

Sukeltamisesta

Sukelluksissa käytetään hyväksi sukellusrefleksiä, joka sulkee hengitystien, kun nieluun menee vettä. Sukeltamisen harjoittelu alkaa aina ensin vesikannutellulla, jossa tutkitaan lapsen reagointia kasvojen yli virtaavaan veteen. Kun lapsi hyväksyy veden kasvoillaan eikä reagoi tapahtumaan liian voimakkaasti, voidaan harkita ensimmäisen varsinaisen sukelluksen tekemistä eli pinnan alle menemistä.

Sukelluttamiseen liittyvät aina fyysiset ja sanalliset merkit ennen veden tuloa kasvoille. Merkin tarkoituksena on ilmaista vauvalle, milloin sukellus alkaa. Sukellusten välissä pidetään aina tauko, jotta vauvalla on aikaa palautua suorituksesta. Itku, hikka ja nuha ovat esteitä sukellukselle, sillä tällöin refleksi ei toimi kunnolla. Vauvaa saa sukelluttaa yhtä monta kertaa kuin hänellä on ikää kuukausissa (5 kuukauden ikäinen saa tehdä 5 sukellusta).

Sukeltaminen on vain osa vauvauintia, ja uimassa voi käydä vaikka ei sukellakaan. Altaassa muun muassa leikitään, hypitään, pelataan palloa, matkitaan, kellutaan, valokuvataan, kiipeillään, lauletaan, itsenäistytään ja tutustutaan ihmisiin.

Ongelmatilanteita

Itku. Itku on viesti. Jos vauva uintiin tullessa itkee, joku asia pelottaa tai häiritsee häntä. Itkevää vauvaa ei tuoda väkisin uimaan, vaan asiaa tutkaillaan ja poistetaan ensin itkun syy. Uinnin jälkeen yleensä itkettävät vilu, väsymys tai nälkä.

”Huono päivä”. Vauvoilla ja vanhemmillakin on välillä päiviä, jolloin mikään ei tunnu sujuvan. (Tilanteesta riippuen) kannattaa silti tulla uimaan ja vaikka vain nauttia vedestä yrittämättä liikojia. Jos vauvaa harmittaa uinnin aikana, älä anna hänen itkeä äänekkäästi pitkään, sillä se tarttuu helposti toisiin.

Terveystila. Kaikki infektioaudit ja tulehdukset ovat este uintiin tulolle: hengitystieinfektiot, korvatulehdus, silmä- tai lehdus, märkäiset ihoinfektiot, ripuli, oksennustaudit, virtsatieinfektio... Uimaan pääsee jälleen terveenä ja tarvittaessa

lääkärintarkastuksen jälkeen. Muistathan, että virukset tarttuvat helposti juuri taudin ensioireiden aikana! Jos raskaudessa, syntymässä tai ennen uinnin aloittamista on ollut ongelmia vauvan terveyden kanssa, on hyvä keskustella uintiin tulemisesta lääkärin kanssa.

Atooppinen iho. Kuivaihoinen lapsi kannattaa rasvata hyvin uintia edeltävänä päivänä ja uinnin jälkeen uudelleen ihon ollessa vielä kosteannihkeä.

Vauva- ja taaperouinti Riihimäellä

Riihimäen liikuntapalvelut tarjoaa vauvauintia sekä 1–3-vuotiaiden taaperouintia Riihimäen uimalan tilaus- saunalla. Sisältö-, hinta- ja osallistumistiedot on saatavilla osoitteesta www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/vauvauinti/ sekä uimalan kassalta infoosittena. Lämpimästi tervetuloa!

vauvauinti@riihimaki.fi
p. 040 330 4739

Vauvauinnin taustaa

Pienten lasten uinninopetus alkoi 1940-luvulla Yhdysvalloissa, ja Suomeen se saapui 1980-luvun alussa. Tällä hetkellä maailmassa on lukuisia koulukuntia, joissa vauvauintia toteutetaan eri tavoin kulttuurista ja ympäristöstä riippuen. Esimerkiksi Ranskassa lähestyminen vauvauintiin on hyvin psykologista, ja leikkejä sekä suoraa ohjausta ei juuri ole. Australiassa ja USA:ssa puolestaan keskitytään erityisesti hukkumisen ehkäisyyn. Japanissa vauvauinnin opetusmenetelmät ovat koulunomaisia, ja suurissa ryhmissä lapsille opetetaan uinninopetuksen yhteydessä myös muun muassa numeroita ja värejä.

Suomalaisen vauvauinnin erityispiirteitä ovat korkea hygienian taso, ohjauksen ja vapaan uinnin vuorottelu, perhe- ja vauvakeskeinen ohjaus ja ohjaajien keskitetty koulutus. Vauvauintia voi ohjata henkilö, joka on suorittanut SUH:n ja Folkhälsanin uimaopettajakurssiin sekä vauva- ja perheuinninohjaajakurssiin. Vauvauinti on yksi SUH:n neljästä toimintasektorista: muita ovat uimaopetus, hengenpelastus ja erityisuinti.

VAUVAUINTI



RIIHIMÄKI
Kotikaupunki

www.riihimaki.fi

Vauvauinti on vauvan löytöretki vedenalaiseen maailmaan. Uinnissa houkutelaa vauvaa mielenkiintoisilla leluilla ja välineillä sekä vanhempien ja toisten lasten esimerkeillä liikkumaan, tutkimaan, leikkimään, käyttämään mielikuvitusta ja kehittymään. Vauvauinti on koko perheen yhteinen harrastus.

Vauvauinti

Vauvauinti on vauvan ja vanhempien yhteinen sekä koulutetun ohjaajan valvoma leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Aloitusikä on Riihimäellä aikaisintaan 4 kuukautta, jolloin lapsen valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikua vedessä. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä +32 °C vedessä.

Vesi on ihanteellinen elementti vauvalle

Vesi poikkeaa ympäristönä pienen vauvan jokapäiväisestä elinympäristöstä, jolloin se tarjoaa kehitykselle tärkeitä uusia aistikokemuksia erilaisessa ympäristössä. Vesi näkyy, kuuluu, maistuu ja tuntuu lämpönä sekä erilaisina liikkeinä iholla. Toisaalta vesi on tuttu ja turvallinen jo äidin mahasta. Painotomuus vedessä auttaa vauvaa liikkumaan ja olemaan asennoissa, joihin vauva ei vielä maalla pysty. Vesi myös vastustaa liikkeitä kehittäen lihasvoimaa, tukee liikkeitä tehden holtittomasta huitomisesta rauhallisia ja kehittää tasapainoa. Lisäksi vesi kannattaa käsiä ja leluja vauvan silmien edessä, mikä edesauttaa silmien ja käsien yhteistyön kehittymistä.

Vauvauinnin tavoitteet

- perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- saa lapsen nauttimaan vedessäolosta
- edesauttaa (myöhempiä) uimataidon oppimista
- lisää vesiturvallisuutta
- luo perheiden välisiä sosiaalisia kanssakäymisiä

Vauvauintiin valmistautuminen

- Tutustu vauvauintiin eri lähteiden kautta
- Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Koeta voittaa vedenpelko, jos pelkää itse vettä. Pelko heijastuu lapseen.
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan
- Laske veden lämpötilaa hiljalleen +32 asteeseen, jotta vesi ei tunnu lapsesta kylmälle ensimmäisillä uintikerroilla
- Mikäli raskauden tai synnytyksen aikana on ollut jotain poikkeavaa (esim. keskosuus), hoitavalta lääkäriltä on hyvä saada osallistumislupa
- Vauvalla on hyvä olla uimahousut/ -puku, jossa on kireät lahkeensuut. Uima-asun alle ei laiteta vaippaa.

Ohjeita kotikylpemiseen

- Väsynyttä ja nälkäistä vauvaa ei kylvetetä
- Kylvetä lasta kotona samaan aikaan kuin oma uintiaikanne on
- Laita paljon vettä ammeeseen
- Laske veden lämpötilaa hiljalleen + 37 asteesta + 32 asteeseen
- Molempien vanhempien on hyvä osallistua kylvettämiseen kotona
- Kylvetä leikinomaisesti jutellen vauvalle vaihtelevilla äänensävyillä
- Vaihda vauvan asentoa usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa (selällään, vatsallaan, kyljellään). Pidä myös korvia vedessä.
- Älä pidä lasta liian kauan selällään, koska hän ei kuule kunnolla kylvettäjän puhetta ja saattaa pelästyä veden alta kuuluvia ääniä
- Aloita pään kastaminen silittämällä vettä takarainolle. Lisää veden määrää, jos lapsi kokee sen miellyttäväksi. Älä roiskuta vettä kasvoille niiden ollessa suunnattuna ylöspäin
- Keskeytä kylvettäminen, jos vauva väsyä tai alkaa itkeä
- Kuivaa, rasvaa ja pue vauva lämpimästi kylvyn jälkeen

Ensimmäiset uintikerrat

Ensimmäisillä kerroilla lasta totutetaan allasympäristöön ja veteen. Vanhemmille opetetaan erilaisia otteita vedessä. Uinnin aikana lapselle puhutaan rauhallisesti ja säilytetään katse- ja ihokontakti. Vedessä liikutaan mahdollisimman paljon, millä vähennetään palelua.

Ensimmäinen uintikerta kestää vain 10–15 minuuttia. Pois kannattaa lähteä vielä kun on hyvä mieli eli ennen kuin tulee kylmä, nälkä tai väsymys. Seuraavalla kerralla uintiaika pitenee 30 minuuttiin voimien mukaan.

Kun vauva on tottunut erilaisiin perusotteisiin, häntä voi käsitellä jo vähän reippaammin ja leikkeihin voi lisätä vauhtia. Jokainen vauva on kuitenkin yksilö, ja jokainen kehittyy omaan tahtiinsa. Tällöin myös uinnin kehittymistä ei kannata verrata toisiin vauvoihin. Vauvauinnissa edetään aina lapsen ehdoilla! Tarkoituksena ei ole muokata vauvasta superuimaria, vaan löytää koko perheen yhteinen harrastus ja tehdä vedestä ystävää.

Valmistautuminen uintikertaan

- Varaa uintikertoihin riittävästi aikaa.
- Huolehdi, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) on tyydytetyt, jolloin hän viihtyy vedessä
- Vain terveenä uimaan (koskee sekä vauvoja että aikuisia)
- Älä rasvaa lasta aamulla, koska rasva liukenee veteen ja vesi likaantuu.
- Älä käytä deodoranttia tai muita hajusteita aamulla.
- Riisu korut ja kellot, sillä ne keräävät likaa. Meikit pois.
- Peseydy saippualla ilman uima-asua. Ihan pienille vauvoille riittää lämmön säilyttämiseksi pyllynpesu.
- Kampaa ja pese hiukset (vähintään huuhtelee). Sido pitkät hiukset kiinni.
- Saunaan mennään istumaan ja lämmittelemään vasta uinnin jälkeen ja laudeliinan kera. Älä vie uima-asua saunaan, sillä asuun jäävä kloori on myrkyllistä lämmitessään ja höyrystyessään.
- Pese myös uima-asu saippualla uinnin jälkeen.