

Siannon
Suohut

VAUVAINTI



VAUVAUINTI

Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut järjestää vauvauintia Kiannon Kuohut virkistyskylpylässä. Ohjaajina toimivat koulutetut vauvauinninohjaajat. Viime kädessä vastuu vauvauintiin osallistumisesta on vanhemmillä.

Vauvauinnin ajankohta on **tiistaisin klo 15.00–15.30**. Osallistumismaksu on 8,00 €/krt (vauva + 1–2 huoltajaa). Maksut suoritetaan lippukassalle. Tuokion alussa ohjaaja pitää yhteisen vesileikin ja opastaa ajankohtaisissa asioissa, joten altaalle tulisi saapua täsmällisesti. Lippukassalla on myynnissä vauvauinnin päiväkirjoja 6 € kappalehintaan.

MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, vauvauinninohjaajan ohjaama monipuolinen, liikunnallisesti aktiivinen leikkihetki (+32 - +34 °C) vedessä. Vauvauinti on myös lapsiperheiden välinen sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien avustamana tottuu sukeltamaan ja leikkimään vedessä.

Sopiva aloittamisikä on vauvan ollessa 3–6 kk:n ikäinen. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä. Vauvauinnin perustana on alle 6 kk:n ikäisillä lapsilla esiintyvän suojarefleksin ns. sukellusrefleksin hyväksikäyttö. Näin lapsi saadaan oppimaan aktiivinen hengityksen pidättäminen veteen joutuessa ennen refleksin normaalia häviämistä. Siinä vaiheessa, kun sukellusrefleksi muuttuu opituksi hengityksen pidättämiseksi, on tavallista, että jotkut lapset nielevät vettä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan lapsen iän mukaan ja tällä tavoin vältetään liika veden juominen ja ylirasittuminen.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

- Vauva oppii nauttimaan vedestä ja liikkumaan monipuolisesti vedessä yhdessä vanhempiensa kanssa.
- Lapsi oppii olemaan pelkäämättä vettä
- Lapsi oppii liikkumaan vedessä eri tavoin sen hetkistä kehitystään vastaavalla tavalla.
- Lapsi oppii hyppäämään altaan reunalta siten, että joku aikuinen on häntä lähellä tai vastaanottamassa.

- Osallistuttuaan vauvauintiin säännöllisesti n. vuoden ajan, lapsi yleensä osaa sukeltaa vanhemmalta toiselle ja leikkiä vedessä vanhempien valvomana ja opastamana.

Vauvauinnin tavoitteena ei siis ole itsenäisesti uimaan oppiminen, sillä tämän ikäinen lapsi ei vielä kykene motorisesti hallitsemaan varsinaisia uintitekniikoita. Vauvauinnilla on merkittävä, positiivinen psyykinen vaikutus vanhempien ja lapsen väliseen kontaktiin. Samoin vauvauinti vaikuttaa myönteisesti fyysiseen kokonaiskehitykseen, sillä vauvan liikkuminen on monipuolisempaa vedessä kuin maalla. Säännöllinen uinti vahvistaa lihaksistoa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja myös karaisee lasta.

OHJEITA VANHEMMILLE

Kotikylvetyksessä käytä runsaasti vettä kylpyammeessa. Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä. Kylvetä vatsallaan, kyljellään ja selällään (myös korvat veden alla).

Ennen kuin aloitatte vauvauinnin, olisi hyvä totuttaa vauvanne +33 °C kylpyveteen. Uimaltaan vesi on n. +33 °C. Vauva tarvitsee uinnissa pienet pöksyt tai uima-asun. Kannattaa ottaa altaalle myös kylpypyyhe, pyyhe pitää lapsen lämpimänä ja tuo turvallisuutta.

Huolehdi siitä, että lapsen perustarpeet uni ja ruokailu ovat tyydytetty. Älä syötä juuri ennen uintia.

Jokaisen aikuisen ja vauvan on ehdottomasti peseydyttävä ILMAN uima-asua ja kasteltava hiukset huolellisesti ennen altaaseen menoa. Pitkät hiukset voi sitoa kiinni tai käyttää suihkumyssyä. Ota myös kellot ja korut pois, ne keräävät likaa. **VEDEN PUHTAUS RIIPPUU NIMENOMAAN AIKUISTEN HYGIENIASTA! AJATTELE VAUVASI PARASTA!**

Poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa, ellei tule pitempiaikaisia sairauksia tai pois jäämisiä.

Sairasta vauvaa ei saa tuoda uimaan.

Vauvauinti onnistuu parhaiten, jos voitte käydä uimassa säännöllisesti. Pitempien poissaolojen jälkeen uinti voi olla aluksi hankalaa, joten ensimmäinen kerta menee varmasti totutteluun.

Toiset vauvat vaativat pitemmän totutteluajan kuin toiset. Lapsen itkun syyt saattavat johtua mm. nälän tunteesta, väsymyksestä, uudesta ympäristöstä, vierastamisesta jne.

VAUVAUINNIN ETENEMINEN

Vauvauinnissa edetään suurin piirtein seuraavien ”portaiden” kautta: Ei kiireellä ja pakottamalla, vaan rauhallisesti lapsen yksilöllistä rytmää noudattaen.

1. Erilaiset perusotteet ja asennot
2. Leluihin tutustuminen ja niiden käyttö
3. Sukellukset
 - kastellaan kasvoja
 - vesikannusukellukset
 - pintasukellukset
 - altaan reunalta istuen, kyykyssä, seisten (liittyvät sukeltamiseen)
4. Erilaiset hypyt
5. Liukumäki
6. Tasapainoilu

AINA ENSIN OHJAAJAN AVUSTAMANA!

VANHEMPIEN OSUUS

Toivottavaa on molempien vanhempien osallistuminen vauvan uintituokioihin ja vesileikkeihin. Molempien vanhempien ei tietenkään tarvitse olla joka kerta mukana, mutta on tärkeää, että vauva luottaa kumpaankin vanhempaansa yhtä paljon ja tuntee olonsa turvalliseksi kummankin kanssa. Omat vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja ovat siten parhaimmat opettajat.

Vauvauinninohjaajat toivovat, etteivät vauvauinnista kiinnostuneet vanhemmat ryhtyisi kokeilemaan uintia omin päin. Vauvauinnin harjoittaminen saattaa tuntua helpolta omin voiminkin, mutta ongelmien välttämiseksi on tärkeää uittaa vauvoja koulutetun vauvauinninohjaajan valvonnassa.

Asetu vauvan kanssa samalle tasolle, leiki, liiku, käytä leluja, ota oppia toisilta perheiltä ja laajenna ohjelmaa omilla ideoilla.

OHJAAJAN OSUUS

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvauinninohjaajan osuus on erityisen tärkeä. Sen jälkeen hänen osuutensa vähitellen laskee noin 2 kuukauden käyntien jälkeen melko vähäiseksi. Tämän jälkeen ohjaaja toimii ideoiden antajana, ongelmien ratkaisijana, auttajana ja leikin ohjaajana. Ei pystytä antamaan mitään yleisohjetta siitä, miten vauvauinnissa edetään. Jokainen lapsi etenee omaan tahtiin hänelle sopivalla tavalla. Etenemisnopeus riippuu vauvan lisäksi vanhemmista.

MAHDOLLISET VAARAT JA NIIDEN EHKÄISY

Jokaisella toiminnalla on valitettavasti omat vaaransa. On tärkeätä tiedostaa mahdolliset riskitilanteet, suunnitella ehkäisevät toimenpiteet ja luoda turvalliset olosuhteet. Myös vauvauinnissa voi syntyä vaaratilanteita, jos toimintaan suhtaudutaan yli-innostuksella, huolimattomasti ja lapsen kyvyt yliarvioiden.

VAUVAN ”VAHINGOT”

Vauvan mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdotonta seurata ja välttää, mutta tämän tapahtuminen ei aiheuta infektiovaaraa, sillä pissa on puhdasta.

Uloste sen sijaan sisältää bakteereja, E. Colija, ja tällaisen vahingon tapahtuminen aiheuttaa vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä. Kaikilla lapsilla tulee olla tiukkalahkeiset uimahousut ja vanhempien tulee jatkuvasti tarkkailla tilannetta housuissa. Kakkimista tapahtuu käytännössä hyvin harvoin.

INFEKTIOT

Tartuntatautien leviäminen on sitä todennäköisempää mitä enemmän ihmisiä on koolla. Tartunnan saaminen edellyttää aina taudin aiheuttajaa, mikä ei suinkaan synny vauvassa. Infektiot tuodaan aina kodin ulkopuolelta (vanhemmat, vierailijat jne.) ja näin on myös vauvauinnissa. Sairaajat ja toipilaat eivät saa osallistua eivätkä tulla liioin katsomaan toimintaamme. Pesu- ja pukutilojen puhtaudesta ei myöskään saa tinkiä ja toimintaa saa harrastaa vain sellaisissa paikoissa, jossa on riittävät pesumahdollisuudet.

Mikäli lapsi sairastuu toistuvasti infektioihin, ei syy suinkaan ole vauvauinnissa – joka tässä vaiheessa on keskeytynytkin. Syy löytyy yleensä jokapäiväisestä elämästä. Kun infektiokierteestä on toivuttu, voidaan vauvauinti aloittaa uudestaan, mutta pitkän tauon jälkeen on harjoitukset tehtävä aina varovaisemmin.

Kylmyys ja kosteus eivät yksinään aiheuta infektiota, mutta ne luovat otolliset edellytykset infektion tarttumiselle. Tämän vuoksi on aina huolehdittava, että lapsi ei palele. Altaassa häntä pidetään aina kaulaa myöten vedessä, sillä uimahallin ilma on veden lämpötilaa alhaisempi. Altaasta noustessa kiedotaan lapsi välittömästi pyyhkeeseen. Päälyysvaatteet säilytetään paikassa, jossa ne eivät kostu, mutta säilyvät lämpiminä.

Vauvalla on syntyessään äidiltä siirtyneitä vasta-aineita, jotka auttavat häntä tartuntatautien torjunnassa. 6 kk:n ikään mennessä nämä äidiltä saadut vasta-aineet ovat lähes täysin hävinneet ja lapsen oma vastustuskyky on vasta kehittymässä. Myös rintamaidossa siirtyy vasta-aineita lapseen ja imettämistä olisi pyrittävä jatkamaan 6 kk:n paremmalle puolelle niin infektioautien kuin allergiainkin torjumiseksi.

KORVATULEHDUS on yleinen ja erittäin kivulias lastentauti. Vesi sinänsä ei aiheuta korvatulehdusta, vaan vaaditaan virus tai bakteeri tulehduksen aiheuttajaksi.

Korvakäytävän tulehduksia vauvauinnissa ei ole ilmaantunut, kaikille lapsille yleisiä välikorvantulehduksia on sen sijaan vauvauimareillakin esiintynyt.

Korvatulehduksen estämiseksi ei nuhaisena tulla uimaan. Jos korvatulehdus on todettu, ei uimaan tulla ennen kuin jälkitarkastus on tehty ja korva on todettu varmasti tervehtyneeksi. Mikäli lapsella joudutaan laittamaan ilmastointiputket korviin, lapsi käy operaation jälkeen n. 1 kk:n kuluttua kontrollikäynnillä. Uinnit voi aloittaa tämän jälkeen, ellei korva vuoda. Paras tapa on suojata uimalakki tai – panta. Silikonitulpat eivät mukaile yhtä hyvin korvakäytävän, esim. niellessä tapahtuvia, muutoksia. Alle 20 cm:n sukelluksissa ei normaali vesi läpäise putkia, likainen ja saippuavesi eri tiheydensä vuoksi läpäisee.

Lapsi voi sukeltaa normaalisti alle 1,5 m:n syvyydessä, siitä eteenpäin painemuutokset ovat haitallisia korville. Jos epäilet korviin menneen vettä, voi uinnin jälkeen laittaa lapselle määrättyjä korvatippoja. Lääkäriin ei heti tarvitse lähteä.

VESIROKON jälkeen uimaan voi tulla, kunhan rakkulat ovat KUIVAT ja selvästi paranemassa – ei rikkonaista ihoa eli noin 3 viikkoa ensimmäisestä rakkulasta. Vesirokon itämisaika on 2-3 viikkoa ja se tarttuu 2 päivää ennen oireita.

VEDEN JUOMINEN

Sukelluksissa, kellunnassa sekä muissa tilanteissa, joissa lapsen pää käy veden alla, hän saattaa juoda vettä. Pieni vesimäärä ei ole vaarallista, mutta suuret vesimäärät kuormittavat lapsen verenkiertoa ja aiheuttavat nestetasapainon häiriöitä. Tämä edellyttää n. 8-10 %:n painonnousua. Tällaisia vesimääriä lapsi pystyy nielemään vain jos häntä toistuvasti sukellutetaan. Lapsen juomisen näkee helposti hänen mahastaan; mikäli se alkaa pullottaa, lopetetaan sukeltelut siltä kertaa ja varotaan tilanteita, joissa vedenjuonti on mahdollista. Pientä veden juomista tapahtuu aina (n. 1 % painosta), mikä ilmenee kaikilla lapsilla runsaampana pissaamisena uimisen jälkeen.

HENGITYKSEN PIDÄTTÄMINEN

Sukelluksen väitetään olevan vaarallinen hengityksen pidättämisen ja hapensaannin keskeytymisen vuoksi. Aiemmin mainitut suojareaktiot turvaavat kuitenkin hapen saannin ja tästä ei vaaratilannetta pääse syntymään. Sukellus sinänsä on kuitenkin fyysisesti rasittavaa, minkä vuoksi sukellusten määrä on pidettävä rajoitettuna (korkeintaan yhtä monta sukellusta kuin on ikää kuukausissa, kuitenkin korkeintaan 8 sukellusta/kerta).

IHO-ONGELMAT

KUIVAA ja HERKKÄÄ IHOA SAA pestä vain kerran viikossa ja tämän voi tehdä vauvauinnin yhteydessä. Mikäli iho ei kestä 30 minuutin vauvauintia, lyhennetään uintiaikaa tai vaihdetaan harrastusta ”kuivempaan”. Klooripitoisuus vedessä on niin alhainen, että se ei ole aiheuttanut ongelmia.

MÄRKÄRUPI on tarttuva bakteeritauti, joka leviää nopeasti ihokontaktissa. Mikäli vauvalla on märkärupi, ei hän saa tulla uimaan ennen kuin se on hoidettu siistiksi. Samoin märkivä SILMÄTULEHDUS on hoidettava rähmättömäksi ennen uinnin aloittamista.

| | 3 kk | 4 kk | 5 kk | 6 kk | 7 kk | 8 kk | 9 kk |
|--|--|---|--|---------------------------------------|---|---|--|
| VAUVAUINTI | | | | | | | |
| • PASSIIVISET ASENTOÄRSYKKEET | heijaus, pieni nostelu, selinmakuu | heijaus, "hyppytyö", selinmakuu, vaaka-tasossa luokerrelu | heijaus, "hyppytyö", selinmakuu, vaakanasossa kiikutus, pyörytyö | periaatteessa kaikkia voi tehdä | kaikki | | |
| • VETEEN TOTUTTAMINEN + SUKELLUKSET | kasvojen kastelu kädellä | kasvojen kastelu kannulla, ensimmäiset kannuskelukset | kannuskeluus, ensimmäiset pintasukelukset | kannuskeluus/pinta-/pituus-sukelukset | pituus- ja syvyyssukelukset, reunaletutustaminen | pituus- ja syvyyssukelukset, reunaletutustaminen, lukumakkisukelukset | pituus-, syvyyss-, reunaletutustaminen, lukumakkisukelukset |
| • VAAKA-ASENTO | päänmakuuasennossa liikuttelevat kädet/jalat aktiivisina | "uinti", raajat aktiivisina | "uinti", raajat aktiivisina | "uinti" raajat aktiivisina | "uinti" (myös selinmakuulla) päänmakuuasennossa patjan päällä | "uinti" raajat aktiivisina, konttausasennossa patjan päällä | "uinti" raajat aktiivisina, konttausasennossa patjan päällä |
| • PYSTYASENTO | | | | aikuisen kämmen päällä seisottaminen | seisottaminen, polvisointa aletaan matalassa päässä | seisottaminen, tuettuna seisottaminen | seisottaminen, seisominen tuettuna/yksin |
| • ISTUMA-ASENTO | | vanhempien sylissä istuminen | vanhempien sylissä istuminen | altaan matalassa päässä istuminen | kelluvalla patjalla istuminen, altaan reunalla istuminen | altaan reunalla ja patjalla istuminen | reunalla, rappusella ja patjalla istuminen |
| • KÄSITTELY | | | kelluvien esineiden tavoitteellinen | esineillä leikkiminen | kellukseen tai leluun työntäminen | taputtaminen, leluilla leikkiminen | taputtaminen, roikkuminen, itsensä kannattelu käsien varassa |
| UINTIAIKA | 10-20 min. | 20-30 min. | n. 30 min. | 30 min. | 30 min. | 30 min. | 30 min. |

| | 10 kk | 11 kk | 12 kk | 13 kk | 14 kk | 15 kk | 16 - 17 kk |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|-------|------------|
| VAUVAUINTI | | | | | | | |
| • PASSIIVISET ASENTOÄRSYKKEET | kaikki | | | | | | |
| • VETEEN TOTUTTAMINEN + SUKELLUKSET | pituus-, syvyys-, reuna- ja liukemäisukellukset | periaatteessa kaikki sukellukset | sukellukset yhdessä vanhempien kanssa | kaikki edelliset ja omia sovelluksia | kaikki | | |
| • VAAKA-ASENTO | "uinti" päänmakuasennossa jaska liukumäestä, tasapainoiluripujalla | kaikki edelliset ja omia sovelluksia | | | | | |
| • PYSTYASENTO | seisottaminen, seisominen altaan reunaan tukien | seisominen altaan matalassa päässä, kävely reunoihin tukien | seisominen altaan matalassa päässä, kävely kävely/kellukseen kanssa kävely | kävely, seisominen patjan päällä (tuettuna) kiipeäminen | kävely, tasapainoilu patjan päällä ja omia sovelluksia | | |
| • ISTUMA-ASENTO | reumalla, rapsella, patjalla, liukumäessä | tasapainoilua kelluvan patjan päällä | | | | | |
| • KÄSITTELY | roikkuminen, vetäminen, työntäminen, "ota-anna"-leikki | roikkuminen, vetäminen, työntäminen, "ota-anna"-leikki | kaikki edelliset ja omia sovelluksia | | | | |
| UINTIAIKA | 30 min. | 30 min. | 30 min. | | | | |

Järjestää:
Suomussalmen kunta/liikuntapalvelut

Tiedustelut:
Kiannon Kuohut virkistyskylpylä

Uinninohjaajat
puh. 044 777 3134