



Tiedustelut:
Kiannon Kuohut virkistyskylpylä
Uinninohjaajat
Seija Falck ja Petra Lackman
puh. 044 777 3134

Tervetuloa vauvauintiin!

Suomussalmen kunnan liikuntapalvelut järjestää vauvauintia Virkistyskylpylä Kiannon Kuohuissa. Ohjaajina toimivat koulutetut vauvauinninohjaajat. Lopullinen vastuu vauvauintiin osallistumisesta on aina vanhemmilla.

Vauvauinnin ajankohta on **torstaisin klo 16.00–16.30**. Osallistumismaksu on 8,30 €/krt (vauva + 1–2 huoltajaa). Maksu suoritetaan lippukassalle. Tuokion alussa ohjaaja pitää yhteisen vesileikin ja opastaa ajankohtaisissa asioissa, joten altaalle tulisi saapua täsmällisesti. Lippukassalla on myynnissä vauvauinnin päiväkirjoja hintaan 6 €/kappale.

Mitä vauvauinti on?

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

Sopiva aloittamisikä on vauvan ollessa 3–6 kk:n ikäinen. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä ja valvellaoloaika on pidempi kuin alle kolmen kuukauden iässä.

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.
- Lapsi oppii ilmaisemaan oman halunsa käydä sukeltamassa veden alle.

Vauvauinnin tavoitteena ei siis ole itsenäisesti uimaan oppiminen, sillä tämän ikäinen lapsi ei vielä kykene motorisesti hallitsemaan varsinaisia uintitekniikoita.

Vauvauinnilla on merkittävä positiivinen psyykkinen 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 vauva +33 °C kylpyveteen. Uima-altaan veden lämpötila on n. +33 °C. Vauva tarvitsee uinnissa pienet pöksyt tai uima-asun. Voitte käyttää myös uintivaippaa, varsinkin jos uima-asussa on väljät lahkeet. Kannattaa ottaa altaalle myös kylpypyyhe, pyyhe pitää lapsen lämpimänä ja tuo turvallisuutta. Huolehdi siitä, että lapsen perustarpeet uni ja ruokailu on 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 myös vauvasi parasta. Vauva saattaa tarttua koruihin ja silloin korut voivat irrota korvista tai kaulalta.

Poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa, ellei tule pidempiaikaisia sairauksia tai pois jäämisiä. Sairasta vauvaa ei saa tuoda uimaan.

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

Toiset vauvat vaativat pidemmän 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 rytmiä noudattaen.

- Erilaiset perusotteet ja asennot
- Leluihin tutustuminen ja niiden käyttö
- Puhallukset ja päristelyt
- Erilaiset hyppyt
- Tasapainoilu istuen ja seisten
- Liukumäki harjoitukset lasten altaalla
- Lapsen oman halun ilmaisu sukeltamiseen

Edetään aina ensin ohjaajan avustamana!

Vanhempien osuus

Asetu vauvan kanssa samalle tasolle, leiki, liiku, käytä leluja, ota oppia toisilta perheiltä ja laajenna ohjelmaa omilla ideoilla. Puhaltele, lauleskele ja jopa sukeltele itse piiloon veden alle, jotta vauva oppii näkemällä mallia vanhemmastaan. Mikäli käytte vauvanne kanssa omalla ajallanne uimassa, niin olemme silloinkin auttamassa tarpeen vaatiessa. Uskomme, että omat uintireissut onnistuvat moitteettomasti.

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 pystytäkään 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 tärkeää 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-Coleja, 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. Sairaat ja toipilaat eivät saa osallistua eivätkä tulla katsomaan toimintaamme. Pesu- ja pukutilojen puhtaudesta ei myöskään saa tinkiä ja toimintaa saa harrastaa vain sellaisissa paikoissa, jossa on riittävät pesumahdollisuudet.

Mikäli lapsi sairastuu toistuviin infektiioihin, ei syy suinkaan ole vauvauinnissa – joka tässä vaiheessa on keskeytynyt. 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 noustaessa kiedotaan lapsi välittömästi pyyhkeeseen.

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 olisikin suositeltavaa jatkaa 6 kk:n paremmalle puolelle niin infektiotautien 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 välikorvan-tulehduksia on sen sijaan vauvauimareillakin esiintynyt.

Korvatulehduksen estämiseksi ei nuhaisena tulla uimaan. Jos korvatulehdus on todettu, ei uimaan saa 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.

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

Iho-ongelmat

Kuivaa ja herkkää ihoa saa pestä vain kerran viikossa ja tämän voi tehdä vauva-uinnin 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.

