便便跑出來～。

