

CO MÍT PŘIPRAVENO NA PLAVÁNÍ A PÉČI O MIMINKO V DOMÁCNOSTI 14 DNÍ - 6 MĚSÍCŮ

Pro miminko:

- ♥ látkovou plenu
- ♥ dvě osušky
- ♥ kosmetiku na omytí zadečku (mýdlo, sprchový gel, ne olej)
- ♥ dělenou buničinu na vysušení oušek po plavání

Pro rodiče:

- ♥ pohodlné oblečení
- ♥ můžete si nachystat fotoaparát, videokameru (nejlépe až po 2. lekci a adaptaci miminka)
- ♥ při společné koupeli se předem osprchovat, poté umýt vanu

Vanu:

- ♥ předem vyčistit, při prvním plavání použít desinfekci
- ♥ napustit vodou o teplotě 36° téměř k výpusti

Lekce probíhá orientačně takto:

- ♥ 10-15min příprava na plavání (vysvlékání, mytí zadečku, obličeje)
- ♥ 10-25min doba strávená ve vodě
- ♥ 15-20min manipulace, přetáčení na břicho, masáže, poradna PMV, kojení (polohy, odříhnutí), vhodné hračky, hry, cvičení