

VAUVAUINTI- INFO



Vauva- ja perheuinti on koko perheen yhteinen harrastus!

Vauva- ja perheuinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulututetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Ohjaaja auttaa perhettä tutustumaan uuden tulokkaan temperamenttipiirteisiin sekä lempipuuhiin.

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä kolme kuukautta. Silloin lapsen valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä, ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole.

Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomoiden. Sen lisäksi, että ensimmäisen vauvauintivuoden aikana pieni lapsi oppii nauttimaan vesileikeistä ja vedenalaisesta maailmasta, lapsella on myös mahdollisuus harjaannuttaa kaikkia kehittymässä olevia kykyjään veden mekaniikkaan ja lainalaisuuksiin tutustuen. Vauvojen ja pienten lasten sekä heidän vanhempiansa yhteistä riemukasta tekemistä altaassa on ilo seurata.

TIETOA VAUVAVUINNIN ALOITTAVILLE VANHEMMILLE



Mitä vauvauinti on?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on vähintään kolme 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.

Mitä vauvauinti on?

“Elämä hymyile sille, joka hymyilee vesipisara silmäkulmassa.”

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää, kun tavoitteena on kehittää lapsesta veden ystävä. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti “uimaan”, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan.

Sukellusten harjoittelussa hyödynnetään yleensä sukellusrefleksiä, joka on suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin, ja tätä hyödyntäen lapsi saadaan oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä.

Mitä vauvauinti on?

Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja niitä valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvallisille toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. Maassamme Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ja Folkhälsans Förbund vastaavat ohjaajien koulutuksesta. Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla. Heidän merkityksensä lapsen ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET



Vauvauinti

- Perheen yhteinen ja vuorovaikutuksellinen leikkihetki, molemmat vanhemmat voivat osallistua
- Uintituokio tapahtuu koulutetun ohjaajan johdolla, lämpimässä (+32) ja puhtaassa vedessä
- Vauvauintituokio sisältää ohjattua toimintaa ryhmässä ja yksilöllisesti
- Toiminta perustuu yksilölliseen, lapsilähtöiseen ja kehitykselliseen lähestymistapaan
- Virikkeiden ja välineiden avulla voidaan herätellä mielenkiintoa ja aktivoida vauvaa ja vanhempia
- Erityislapsilla on mahdollisuus osallistua vauvauintiin
- Vedessä olemisen ja harrastuksen jatkaminen edesauttaa myöhempää uimataidon oppimista ja lisää vesiturvallisuutta

Valmistautuminen kotona

- Käy tutustumassa vauvauintiin
- Tutustu kirjallisuuteen
- Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Jos itse pelkää vettä, niin koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

Kotikylpemisen ohjeita

- Molempien vanhempien kannattaa osallistua lapsen kylvettämiseen kotona
- Kylvetä lasta kotona samaan kellon aikaan, 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 selälleen, 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, jotta pulauttelu vähenee
- Lasta kannattaa kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesitiloissa
- 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 ja kellot pois, sillä ne keräävät likaa

Valmistautuminen uintiin

- 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. Vierumäellä vaipan käyttö on pakollista!
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi
- Käy saunassa 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. Kastumisen 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. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat rentoutumista ja selkäasentoon tottumista. Vatsa-asennossa tehdään yleensä ensimmäiset ”uintiretket”. 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-, 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. 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, niin olisi parasta jättää uinnit kesken siltä erää ja yrittää uudestaan seuraavalla kerralla. Jos vauva suuttuu, älä anna hänen itkeä äänekkäästi pitkään, sillä se tarttuu helposti toisiin.
- Vauvauinnin aikana tapahtuvaa mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdotonta 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 päättämiseen kyseisenä päivänä. Kakkavahinko vaatii veden puhdistamiseen.
- Korvatulehdus on yleinen ja erittäin kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta, vaan tulehduksen aloittajaksi vaaditaan virus tai bakteeri. Jos korvatulehdus on todettu, niin hoitava lääkäri kertoo 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.
- Erityisuimarit ovat myös lämpimästi tervetulleita vauvauintiin. Erityisvauvauimareilta tarvitaan hoitavan lääkärin lupa ja keskosilla aloitus tapahtuu korjatun iän mukaan.