



**Sydämessä.
Oulainen.**

TERVETULO A UIMAHALLI LÄHTEEN VAUVAUINTIIN!

Tiedote vanhemmille

Mitä vauvauinti on?

Vauvauinti on vauvan ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Vauvauinti on tarkoitettu 3-12kk ikäisille vauvoille. Vauvauinnin voi aloittaa vähintään 3kk ikäisenä, jolloin 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, liikkumaan ja käyttämään vartaloaan monipuolisesti vedessä sekä oppimaan lukuisia vesiturvallisuustaitoja. Allasympäristössä lapsella on mahdollisuus harjaannuttaa kaikkia kehittymässä olevia taitojaan ja parhaimmillaan vauvauinti tukee pienen polskuttelijan kokonaisvaltaista kehitystä. Vauvauintituokio sisältää paljon loruja, lauluja, leikkejä sekä yksilöllistä ohjausta vauvan kehitystaso huomioiden.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. Suomessa SUH ja Folkhälsan vastaavat vauvauintiohjaajien 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.

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

KOTONA KYLPEMINEN

- Osallistukaa molemmat vanhemmat lapsen kylvettämiseen kotona
- 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 UIMAHALLISSA

- Varaa riittävästi aikaa
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) on tyydytetty. Tällöin hän viihtyy parhaiten 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 voit kietoa vauvan ympärille lämmikkeeksi
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua
- Ota korut, kellot yms. pois.
- Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä uimalakkia. Meikit tulee poistaa ennen altaaseen tuloa
- Käytä vauvalla uimavaippaa ja uima-asua uinnin aikana
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti
- Saunaan kannattaa mennä vasta uinnin jälkeen. Löylyä ei suositella heittämään, 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. 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 korvat vedessä. Aikuisen toinen käsi tukee takaraivosta ja toinen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat selin-asentoon tottumista. Vatsallaan vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenen alaosalla tukea leuan alta.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan eri otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella. Pysty-, selkä- 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 lepoasentoon. 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 infektiota, 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. 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.

Mukavia uintihetkiä! 😊