

Til flaskebørn: En sutteflaske og mælk til et par hyggetåre undervejs og eventuelt et stort måltid efter svømmeturen.

Hue til hjemturen er en god ide – helst en der går ned over ørerne.

Til dig: Håndklæder, badetøj, shampoo og sæbe. En snack og noget at drikke til hjemturen.

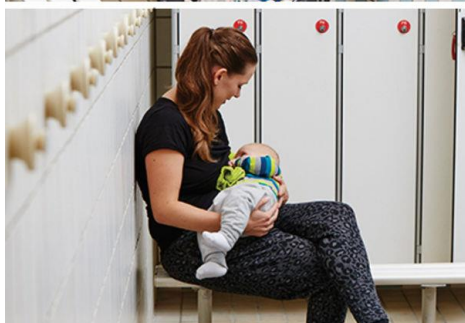
Tip! Barnevognen stilles udenfor, eller i forhallen.

Inde i omklædningsrummet



Adgangsbillet, tjek. Bærestol eller klapvogn til baby, tjek.

Nu kan I gå ind i omklædningsrummet. Her finder du skabe til jeres tøj, pusleplads og bruseområdet.



Lad dit barn beholde tøjet på, mens du klæder dig af. Det gælder om, at baby skal være kold og våd kortest mulig tid. Så baby får tøjet af sidst, når I skal ind i svømmehallen, og tøj på først, når I skal ud igen.

Når du er klar til bruseren, tager du baby med i svømmehallens klapvogn eller bærestol ind i vådområdet og jeres badetøj og håndklæder med i tasken. Det er også muligt, at bade baby inde ved babybassinet, hvor der også er faciliteterne hertil.

Sådan bader I inden svømmeturen

Vask dig selv først, og træk i badetøjet, mens junior sidder trygt og kigger på fra babystolen.

Så er det dit barns tur. Typisk kan du bade den lille i en stor håndvask, som du fylder med vand.

Eller måske er der et babybadekar, som du fylder op i bruseområdet. Tilføj eventuelt lidt sæbe, og vask dit barn, som du plejer.

Babyen skal skylles inden svømmeturen – også selv om I lige har badet hjemme. Dit barn har sikkert tisset siden, og der må heller ikke komme støv og snavs udefra med ind.

Efter badet tørrer du barnet helt og giver badeble og eventuelt rene, tørre babybadebukser på.

Så pakker du barnet ind i et tørt håndklæde for at holde varmen og sætter den lille tilbage i bærestolen eller klapvognen.

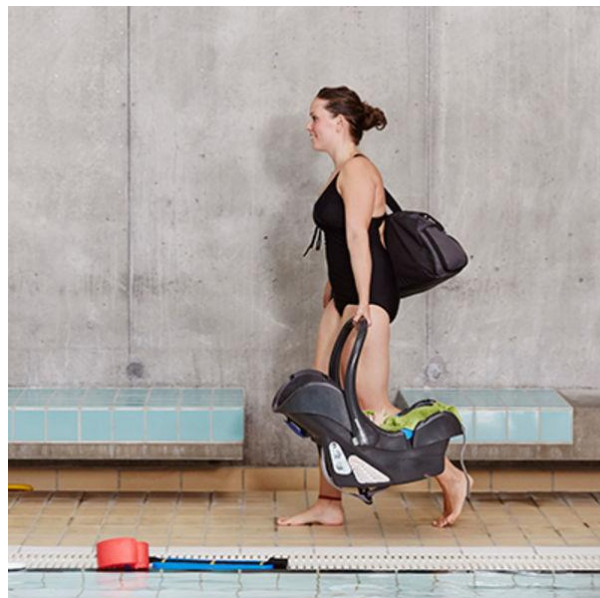


Tag eventuelt tasken med ekstra babyhåndklæde, sutteflaske og sut med dig. Nu er I klar til at gå ind til bassinet.

For nogle er turen i omklædningsrummet en stor nok oplevelse første gang. Så kig bare lidt på, mens de andre svømmer, eller tag hjem. Næste gang I besøger svømmehallen, så prøv igen.

På vej til bassinet

Sådan, seje mor. Der kommer du gående med baby i bærestolen og tasken slynget over armen. Måske kom I ligefrem hurtigere gennem omklædningsrummet end ventet? I skal ikke smutte i vandet, før selve svømmelektionen begynder, eller før den tid, I har booket til bassinet. Det bliver alt for koldt for din baby at være i vandet så længe.



Sæt jer ved stolene eller bænken langs bassinet.

Her er masser af nye lyde og dufte at sanse og pludre om, mens I venter.

Måske vil din baby gerne op af bærestolen og have en tår mælk. Eller bare være tæt på dig med sutten og fordøje alt det nye.

Kom godt ned i vandet

Hold baby med ansigtet udad og ryggen ind mod din mave, mens I går ned i bassinet. Sænk med det samme barnet ned i vandet, og vend den lille om, så I kan se hinanden i øjnene.

Mærk, hvordan vandet støtter dig i at holde dit barn. Bevæg jer lidt, så baby sanser, hvor skønt vandet kilder på hele kroppen.

Har du booket et undervisningshold, tager svømmeinstruktøren over i vandet og guider jer herfra.



Tip! Selv om det også er en helt ny oplevelse for dig, så prøv at signalere ‘Mor er helt rolig’ – det gør din baby tryk.

Kom glad op af bassinet

Begynder den lille at blive pjevset, selv om der er ti minutter tilbage af svømmelektionen, er det nok for i dag.

I skal også gå op af vandet, hvis barnet fryser og får blå læber eller fingerspidser eller bævrede underkæbe.

Så snart I er oppe af bassinet, er det en god ide at tage badetøjet af dit barn, så den lille ikke bliver kold.



Instruktøren kan måske hjælpe dig, hvis de små, våde badebukser driller de første gange – det er i hvert fald altid okay spørge!

Pak barnet ind i et tørt håndklæde, og begiv jer tilbage mod omklædningsrummet.

Tørres, tøj på og en tår at drikke

Kan du vente lidt endnu med at amme eller give flaske efter svømmeturen, så gør det.

Få i stedet badet den lille, så klorvandet vaskes af.

Derefter skal den lille bare tørres, i tøjet og have sin mælk hurtigst muligt.

Svømmeturen gør både sulten og søvning. Ren win-win, hvis alt klapper. For så har du ro og tid til at ordne dig selv bagefter, mens baby slumrer sødt i liften. Ren mor-luksus, at du huskede din lækre lotion i dag.



Sov godt, lille skat

Forhåbentlig var svømmeturen en god oplevelse for jer begge. Og husk på, at uanset hvor længe I var i svømmehallen, har du vist dit barn, at 'Mor passer på dig, og vi gør tingene i dit tempo'.

Rart at tænke på, mens I langsomt triller hjemad. De fleste babyer tager sig nemlig en ordentlig skraber efter svømmehallen.

Har dit barn svært ved at finde ro, blev den lille måske overstimuleret. Afkort eventuelt svømmeturen næste gang.

Tip! Tør de små ører godt, og træk en hue ned over dem, så de ikke bliver kolde efter svømmeturen.



Artiklen er oprindeligt publiceret på [Vores Børn](#), januar 2015.

Redigeret, og tilpasset, Taastrup Svømmehal, august 2020.