

# Waterbaby's

Vrij spelen in vertrouwen & verbinding



Helende zwembeleving voor ouder en kind



Erica Muller

## Voorwoord

Dit instructieboekje over watergewenning voor de allerkleinsten is geschreven vanuit jarenlange ervaring in het geven van babyzwemmenlessen en vanuit mijn professie als therapeut.

Mijn dank gaat uit naar alle ouders die samen met hun kind een duikje namen in dit waterrijke verwen avontuur.

*In dankbare herinnering aan Erica Muller en haar passievolle bijdrage aan Waterbaby's.*

Elles de Vries

Mei 2015



Mena

## Inhoud

Dit boek laat je stapsgewijs zien hoe je baby's en jezelf liefdevol en met gemak kunt laten wennen aan water.

Het element water biedt voor elke baby een veilige plek om zich vol overgave en in vertrouwen te laten dragen en ontspannen, ook na een moeilijke geboorte.

Het boek is bedoeld voor ouders en begeleiders van pasgeborenen en jonge baby's.

Zwemmen met baby's	5	Spelen met water	37
Oceaan tips	7	Het Commando	39
Badder tips	9	Het duikreflex	41
Aankomen in water	11	Het eerste duikje	43
Rechtop houding	13	Borstvoeding	45
Overgang rugligging	15	Helende sessies	49
Floaten	17	Hart tot hart	51
Begrenzen	18	Rotatie	52
Rugzwemmen	21	Voorkeurshouding	53
Integreren	25	De wervelkolom	54
Op schoot	27	De navel	57
Hoofd in je handen	28	De zuigreflex	68
Zijligging	30	Naar het zwembad	63
Buikzwemmen	32	Bronnen	65
Balanceren	36	De Oerbron	65
		Golfslag	66



Zenja



## Zijligging

De zijligging is een fijne houding voor de allerjongsten (onder de 8 weken). Net als met het hoofd tussen je handen kan bij deze houding de wervelkolom vrij bewegen.

De hand onder het hoofdje is belangrijk als steun en voor het watervrij houden van de mondopening.

Joeki 16 weken



Voor extra gevoel van geborgenheid kun je steun met je eigen borstkas/buik aan de rug van je kind geven. Speel met het gevoel van ruimte en de fysieke begrenzing. Of leg het oor te luisteren aan je hart; hartmuziek is het eerste geluid dat je kind heeft opgevangen in de baarmoeder.

Eele 8 weken

Voor de wat oudere baby's (vanaf 4 maanden) kun je je gestrekte onderarm vanaf de zijkant onder hun armen en tegen hun borstkas schuiven.

Pak daarbij de arm vast die het verst van je af is vast. Houd hierbij een hand bij de billen mocht het hoofd naar voren vallen.



Boaz 20 weken



Unai 7 weken

Sommige kinderen hebben plezier als hun gezicht af en toe in het water dipt.

Zorg ervoor dat ze voldoende hoog worden gehouden zodat ze hun hoofd weer zelf uit het water kunnen liften. Beweeg ze naar voren zodat er geen water in het neusje kan komen.