



## Schwangeren- und Babyschwimmen in Grimma

### Schwangerenschwimmen

Das Schwangerenschwimmen dient der Erleichterung von schwangerschaftsbedingten Veränderungen sowie zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen.

Die Vorteile des Schwimmens vor der Geburt liegen auf der Hand. Schwangere Frauen, die sich mit Sport und bewegungstherapeutischen Maßnahmen auf die Geburt vorbereiten, sind leistungsfähiger. Sie stärken ihre Rückenmuskulatur und beugen der Entstehung von Thrombosen und Krampfadern vor. Außerdem nehmen körperlich aktive Frauen während der Schwangerschaft weniger an Gewicht zu, verarbeiten die Wehen besser und erholen sich schneller von der Entbindung.

Schwimmen vor der Geburt wirkt sich nachweislich positiv aus auf:

- das Allgemeinbefinden,
- die Muskulatur,
- die Atmung,
- den Kreislauf
- und die allgemeine Kondition.

Durch den Auftrieb des Wassers und die gewisse Schwerelosigkeit werden gymnastische Übungen als sehr angenehm empfunden. Zudem sind Übungen im Wasser besonders schonend für Gelenke und Wirbelsäule.

### Babyschwimmen

Ein neugeborenes Kind kennt das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib, deshalb wird es die Zeit im Wasser mit den Eltern sehr genießen. Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes.

Im Krankenhaus Grimma kann sich jedes Baby bereits ab der 5. Woche zusammen mit seinen Eltern als kleiner Delphin versuchen. Dabei werden sie in unserer physiotherapeutischen Abteilung von speziell für das Babyschwimmen ausgebildeten Mitarbeiterinnen betreut.

Die Wasserqualität unterliegt ständigen Hygienekontrollen durch das Gesundheitsamt und kann unbedenklich für Schwangeren- und Babyschwimmen sowie zur chirurgischen Nachbehandlung genutzt werden.

