

VAUVAUINTI

Vauvauinnin tavoitteena on luoda perheen yhteinen ja vuorovaikutuksellinen leikkihetki, jossa perheen pienimmät tutustuvat vesielementtiin. Puolen tunnin allastuokio toteutetaan koulutetun ohjaajan johdolla ja toiminta perustuu aina yksilölliseen, lapsilähtöiseen ja kehitykselliseen lähestymistapaan. Vauvan mielenkiintoa herätellään erilaisten virikkeiden ja välineiden avulla puhtaassa ja lämpimässä (+32°) altaassa. Vauvauinti edesauttaa myöhempää uimataidon oppimista ja lisää vesiturvallisuutta.



MILLOIN VAUVAUINTIIN?

Vauvauinnin ihanteellinen aloittamisikä on vähintään kolme kuukautta. Tällöin vauvan valvellaoloaika on riittävän pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Vauvan tulee painaa vähintään 5kg, jotta hän pysyy vedessä lämpimänä. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole. Erityislapset voivat myös osallistua vauvauintiin lääkärin/hoitavantahon ohjeiden mukaan.

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

Ennen vauvauintiin osallistumista on hyvä tutustua vauvauintiin esimerkiksi kirjallisuuden avulla tai keskustelemalla koulutetun ohjaajan kanssa. Vauvauintiin osallistumisesta on hyvä mainita myös neuvolassa/lääkärintarkastuksessa ja näin varmistaa, ettei vauvauintiin osallistumisessa ole vauvan kehityksen tai terveydentilan kannalta esteitä. Vauvaa kannattaa totutella kotonahyvissä ajoin vauvauinnin ajankohtaan ja lisäksi veteen on hyvä toteutella etukäteen kotona kylpyjen ja suihkuttelun merkeissä.

Vanhemman pelko/jännitys heijastuu helposti vauvaan ja tämän vuoksi onkin tärkeää, että vanhempi on mahdollisimman rento vedessä vauvan kanssa. Jos vanhempi pelkää vettä, on tärkeää yrittää ensin itse voittaa omia pelkojaan, jotta pystyy luomaan vauvalle mahdollisimman turvallisen tunteen vedessä.

Valmistautumisevinkkejä voi myös kysellä vauvauinnin ohjaajilta.



OHJEITA KYLVETTÄMISEEN KOTONA

- Molempien vanhempien kannattaa osallistua kotona vauvan kylvettämiseen.
- Kylvetä vauvaa kotona samaan aikaan, kun oma uintiaikanne on.
- Väsynyttä ja nälkäistä vauvaa ei tule kylvettää.
- Laita ammeeseen paljon vettä.
- Veden lämpötilaa lasketaan asteittain $+37^{\circ}$:sta $+32^{\circ}$:een.
- Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vauvalle vaihtelevalla äänensävyllä.
- Vaihda vauvan asentoa usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa aseinoissa (myös korvat veden alla).



VALMISTAUTUMINEN VAUVAUINTIIN

- **On hyvä varata riittävästi aikaa**
- **Huolehdi, että vauvan perustarpeet (uni, ruokailu) on tyydytetty, tällöin hän viihtyy parhaiten vedessä**
- **Älä koskaan syötä vauvaa juuri ennen uintia, jotta pulauttelu vähenee.**
- **Vauvaa kannattaa kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesutiloissa.**
- **Ota mukaan tarpeeksi iso pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla**
- **Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin.**
- **Ota korut pois.**
- **Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä suihkumyssyä/uimalakkia. Meikit tulee myös pestä ennen altaaseen menoa.**
- **Käytä vauvalla uima-asua, sekä uimavaippaa uinnin aikana.**
- **Liiku pesu- ja allastiloissa rauhallisesti.**
- **Käy saunassa vasta uinnin jälkeen. Löylyä ei heitetä, kun vauvat ovat saunassa.**



ENSIMMÄISET UINTIKERRAT

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

Pystyasennossa on tärkeää, että lapsi on riittävän syvällä vedessä ja ettei lasta puristeta.

Selkäasennossa korvat painautuvat veden alle aikuisen käsien tukiessa takaraivon ja pepun alta. Katsekontaktien säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat rentoutumista ja selkä asentoon totuttamista.

Vatsa-asennossa tehdään yleensä ensimmäiset "uintiretket". Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenellä 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.

Eri otteita harjoitellaan ensimmäisillä kerroilla ohjaajan opastamana. Keskitytään siihen, miten vauvaa kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella ja niin syvällä vedessä kuin mahdollista. Pysty-, selkä- ja vatsa-asentoja vaihdellaan jatkuvasti keksimällä samalla erilaisia leikkejä ja liikkuen eri puolilla allasta. Vauvan tottuessa perusotteisiin, voidaan häntä käsitellä vedessä jo hieman reippaammin ja lisätä vauhtia leikkeihin. On muistettava kuitenkin, että uinti on vauvalle kovaa työtä ja aina välillä on pysähdyttävä lepäämään. Jokainen uintikerta tulisi päättää lapselle mieluisaan kokemukseen. Tulee myös muistaa, että vauvauinnissa edetään aina 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 ja itkee äänekkäästi, tulee häntä pyrkiä tehokkaasti rauhoittelemaan ja tarpeen vaatiessa poistua altaalta pesutiloihin, sillä itku tarttuu helposti myös toisiin vauvoihin.

Vauvauinnin aikana tapahtuvaa mahdollista pissaamista altaaseen on mahdoton seurata ja välttää, mutta tämä ei aiheuta infektiovaaraa, koska vauvan pissa on puhdasta. Kakka sen sijaan sisältää bakteereja ja sen leviäminen altaaseen aiheuttaa vauvauintialtaan sulkemisen ja vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä. Näille vahingoille ei kukaan kuitenkaan mitään voi, joten vahingon huomattuasi ilmoita heti asiasta ohjaajalle.

Korvatulehdus on yleinen ja kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta, vaan tulehdukseen aloittajaksi vaaditaan virus tai bakteeri. Jos vauvalla on todettu korvatulehdus, hoitava lääkäri kertoo, milloin uinteja voi turvallisesti jatkaa.



PAKKAA MUKAASI

vauvalle:

- **vauvalle kaksi pyyhettä, toinen kuivausta varten ja toinen pitämään vauvaa lämpimänä**
- **uima-asu**
- **uimavaippa**
- **kosteussuoja turvakaukaloon**
- **puhdas vaippa uinnin jälkeen puutteevaksi**
- **vaihtovaatteet**
- **tarvittaessa oma tutti tai tuttu lelu piristämään mieltä, jos iskee harmitus**

aikuiselle:

- **uima-asu, pyyhe ja pefletti**
- **peseytymisvälineet**
- **tarvittaessa suhkumyssy/uimalakki**
- **halutessa uimalasit**

Koko porukalle iloista ja innokasta mieltä :)