



VAUVAUINTIOPAS





Vauvauinti, mitä se on?

Vauvauinnilla tarkoitetaan 3 - 6 kk:n ikäisenä aloitettua monipuolista liikkumista lämmitetyssä +32 C asteen vedessä koulutetun vauvauinninohjaajan ohjauksessa. Vauvauinnissa käytetään sukellusrefleksiä hyväksi, joka mahdollistaa sukellukset. Vauvauintia ei voida kutsua uimiseksi sanan varsinaisessa merkityksessä. Vauvauinti on koko perheen yhteinen leikkihetki, jossa tutustutaan vesielementtiin.

Vauvauinnin taustaa

Suomessa käytössä oleva menetelmä on lähtöisin Kölnistä. Kölnin menetelmässä on tutkittu lapsen motoriikan kehitystä. Tämä menetelmä on lempeää, lapsen ehdoilla tapahtuvaa vauvauintia.

Vauvauinninohjaajien kouluttaminen tapahtuu Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton alaisuudessa.

Vauvauinnin tavoitteet

- perheen yhteinen iloinen leikkihetki,
- terveellinen, säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- edesauttaa (myöhäisempään) uimataidon oppimiseen
- lisää vesiturvallisuutta
- luo sosiaalista kanssakäymistä samassa elämäntilanteessa olevien perheiden välillä
- tukee vauvan ja vanhempien välistä vuorovaikutusta
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan





Vauvaintiin valmistautuminen

- käy tutustumassa vauvaintiin
- tutustu kirjallisuuteen
- keskustele vauvauinnista neuvolassa
- jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan
- älä opeta lasta hiljaisuuteen, vaan anna radion olla auki silloinkin kun lapsi nukkuu
- osallistukaa molemmat vanhemmat lapsen kylvettämiseen kotona

Kotikylpemisen 10 ohjetta

1. Väsynyttä ja nälkäistä vauvaa ei kylvetetä.
2. Varaa tarpeeksi aikaa ja tarvittavat välineet kylvettämiseksi.
3. Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä.
4. Käytä oikeita vauvauinnin otteita, tue kuitenkin takaraivosta riittävästi. Kylvetä selällään, vatsallaan ja kyljellään
5. Veden lämpötila lasketaan asteittain +37:stä asteesta 32:een asteeseen.
6. Vaihda vauvan asentoja usein. Pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa.
7. Älä pidä vauvaa selkäasennossa liian kauan, koska vauva ei kuule kylvettäjän puhetta ja saattaa pelästyä veden mukana kantautuvia ääniä.
8. Pään kastaminen aloitetaan päälle vettä valelemalla. Vesimäärää lisätään, jos vauva kokee sen miellyttävänä. Älä roiskuta vettä kasvoille, jos kasvot on suunnattu ylöspäin
9. Kylpeminen keskeytetään, jos vauva on väsynyt tai itkee.
10. Vauva kuivataan, rasvataan ja puetaan lämpimästi kylvettämisen jälkeen.





Milloin aloitetaan uimahallissa ?

Paras aika vauvauinnin aloittamiseen on silloin, kun vauva on 3 - 6 kk:n ikäinen ja vauva painaa vähintään 5 kg. Tällöin valveillaoloaika on tarpeeksi pitkä ja vauvalla on riittävästi voimia selviytyäkseen rasituksesta. Lämmönsäätely on myös riittävästi kehittynyt.

Vauvauinnissa huomioitavia asioita

1. Kenestäkään vauvasta ei ole tarkoitus muovata superuimaria, vaan jokainen vauva kehittyy omaan tahtiinsa. Tärkeää on toimia säännöllisesti, johdonmukaisesti ja joustavasti. Kaikki toiminta tapahtuu oman vauvan ehdoilla.
2. Vauvauinti ei sovi kaikille lapsille ja osa perheistä lopettaakin jo varsin aikaisessa vaiheessa. Muista kuitenkin ilmoittaa lopettamisesta ohjaajille.
3. Vanhempien ei tule kilpailla siitä, kenen vauva edistyy nopeammin.
4. Suosittelemme lääkärintarkastusta ennen vauvauinnin aloittamista niille vauvoille, joilla on ollut terveydellisiä ongelmia.
7. Vauvat ovat yksilöitä, mikä sopii yhdelle ei välttämättä sovi kaikille. Jokainen perhe etsii itselleen sopivan etenemisen vauvauinnissa.
8. Altaalla tulee kuunnella vauvojen tahtoa, ketään ei saa pakottaa eikä rasittaa liikaa. Suo vauvalle tarpeeksi lepotaukoja.
9. Sairasta vauvaa ei saa tuoda uimaan. Sairaot vanhemmatkin kuuluvat kotiin.
10. **Muista**, että vanhemmilla on vastuu omista lapsista vauvauinnin aikana.





Mitä altaalle mukaan ?

Huolehdi siitä, että vauvasi perustarpeet (uni ja ruoka) on tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä, eikä tule kärsimättömäksi. Varaa uintireissulle tarpeeksi aikaa. Turha kiirehtiminen voi pilata koko uintihetken.

Ota altaalle mukaan lämmin ja tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisälle käärittynä vauvaa on hyvä liikutella pukuhuoneen ja allastilan välillä. Uimahallin pukeutumistiloissa on varattu ryhmäpukuhuone (nro 1) vauvojen riisuuntumista varten. Naisten puolella on vauvanhoitohuone. Pesuhuoneissa on käytössä babysitterit, joten vanhempien peseytyminen on helppoa. Suosittelemme kuitenkin, että tuot mukanasasi oman turvakaukalon.

Ensimmäisellä uintikerralla ohjaaja näyttää oikeat otteet vedessä ja altaalla ollaan vedessä noin 10 minuuttia. Älä vie itkevää vauvaa altaaseen, vaan rauhoita hänet ensin. Peseydy itse huolellisesti saippualla ja kastele myös hiukset ennen altaaseen menoa, näin vältetään irtoavista hiuksista allasvedessä.

Huolellinen peseytyminen on vauvauinnissa tosi tärkeää.

Kirjaile vauvan uima-asuun nimi. Liiku pesuhuoneessa ja altaalla rauhallisesti, ettei tapahtuisi kaatumisia ja onnettomuuksia ja vältä turhaa kiirettä.

Tutustu uimahallin toimintaohjeisiin ja noudata niitä.

Vanhempien ja ohjaajan rooli

Vauvauinnin tavoitteena on perheen yhteinen iloinen leikkihetki. On tärkeää, että vauva oppii luottamaan molempiin vanhempiinsa ja tuntee olonsa turvalliseksi molempien vanhempien seurassa. Vauvauinnin periaatteeseen kuulu saada molemmat vanhemmat veteen, sillä omat vanhemmat tuntevat vauvansa parhaiten ja ovat sen vuoksi parhaat ohjaajat. Vauvauinninohjaaja toimii ideoiden antajana ja kannustaa vanhempia vauvan ohjaukseen. Ensimmäisten uintikuukausien aikana ohjaajan rooli korostuu, kun hän opettaa oikeat otteet ja valvoo ensimmäiset sukellukset.





Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto painottaa erityisesti, että vauvauinnista kiinnostuneet vanhemmat eivät ryhdy kokeilemaan uintia ominpäin. Vauvauinnin harjoittaminen saattaa tuntua yksinkertaiselta omin voiminkin, mutta ylimääräisten ongelmien voittamiseksi on ehdottoman tärkeää, että vauvoja uitetaan koulutetun vauvauinninohjaajan ohjauksessa.

Sukellusrefleksi, sukeltaminen

Vauvauinnin sukellukset perustuvat sukellusrefleksin hyväksikäyttöön. Tämä reaktio säilyy parhaiten kuusi ensimmäistä elinkuukautta. Sukelluksiin valmistaudutaan esiharjoituksilla, joissa keskitytään aluksi

- 1) Kasvojen kasteluun, tämä tehdään ensin sivelemällä lapsen kasvoja märällä kädellä ja vesimäärää lisätään pikkuhiljaa.
- 2) Seuraavaksi kaadetaan vesikannulla suurempia vesimääriä pääläeltä otsalle, niin että vesi virtaa otsalta kasvoille. Vesikannuharjoituksissa vauva pidetään vatsallaan ja tuetaan vauvan leuan alta niin, ettei hän pääse "nokkimaan" vettä.
- 3) Vesikannusukelluksiin siirrytään, kun vauva hyväksyy esiharjoituksen. Vesikannusukelluksessa pidetään vauvaa toisella kädellä vatsa-asennossa ja samalla kaadetaan vapaalla kädellä vesikannusta vettä vauvan pääläelle. Kun juokseva vesi peittää kokonaan vauvan kasvot, mennään pinnan alle lyhyeen sukellukseen.

Vesikannusukelluksissa voidaan käyttää molempia vanhempia niin, että toinen vanhemmista kaataa kannulla vettä ja toinen sukelluttaa. Merkin antaminen (1, 2 ja sukella) sukellukseen mentäessä on syytä opettaa jo esiharjoitusten yhteydessä. Merkin tarkoituksena on, että vauva oppii tietämään milloin sukellus aloitetaan ja myöhemmässä vaiheessa vauva tietää, että altaaseen saa mennä vain merkistä ja tämä luo turvalliset puitteet vauvan myöhäisemmällekin uintiharrastukselle.

Vesikannusukellukset voidaan lopettaa, kun huomataan, että lapsi merkin saatuaan on valmis sukellukseen (esim. merkin saatuaan lapsi sulkee silmänsä).

Turvalliset sukellusten enimmäismäärä on, niin monta sukellusta uintikerralla kuin vauvalla on ikää (esim 6kk/kuusi sukellusta).





VAUVAUINTI OULUSSA

1. Vauvan kanssa käydään ohjatussa vauvauinnissa kerran viikossa.
2. Uimahallin vauvauinnit ovat monitoimialtaalla

keskiviikkoisin klo 17.10 - 19.10,
lauantaisin klo 8.30 - 10.30 ja
sunnuntaisin klo 9.30 - 11.30.
3. Uintiaika on noin 20 minuuttia. Ensimmäisellä kerralla 10 minuuttia.
4. Ruuhkien välttämiseksi, ole täsmällinen varaamasi ajan suhteen. Tule täsmällisesti oman ryhmäsi uintitunnille, sillä kaikki uudet asiat opetetaan aina tunnin alussa.
5. Palvelupisteen läheisyydessä säilytetään vauvauintikansiot. Muista aina merkitä käyntisi kansiossa olevaan vauvauinnin päiväkirjaan. Mikäli olet poissa vauvauinnista vähintään kuukauden, ilmoita siitä tuija.pohjola@ouka.fi.
6. Muista peseytyä huolellisesti ennen uintia, myös hiukset tulee kastella. Älä mene saunaan uima-asussa ja noudata muutenkin uimahallin toimintaohjeita.
7. Pukuhuoneissa on vauvoille varattu ryhmäpukuhuone (nro 1). Siellä on vauvauimareille tarkoitettuja babysittereitä, jotka helpottavat vanhempien peseytymistä. Vauvauimareille varatun saunan ovesa on varattu -opaste. Älä jätä sittereitä suihkun alle, vaan palauta se pukuhuoneeseen.
8. Tule vauvauintiin rohkeasti mukaan ja aloita mukava perhekeskeinen uintiharrastus. Vauvauintialtaaseen ei voi tulla perheen muut lapset, vaan he voivat olla kahluualtaassa omien vanhempien valvonnassa.
9. Isovanhemmilla on lupa käydä seuraamassa vauvauintia, mutta opetusallas on vauvauinnin aikana suljettu muilta asiakkailta.
10. Vauvauinti maksaa 30 euroa kuukausi. Uintimaksu sisältää kaksi aikuista ja vauvan. 5 vuotta täyttäneistä lapsista maksetaan lasten uintimaksu.





Milloin vauvainti lopetetaan

Vauvasta tulee yleensä todellinen veden ystävä ja hän kaipaakin viikottaista ja jopa useampiakin uintikertoja. Noin vuoden ikäisenä voi ilmoittautua jatkoryhmiin. Vesi on miellyttävä elementti liikkua kaiken ikäisenä, jatka siis uusin tavoittein, lapsen tahtoa kuunnellen.

Ohjeita vauvaintiin osallistuville perheille

1. Vauvauinnin tavoitteena on saada vauvasta veden ystävä. Perheen yhteinen harrastus uinnin parissa on myös yksi vauvauinnin tavoitteista.
2. Kaikki vauvat kehittyvät eri tahtiin. Anna vauvalle tilaisuus edetä omaan tahtiin. Aivan kuten vauvan muukin kehitys, etenee veteen totuttautuminenkin askel askeleelta. Osoita kärsivällisyyttä kausina jolloin "ei tapahdu mitään".
Älä vertaa omaa vauvaasi muihin vauvoihin, vaihda mielipiteitä muiden vanhempien kanssa.
3. Vanhempien osuutena on toimia vauvauinnin varsinaisina ohjaajina. Ohjaajan osuutena on opastaa ja auttaa vanhempia. Ensimmäisillä uintikerroilla ohjaajan osuus korostuu, kun harjoitellaan oikeat otteet ja suoritetaan ensimmäiset sukellukset, mutta ohjaajan osuus pienenee sitä mukaan kun vanhempien tiedot ja taidot lisääntyvät. Jo muutaman kuukauden kuluttua vanhemmat selviytyvät hyvin ilman ohjaajan apua.
4. Puhtaus = sairauksien välttämistä. Eräs vahvimmista väitteistä vauvaintia vastaan on ollut lisääntyvä infektiovaara. Veden perusteellinen puhdistaminen minimoi riskin infektio tartunnoista itse allasvedestä. Näin ollen, mikäli infektio tai vastaava leviää lasten keskuuteen, johtuu se sairasta lapsista tai vanhemmista tai huolellisen peseytymisen laiminlyönnistä.
5. **Muista!** Peseydy huolellisesti ennen uintia. Vauvoja ei tarvitse käyttää suihkussa ennen uintia, mutta pyly on syytä pestä. Myös vauvojen on pidettävä uimahousuja uinnin aikana. Älä tuo sairasta lasta uimaan, äläkä tule itsekään edes toipilaana.
6. Anna lapsellesi ruokaa n. tunti ennen uintia. Mitä tyytyväisempi vauvasi on uinnin alkaessa, sitä enemmän hän nauttii vedessä olosta. Mikäli vauvalla on "huono päivä" älä epäröi lopettaa uintia aikaisemmin siltä päivältä.

