

刘欢欢◎著并摄影

奇妙的 婴儿游泳



中国书籍出版社



奇妙的婴儿游泳

刘欢欢◎著并摄影

游泳师：王彬

信息工程师：李未



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

奇妙的婴儿游泳/刘欢欢著. —北京:中国青年出版社,2007.1
ISBN978-7-5006-7316-3

I. 奇… II. 刘… III. 婴儿—游泳—体育保健学 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 000591 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034349 营销中心电话:(010) 64010813 84027892

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/16 7.75 印张 2 插页

2007 年 3 月北京第 1 版 2007 年 3 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册 定价:36.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104



目录

001

作者的话

007

一、婴儿游泳的历史

(一) 外国婴儿游泳的历史

(二) 中国婴儿游泳的历史

014

二、新生儿、婴儿游泳的益处

020

三、您的婴儿适合游泳吗?

022

四、您的婴儿何时参加游泳?

婴幼儿游泳训练阶段

026

五、您的婴儿将学到什么?

(一) 您的婴儿在游泳中将学习:

(二) 建议家长做什么?

030

六、游泳用具和游泳设备

(一) 游泳用具

(二) 游泳设备



目 录

040 七、谁有资格辅导婴儿游泳?

041 八、婴儿游泳的方法

- (一) 游泳前的准备
- (二) 婴儿游泳的步骤
- (三) 婴儿游泳后的处理

056 九、婴儿各期游泳特点

- (一) 新生儿的游泳特点
- (二) 1—3个月婴儿的游泳特点
- (三) 4—6个月婴儿的游泳特点
- (四) ≥ 7 个月婴儿的游泳特点 (附幼儿的游泳特点)

071 十、特殊婴儿的游泳方法

- (一) 肥胖婴儿的游泳方法
- (二) 轻微运动功能障碍婴儿的游泳方法
- (三) 脾气暴躁和“夜哭郎”婴儿的游泳方法
- (四) “恐水症”的婴儿

079

十一、婴儿游泳操

- (一) 新生儿 ABC 水中操
- (二) 婴儿操
- (三) 婴儿抚触（恢复操）和苏醒操
- (四) 捏积

100

十二、水中游戏

- (一) 1~6 个月婴儿的水中游戏
- (二) ≥ 7 个月婴儿的水中游戏

104

十三、与婴儿游泳相关的卫生知识

107

十四、加强婴儿游泳管理

301 医院儿童保健中心婴儿游泳室管理制度

109

十五、防护和救生

111

十六、问与答

116

编后话

116

参考文献



作者的话

一提起“婴儿游泳”，许多人立刻联想到成人游泳。而我在本书提到的“婴儿游泳”是和一般概念的游泳有很大的区别。简单地说它是近4年（自2002年起）以来在中国大陆地区普及并很受群众欢迎的婴儿水中运动。

我国有的专家把“婴儿游泳”定义为：把0—12个月的婴儿放在专用安全保护措施和设备下，由经过专门培训的人员操作和看护，在新生儿出生当天即可进行的一项特定的、阶段性的人类水中早期保健活动。“婴儿游泳”分为有次序、有部位、有技巧的婴儿水中抚触、被动游泳操和自主游动三部分。

国外把4岁以内的儿童游泳定义为：水中的移动。有的外国专家则认为“婴儿游泳”并不是真正意义上的游泳。国外研究人员的研究结果显示：早期的游泳训练将使婴儿终身受益。以婴儿为中心的游泳课程可以开发婴儿的巨大潜能，提高婴儿的智力，注意力、敏捷性和理解力。他们还出版了通过“婴儿游泳”训练，可以显著地促进婴儿的体格生长、提高婴儿的情感和机能的文章。



刘欢欢

解放军总医院（301医院）儿内科、儿童保健中心主任医师、医学硕士。

301医院儿童保健中心创始人。2003年亲手建立了“婴儿游泳室”，2004年成功举办全国婴儿游泳师培训班。

积极提倡儿童保健理念的革新；强调以儿童为本的服务；提出不但要加强婴儿合理营养，还要增强婴儿适宜运动，以培养活泼聪明的动感宝宝。是一位深受广大家长信赖和儿童喜爱的专家。



既然不是真正意义上的游泳，为什么我们中国儿童保健工作者正在以极大的热情推广婴儿游泳呢？并且得到了广大家长们的积极响应呢？

只要你到婴儿游泳现场去看一看，那么答案也就清楚了：在各地的婴儿游泳室里——小家伙们在水中自由自在地摆动着小胳膊小腿，在泳池中欢快地游来荡去，悠然自得地享受着在“水”中的幸福时刻。展现在你眼前的除了小宝宝们出色的表演“游水”技巧外，最令你感动的往往是围在“迷你泳池”



边的妈妈、爸爸和爷爷、奶奶……他们兴奋得就好像是自己在游泳一样。他们密切地关注宝宝的游泳，热情地鼓励宝宝的戏水，宝宝自然也就游得特别起劲了！

近几年在我国医学杂志中发表的“婴儿游泳”科研论文中肯定地做出以



下结论：“新生儿游泳在新生儿行为神经发育方面起积极促进作用，给新生儿带来了更健康、更安全的成长道路。”“新生儿游泳可以促进新生儿生理性黄疸的消退。新生儿游泳可有效地提早新生儿摄食，刺激肠道蠕动，促进大便的胆红素排出，具有加快生理性黄疸消退的作用。”“使新生儿情绪稳定，对外界适应能力增强，并能促进其神经系统发育和智能成熟，增加体重和促进食欲，改善体温调节功能。”“新生儿游泳有助于新生儿生长发育，是一项值得推广的健康保证活动。”

随着我国现代化建设的蓬勃发展，人民生活水平的迅速提高，现代的年轻父母已经越来越重视婴儿的营养、早教和心理。但是还没有充分认识到开发婴儿的“运动”能力的重要性。我们现在讲的儿童全面发展，是在“多元智



能”中语言智力、运动能力、自知能力、数理逻辑、音乐能力、社交能力、空间智力七方面的综合性科学发展。其中运动智能和语言智能是七项智能的基础，其他智能是在运动、语言的基础上的综合性发展。

因此我们要把培养一个动感宝

宝提到重要日程上来。其实婴儿天生就十分喜欢运动，每天都在动个不停！几乎每个来我们保健中心的宝宝一给他／她做运动马上就笑起来了，实在是可爱极了！成人经常给婴儿安排合适愉悦的运动将促进宝宝大脑的良性发育。我们知道婴儿游泳与婴儿抚触、被动操都是婴儿期的适宜运动，都能促进婴儿的生长发育、心理情绪的健康发展。我认为，婴儿游泳与婴儿抚触、被动操相比，其最大的不同之处在于婴儿游泳是婴儿全身的主动运动，因此是婴儿运动中首选的最佳运动。

我从小就喜爱游泳运动。12岁～14岁时我曾经是北京市少年业余体校游泳队的队员。虽然我没有因此而成为专业游泳运动员，但持续两年的春、夏、秋、冬的游泳训练，却使我体格匀称、动作敏捷、不易感冒。我热爱游泳的习惯一直延续至今。自从我从事儿童保健工作以来，就一直考虑如何进行小婴儿的游泳。当我2003年在上海开会时看到“婴儿游泳”的信息时，我内心立即兴奋地意识到这正是我想要的呀！“机不可失，失不再来”。我迫不及待地立即飞到长沙参加了培训，又马不停蹄地将亲自选购的两个大游泳池和零零总总的一大堆配件扛回到了医院——好象一个大力士！刻不容缓地把“婴儿游泳”引入解放军总医院（301医院）的儿童健康保健中心。现在我们的游泳室里，



解放军总医院（301 医院）的儿童健康保健中心

那可真是欢乐的海洋，充满了幸福、兴奋、赞赏、欢笑……我们还发现，通过游泳的确可以提升婴儿的情商——游泳的宝宝情绪常常很快乐；游泳的婴儿大动作发展提前并且动作柔顺优美；游泳还是一种使婴儿轻松减肥又不会影响生长发育的绝妙运动。最值得一提的是，我们意外地发现婴儿游泳的副产品——可以改善母亲的产后心绪不良！当妈妈看到她那小小的可爱宝宝也具有如此旺盛的生命力和如此灵活的运动能力时，几乎全都如释重负地发自内心地笑起来了……





按照儿童保健的观点——每个正常的儿童都是天才！儿童保健工作者就是紧密地和父母一起科学地开发天才潜能、培养天才、造就天才，并伴随天才成长的人类工程师。婴儿游泳是与生俱来的天才的运动。让我们创造条件，让天才宝宝们快乐地游起来吧！

我非常喜欢婴儿游泳。我坚信这项运动对宝宝的健康（体格和心理）成长具有不可估量的潜在作用，同时将对我国人口素质水平的综合提高起到长远的积极影响。在我主讲的“婴儿游泳”课堂上我常常会开玩笑地说：“如果现在我们的教练在挑选体育苗子时还没有加上‘婴儿游泳’，那么很快就要加上这一项了！”

为向更多的医护专业人员推荐“婴儿游泳”，我们保健中心2004年举办了“全国婴儿游泳学习班”。现在我发现，虽然婴儿游泳已经在全国普及，但是尚缺乏一本详细介绍“婴儿游泳”的指导书，以便于家长和医务人员进行实际操作。这本图文并茂的书就是这样产生了。

我希望这本书能够帮助家长、医务人员和婴儿游泳爱好者尽快地掌握婴儿游泳技巧，灵活地进行操作。愿你和宝宝一起尽情地享受“游泳”的欢乐时光！

“水可以载舟，也可以覆舟”。请集中精力看护水中的宝宝吧！绝对要保证宝宝的安全！

喜欢游泳的欢欢妈妈

2006年7月



PART 1

婴儿游泳的历史





(一) 外国婴儿游泳的历史

上世纪 60 年代初，欧洲的一些国家如德国、日本、苏联等国就兴起了婴儿游泳。

现在婴儿游泳已风靡世界五大洲了。不过不同国家婴儿游泳的内容、方法是不同的。相同的是都在婴儿早期就开始“游泳”了。美国纽约州罗伯特夫妇创办了一个婴儿游泳基地，每年有 3000 多名出生仅 3 个月的婴儿参加游泳活动。现在的Rob游泳基地已经遍布全球了。不过，他们认为最好的学习游泳的时机是婴儿期 6 个月到学龄前 4 岁儿童，那可是真正意义上的游泳了，并且他们还出版了介绍婴儿游泳的书籍和两盘学习光盘。日本也有婴儿游泳学校几十所，他们还定期举行婴儿游泳比赛。

“水中分娩法”（Birthlight）和在大海中分娩

“水中分娩法”（Birthlight），是让孕妇直接在水中分娩婴儿，婴儿出生后在水中自由地游动，直到大夫把他/她抱出水后，他/她才会开始用肺呼吸……经过追踪观察发现：这些“水婴儿”发育良好，身体健康，头脑聪明。



在大海中分娩。世界上第一位在大海中分娩是俄罗斯妇女卡佳，根据不完全统计，全世界至今已经有数百人在海水中顺利地生下了婴儿。令人称奇的是，到自前为止没有一例婴儿在水中出生时受伤或留有不良后遗症。

在大海里出生的婴儿，天生就是游泳好手。卡佳的女儿是游泳尖子，经常与教练一游

就是几个小时，敏捷灵活如同小海豚一样可爱。在大海中分娩或许就是婴儿游泳的起源？

美国理疗家露茜尔·考尔夫人的实验也证明：婴儿3个月能学游泳，6个月能连蹬带划地在水中游，到13—14个月就能在水中自由地游泳了。

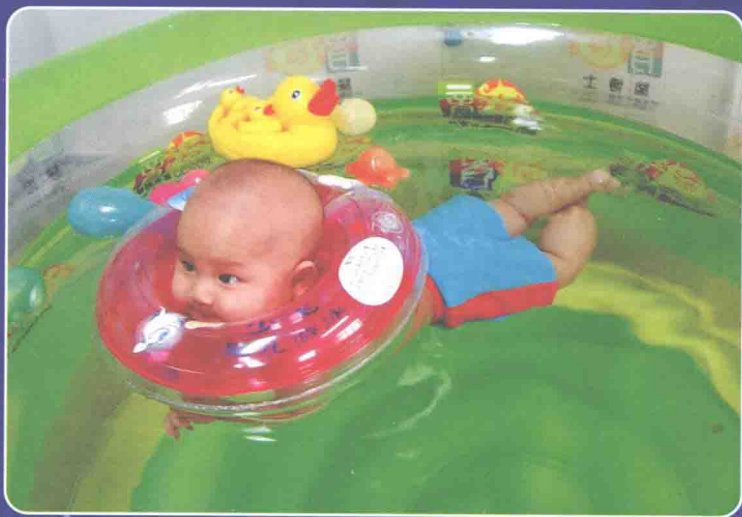
国外还用可爱的海豚和水结合起来治疗智力缺陷的孩子，目前已经取得了相当可喜的效果。





(二) 中国婴儿游泳的历史

我国婴儿游泳的历史虽然已有二十多年，那是从1983年上海市开办全国第一个婴儿游泳训练班算起。不过由于当时的经济条件和大环境尚不成熟，因此那时婴



儿游泳的数量和规模都无法与现在相比。

中国婴儿游泳运动的蓬勃发展还是近几年的事。从南到北、从东到西，我国各大医院、妇幼保健院以及社会上都轰轰烈烈地建造了婴儿游泳室、婴儿游泳基地、婴儿游泳馆，一年四季，无论春、夏还是秋、冬，每天都有成千上万的新生儿、小婴儿在进行着“游泳”……

