



Babyzwemmen

Tekst: Monique Hordijk
Foto: Marion Middendorp
Bron: <http://www.peuteren.nl/zwanger/babyzwemmen.php>
Website: [Peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

Het is een bijzondere ervaring om met je baby te zwemmen. De meeste recreatieve zwembaden hebben hiervoor een apart baby/peuterprogramma op dagen dat de temperatuur van het zwembadwater iets hoger ligt dan normaal (gemiddeld 31 - 32 graden Celsius). In kleine groepjes begeleidt een speciaal hiervoor opgeleide zweminstructeur de baby's in hun waterspel.

Met spelletjes en liedjes maakt jouw kindje voor het eerst kennis met het grote water: heerlijk vrij bewegen, lekker spetteren en spatteren, zwieren en drijven, eerst voorzichtig een paar druppeltjes over het hoofdje en daarna - tegelijk met mama - kopje onder...

Op speelse wijze leert je kindje zo de mogelijkheden en onmogelijkheden van water kennen; het vrije bewegen bevordert de ontwikkeling van de spiertjes - en in een later stadium de coördinatie van armen en benen. De indrukken die je baby tijdens het zwemmen opdoet zijn nieuw, intens en fun - en hij doet het samen met jou! Door het voortdurende contact dat je met je kindje houdt, ontstaat een nog hechtere band. Het is mooi om te zien hoe zelfs kleine baby's reageren op water... Water is tenslotte het leukste speelgoed dat er bestaat!

Praktische informatie

Je kunt in principe al met zes weken starten met babyzwemmen; met twaalf weken houdt je kindje zich iets beter op temperatuur. Het juiste moment om te starten hangt van een paar dingen af: de regels omtrent leeftijd van het zwembad, eventueel het advies van het consultatiebureau (bijvoorbeeld na de eerste vaccinaties), het gestel van je kind en dat van jou. Om je kindje vast te laten wennen aan de overgang naar het relatief koudere zwembadwater kun je thuis heel geleidelijk de temperatuur van het badwater telkens iets verlagen. De lessen duren zo'n dertig minuten; er wordt in de regel les gegeven in kleine groepen, oplopend in leeftijd van bijvoorbeeld 0 - 6 maanden, 6 - 12 maanden, van 1 - 2 jaar, van 2 - 3 jaar en vanaf 3 jaar. Voor de juiste samenstelling van de groepen, criteria voor minimale leeftijd, de lestijden en tarieven kun je het beste contact opnemen met het zwembad van jouw keuze. De meeste zwembaden hanteren een combinatietarief voor begeleider en kind; gemiddeld tussen de 3,50 à 5,00 euro per les.

Het is verstandig om je kindje een uurtje voor de les geen voeding meer te geven. Je baby draagt geen luier in het water maar een speciaal daarvoor bestemde zwemluier of gewoon een zwembroekje. Wanneer de les is afgelopen is douchen de meest voor de hand liggende afronding, maar met name voor de hele kleintjes is dit vaak een heftige, lawaaige ervaring. Lekker droog en warm wrijven en goed insmeren met een vette baby lotion of olie, is voldoende. De zwembaden die aan baby/peuterzwemmen doen hebben veelal aankleedkussens, luierremmers, magnetrons en andere specifieke babyzaken waar je vrij gebruik van mag maken.

Kleed je baby voldoende warm aan, het lijkt na de les warm en benauwd maar zeker voor de kleintjes is de overgang naar de buitenlucht groot (buiten het zomerseizoen is een muts is geen overbodige luxe).

Ongerstheid door onderzoek België

Begin dit jaar was er een hoop ongerustheid bij ouders van baby's en peuters over zwemmen in chloorwater. Uit een onderzoek in België (door prof. Dr. A. Bernhard, toxicoloog verbonden aan de Katholieke Universiteit in Leuven) bleek een duidelijk verband tussen zwemmen in chloorwater en een verhoogd risico op astma en bronchitis bij kinderen. Ook uit onderzoeken gehouden in Engeland, Duitsland en Zweden bleek dat er een verband bestond tussen zwemmen in overdekte baden en astma/bronchitis.

In Nederland was er onvoldoende bekend over dit onderwerp en de regering liet in februari dit jaar [een onderzoek](#) doen naar de gevolgen van het gebruik van chloor in overdekte zwembaden. Er zijn op dit moment enkele onderzoekresultaten bekend, andere onderzoeken lopen nog. Zonder al te technisch te worden is dit wat Peuteren.nl uit het onderzoeksrapport van [IRAS/NKAL en andere publicaties van het VROM](#) op maakt:



de resultaten uit het onderzoek in België zijn niet relevant voor de Nederlandse situatie er is te weinig onderzoek bekend om een verband te leggen tussen zwembadbezoek en astma bij kinderen
in Nederland worden [strengere regels](#) en normen gehanteerd voor het gebruik van desinfectiemiddelen
verlaging van het chloorgehalte in zwembaden is geen optie, het geeft kans op verspreiding van infectieziekten
er wordt tegenwoordig steeds vaker ozonbehandeling toegepast om zwemwater te zuiveren
er wordt geëxperimenteerd met actieve-koolfiltratie en met zandfilters
Verder zijn er nog allerlei scheikundige berekeningen en reacties bekend bij het gebruik van chloor en ander ontsmettingsmiddelen in zwembaden, maar dat werd ons iets te ingewikkeld. Eén ding staat vast: je mag er als ouder/verzorger van uit gaan dat zwemmen in overdekte baden in Nederland veilig is voor jou en je kind!

Interessante links

[Sportfondsen IJsselstein](#)

[Sportcentrumonderdak](#)

[VROM](#)

[NKAL](#)

[IRAS](#)

Extra informatie

[Onafhankelijk onderzoek](#)

[Institute for Risk Assessment Sciences](#)

[Strengere regels op gebied van hygiëne en veiligheid](#)

