



Att tänka på inför babysimmet!



Babysim är en mysig upplevelse för barn och förälder. För att ditt barn ska få en bra upplevelse av babysim bör barnet väga minst fyra kilo, huden ska inte ha sår och naveln ska vara läkt.

Det är viktigt att du som förälder:

- Känner trygghet i vattnet och att du kan möta barnets signaler
- Ger barnet tid att vänja sig
- Ger barnet närhet, kroppskontakt, ögonkontakt och beröm
- Ägnar dig åt aktiviteten för barnets skull och på barnets villkor
- Inte sätter upp prestationskrav
- Successivt har vant ditt barn vid en vattentemperatur på cirka 33-34°C genom att bada barnet hemma
- Tänker på att ditt barn är friskt när du kommer till babysim
- Tänk på att det kan ta 3-5 gånger innan föräldrar och barn vänjer sig att umgås i vattnet.

Kom ihåg att ta med:

- En eller flera stora handdukar
- Extra vätska till barnet om du inte ammar.
- Babysimsbyxa som slutet tätt kring lår och midja, finns att köpa i receptionen för 150kr eller badblöja.
- Fuktighetsbevarande kräm om barnet har eksem eller torr hud.
- Våtservetter, som du kan använda om du vill vänta med dusch och tvättning tills ni kommer hem.
- Hänglås.

Bra att veta när ni kommer:

- Duscha inte barnet före badet, däremot ska du/ni som vuxna var duschade innan badet.
- Skötbord finns inne på toaletterna i omklädningsrummen, samt i toaletten vid rehab bassängen.
- Efter badet, tvätta bort klore från barnets hud
- Inför varje badtillfälle se till att du som förälder är färdigduschad, ombytt och klar i tid till kursstart, men är det så att ni blir lite sena så gör det inget. Kom hellre mätta och glada istället för hungriga och stressade!
- Babyskydd är ett utmärkt hjälpmedel i omklädningsrum, duschrum och simhall. Med lite plastad frotté i botten klarar den vatten och små olyckor



Svar på vanliga frågor

Är det farligt om mitt barn sväljer klorvatten?

-Barn som badar får ofta i sig lite vatten. För att det ska bli farligt för barnet ska mängden vatten överstiga 7-8 deciliter.

Kan mitt barn få vatten i öronen?

-Till skillnad mot vad många tror är det inga problem att barnets öron är under vattnet.

Vågar jag låta mitt barn dyka?

- Dykning är något vi successivt vänjer barnen vid. Inget barn som inte är redo behöver vara under vatten och är du ovan att bada med små barn ska du inte utsätta barnet för dyk, speciellt om ni aldrig tränat på att barnet ska kunna hålla andan med egen vilja.

Hur djup är och vilken temperatur har bassängerna?

-Vår rehab bassäng är 130-145cm djup och har en temperatur på 34grader.

Vill du veta mera?

Kontakta oss på:

Vallmobadet@hallstahammar.se eller 0220 – 242 99