



## TERVETULOA VAUVAUINTIIN JÄRVENPÄÄN UIMAHALLIIN

### Tiedote vanhemmille

Mitä vauvauinti on?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on minimissään 3 kuukautta. Silloin lapsen valveillaoloaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä +32 asteisessa vedessä.

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää pyrittäessä kehittämään lapsesta veden ystävä. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan. Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka on suojarahki lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen, saadaan lapsi oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. Suomessa SUH ja Samfundet Folkhälsan vastaavat ohjaajien koulutuksesta. Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla itsellään, ja heidän merkityksensä lapsen tosiasiallisina ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

### VAUVAUINTI

- on perheen yhteinen iloinen leikkihetki ja luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
- terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
- saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- edesauttaa (myöhempää) uimataidon oppimista
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan
- lisää vesiturvallisuutta



## VALMISTAUTUMINEN KOTONA

- käy tutustumassa vauvauintiin
- tutustu kirjallisuuteen
- keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

## KOTIKYLPEMISEN OHJEITA

- osallistukaa molemmat vanhemmat lapsen kylvettämiseen kotona
- kylvetä lasta kotona samaan kellonaikaan, kun oma uintiaikanne on
- väsynyttä ja nälkäistä lasta ei kylvetetä
- laita paljon vettä ammeeseen
- veden lämpötila lasketaan asteittain +37:stä +32:een asteeseen
- kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
- kylvetä selällään, pidä koko vartalo vedessä
- vaihda vauvan asentoa usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa (myös korvat veden alla)

## VALMISTAUTUMINEN UINTIIN

- Varaa riittävästi aikaa.
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) on tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia. Ruokailusta tulisi olla aikaa 1,5 tuntia, jotta sekä pulauttelu että ulostamisriski vähenisivät.
- Lasta kannattaa kuljettaa turvaistuimessa allas ja pesutiloissa.
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla.
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin.
  - Huom: MYÖS HUOLELLINEN ALAPESU
  - Ota korut pois: kellot, kaulakorut yms. Ne keräävät liikaa.
  - Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä suihkumyssyä. Meikit tulee myös poistaa ennen altaaseen tuloa.
- Käytä vauvalla uima-asua uinnin aikana.
  - Osa uintipaikoista vaatii myös uimavaipan käyttöä uimapuvun alla.
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi
- Saunaan vasta uinnin jälkeen. Löylyä ei saa heittää, kun vauvat ovat saunassa.

## ENSIMMÄISET UINTIKERRAT

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan allas- ja halliympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan otteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja keskitytään veteen kastautuen lopulta olkapäitä myöten. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa ja raajoja. Kastautumisen jälkeen onkin hyvä pysytellä vedessä ja liikkua mahdollisimman paljon.

Pystyasennossa on tärkeää, ettei lasta puristeta ja se, että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selkäasennossa kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat selin-asentoon tottumista. Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset "uintiretketkin". Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenpäkiällä tukea leuan alta. Vatsa-asennossa suoritetaan myös kasvojen kastelu: ensiksi märällä kädellä ylhäältä pyyhkien, sitten pikkuhiljaa veden määrää lisäten kuitenkin siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan eri otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella ja niin syvällä vedessä kuin mahdollista. Pysty-, selin- ja vatsa-asentoja vaihdellaan jatkuvasti keksien samalla erilaisia leikkejä ja liikkuen eri puolilla allasta. Kun vauva on tottunut perusotteisiin, voi häntä käsitellä jo vähän reippaammin ja lisätä vauhtia leikkeihin. Uinti on lapselle kuitenkin kovaa työtä ja aina välillä on pysähdyttävä lepäämään. Jokainen uintikerta tulisi päättää lapselle mieluisaan kokemukseen. Muista, että vauvauinnissa edetään lapsen ehdoilla.



## VAUVAUINNISSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Jos vauvalla on ”huono päivä”, eikä mikään ota onnistuakseen, olisi parasta jättää uinnit kesken siltä erää ja yrittää uudestaan seuraavalla kerralla. Jos vauva suuttuu, älä anna hänen huutaa äänekkäästi pitkään, sillä se tarttuu helposti toisiin.

Vauvauinnin mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdoton seurata ja välttää, mutta tämän tapahtuminen ei aiheuta infektiovaaraa, koska vauvan pissa on puhdasta. Kakka sen sijaan sisältää bakteereja ja sen leviäminen altaaseen aiheuttaa vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä.

Korvatulehdus on yleinen ja erittäin kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta, vaan siihen vaaditaan virus tai bakteeri tulehduksen aloittajaksi. Korvatulehduksen estämiseksi ei nuhaisena tulla uimaan ja nuhainen lapsi nukutetaan lievässä kohoasennossa. Jos korvatulehdus on todettu, hoitava lääkäri on paras kertomaan, milloin uinteja voi turvallisesti jatkaa.

Lapsen ilo on vanhempien suurin ilo ja viihtyminen vedessä tekee heistä kaikista veden ystäviä. Lapsi riemuitsee saadessaan toteuttaa itseään, ja vanhemmat löytävät posliinin tavoin särkyvänä pitämästään lapsesta elämää pursuavan toiminnanhalun.

”Elämä hymyilee sille, joka hymyilee vesipisara silmäkulmassa.”

