

## VAUVAUINTI, MITÄ SE ON?

Vauvauinti voidaan aloittaa, kun vauva on 3 kk:n ikäinen ja painaa vähintään 5 kg. Vauvauinti tapahtuu lämmitetyssä +32 C vedessä koulutetun vauva- ja perheuintiohjaajan valvonnassa. Uinnissa lapsi saa erilaisia ärsykeitä vedestä, aikuisesta ja leluista, tämä tukee lapsen luonnollista kehitystä. Vaihtelevat asennot, sukellukset, hyppytykset ja keinutukset tarjoavat ärsykeitä mm. *asento- ja lihasaistille*. Vauvauinnissa voidaan myös tehdä sukelluksia veden alle. Aluksi sukelluksissa käytetään apuna sukellusrefleksiä, lopulta lapset oppivat itse pidättämään hengitystä veden alla. Vauvauinti toteutetaan vauvan oman kehityksen ja luonteen ehdoilla.

Vauvauinnilla tarkoitetaan vauvaikäisenä aloitettua monipuolista liikkumista lämmitetyssä +30 - 32 C vedessä vauvauintiohjaajan valvonnassa ja sukellusrefleksiä hyväksi käyttäen. Vauvauintia ei voi kutsua uimiseksi sanan varsinaisessa merkityksessä. Kyseessä on paremminkin koko perheen yhteinen leikkihetki, jossa opitaan tuntemaan, miten helppo vedessä on liikkua.

Vauvauinti on saanut alkunsa USA:sta ja Australiasta. Suomeen vauvauinti on tullut vuonna 1981. Suomessa käytössä oleva menetelmä on Kölnistä. Kölnin menetelmä on lempeää vauvauintia, jossa uinti toteutetaan täysin vauvan ehdoilla. Suomessa vauva- ja perheuintiohjaajakoulutus tapahtuu Suomen Uimaopetus- Hengenpelastusliiton alaisuudessa. Näin taataan laadukas ja turvallinen vauva- ja perheuinti Suomessa.

## VAUVAUINNIN HISTORIAA

Jo 1800-luvun lopulla alkoivat lääkärit ja kehityspsykologit kiinnostua vauvauinnista. Asia kiinnosti heitä lähinnä sen vuoksi, että voitiin tutkia vauvojen liikuntaesimerkkejä ja saada siten enemmän tietoa keskushermoston kehityslaeista. Tutkimusten mukaan voitiin näyttää toteen, että 22 ensimmäisen elinkuukauden aikana liikeharjoitukset edistävät lapsen liikuntavalmiuksia. Ajatus vauvojen uimaopetukseen on lähtöisin USA:sta ja Australiasta, jossa sitä on toteutettu pidemmän aikaa. Vaikka vauvauintia on tutkittu, kehitetty ja käytännössä kokeiltu em. maiden lisäksi Venäjällä, Saksassa ja Ruotsissa 1970-luvun alkuvuosista lähtien, vauvauinti tuli Suomeen vasta keväällä 1981. Suomen menetelmä on lähtöisin Kölnistä, jossa on tutkittu lapsen motoriikan kehittymistä. Kölnin menetelmä on lempeää vauvauintia, jossa vauva viedään veteen hitaasti totuttamalla, ei väkisin.



### Miten tämä toimii käytännössä:

- **Aloittavan vauvan** kanssa etenemme maltillisesti lapsen temperamenttiin tutustuen ja antaen hänelle aikaa ottaa selvää uudenlaisesta ympäristöstä. Samalla myös vanhemmat saavat aikaa harjoitella lapsen käsittelyä vedessä. Leikimme virtaavan veden kanssa ja jokainen lapsi saa mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä virtaavasta vedestä omilla kasvoillaan. Kun lapsi on tyytyväinen, aloitamme ensimmäiset pienet sukellukset, jotka vähitellen pidentyvät taitojen karttuessa. **Tässä vaiheessa aikuisten maltti on erityisen tärkeää!**
- **Edistynyt vauva** hallitsee jo sukeltamisen taidon. Sukeltamisen määrää tärkeämpää on keskittyä onnistuneisiin sukelluksiin, jotka lapsi kokee itselleen mieluisiksi. Sukellustilanteen välttely tai yskiminen sukelluksen jälkeen kertoo siitä, että sukelluskokemus ei ole ollut lapselle mukava. Kun lapsi pyrkii itse veden alle, olemme onnistuneet tekemään lapsesta todellisen veden ystävän. Tavoitteenamme onkin mahdollisimman varhain pyrkiä sellaisiin sukelluksiin, joissa aloitteentekijä on lapsi itse!
- **Vuoden ikäinen** uimari alkaa pian viihtyä omilla jaloillaan ja pystyasento sekä kävelemisen opettelu mullistavat hänen maailmansa. Näin tapahtuu myös vedessä. Aikuisen ote alkaa tuntua rajoittavalta, ja lapsi tarvitsee omaa tilaa. Veden alla on turvallista olla ja lapsi menee sinne mielellään. Moni uimari osaa jo sukeltaa vanhempiaan taitavammin. Nyt on aika nauttia vapaudentunteesta veden alla!

## MILLOIN VAUVAUINTI ALOITETAAN?

Voit tutustua vauvauintiin jo ennen lapsen syntymää. Tutustu kirjallisuuteen ja keskustele vauvauinnista neuvolassa sekä lääkärintarkastuksen yhteydessä. Paras aika vauvauinnin aloittamiseen on silloin, kun vauva on vähintään 3 kuukauden ikäinen. Tällöin valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä ja lapsella on jo riittävästi voimia selviytyäkseen rasituksesta. Vauvan tulee painaa aloitettaessa vähintään 5 kiloa, jolloin lämmönsäätelykyky on myös jo riittävästi kehittynyt. Ennen vauvauinnin aloittamista kylvetyksen yhteydessä vaihda vauvan asentoja usein, kylvetä selällään, vatsallaan ja kyljellään. Lapsen kylpyveden lämpötilaa lasketaan asteittain 37:stä 32 asteeseen, kun vauvauintipaikka on varmistunut. **Älä aloita sukellusharjoituksia omin päin!**

**Vauvauinti onkin nimestään huolimatta enemmän vedessä touhuilua, leikkiä ja sukelteluja kuin uintia. Sukeltaminen ei ole kuitenkaan vauvauinnissa itsetarkoitus. Jos vauva on itkuinen sukellusten jälkeen, tai osoittaa ettei tahdo sukeltaa, niin uintihetki voi olla myös mukavaa yhdessä touhuamista vedessä.**

Tämän päivän tietämyksen mukaan, ei enää puhuta sukellusrefleksistä ja näin ollen vauvauinnin voi aloittaa hyvin minkä ikäisenä tahansa. Yli vuoden ikäisille on vesipeuhularyhmät aina siihen asti, kun lapsi täyttää kolme vuotta. Niissä ryhmissä ei-vauvauintia harrastaneet vauvat opetetaan leikkien kautta veden ystäviksi ja sukeltamaankin.

Ensimmäisellä kerralla lapsi totutetaan rauhallisesti uimahallin ääneen ja avaruuteen. Kun paikka tulee tutuksi, aletaan sukellusta harjoittaa kaatamalla kannulla vettä vauvan päälle. Kannukaadoista edetään sukellukseen, jossa toisen aikuisen kaataessa vettä päähän toinen vetää lapsen veden alla luokseen.

Pääasia on kuitenkin se, että lapsi tulee sinuiksi veden kanssa. Vauvauimareiden kanssa ei ole hiustenpesuongelmia, sillä yleensä he poikkeuksetta rakastavat vettä ja vesileikkejä. Asiassa on myös turvallisuusnäkökulma. Vauvauimarit oppivat myöhemmin myös helposti uimaan, kun pelkoa vettä kohtaan ei ole.

Vauvauinnin ei ole todettu lisäävän korvatulehduksia eikä muita sairauksia.

**Vauvauinti on vanhemmille myös hyvä tapa tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin.**

## VAUVUINNISSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

1. Vauvauinnissa kaikki tapahtuu vauvan ehdoilla. Uinnissa huomioidaan, että jokainen vauva kehittyy omaan tahtiinsa. Tärkeää on säännöllisyys, johdonmukaisuus ja joustavuus.
2. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan.
3. Vauvat reagoivat yksilöllisesti eri ärsykkeisiin. Vanhempien tulee hyväksyä tosiasia, että vauvaiinti ei sovi kaikille ja osa lopettaakin varsin varhaisessa vaiheessa.
4. Suosittelemme lääkärintarkastusta ennen vauvauinnin aloittamista. Tarkastus ei kuitenkaan ole välttämätön.
5. Sairas lapsi ei kuulu uima-altaaseen, ei myöskään sairaat vanhemmat.
6. Vastuu vauvoista on vanhemmilla. Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutukselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvaiintiohjaajan läsnäolo.

## VALMISTAUTUMINEN UINTIIN

Huolehdi siitä, että vauvasi perustarpeet on tyydytetty. Silloin hän viihtyy vedessä, eikä tule kärsimättömäksi. Ruokailusta tulisi olla aikaa 1 tunti, jotta pulauttelu ja ulostamisriski vähenisivät.

Ota altaalle mukaan lämmin ja tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä olla. Ensimmäinen kerta on tutustumista allasympäristöön ja vedessä ollaan vain 10 - 15 minuuttia.

Jotta kaikilla, varsinkin pienillä uimareilla, olisi mahdollisimman puhdas uimavesi:

- **Käy pesulla ennen uimaan tuloa** ilman uimapukua. Kastele myös hiukset tai laita suihkumyssy päähän ja pese meikit pois.
- **Ota kaikki korut pois.** Korva- ja kaulakoruista sekä sormuksista tulee huomattava määrä bakteereja altaaseen!

Kerrothan näistä myös vieraileville uimareille, esim. kummeille ja isovanhemmille.

Pue vauvalle sopivankokoinen uima-asu, etteivät mahdolliset vahingot leviä altaaseen. Suosittelemme uimavaipan käyttöä. Kertakäyttöisiä vaippoja saa marketeista ja kestovaippoja nettikaupoista. Liiku pesuhuoneessa ja altaalla rauhallisesti kaatumisten ja onnettomuuksien välttämiseksi.

## VANHEMPIEN OSUUS

Toivottavaa on molempien vanhempien osallistuminen vauvan uinteihin 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 sen vuoksi parhaimmat opettajat. Vauvauintiohjaaja toimii ainoastaan ideoiden antajana ja leikinohjaajana altaassa.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitosta painotetaan, että olisi tärkeää etteivät vauvauinnista kiinnostuneet vanhemmat ryhtyisi kokeilemaan uintia ominpäin. Vauvauinnin harjoittaminen saattaa tuntua yksinkertaiselta omin voiminkin, mutta on ehdottoman tärkeää, että vauvoja uitetaan vauvauintiohjaajien johdolla. Asetu vauvan kanssa samalla tasolle, leiki, liiku, käytä leluja, ota oppia toisilta perheiltä, laajenna ohjelmaa omilla ideoilla.

## HYGIENIA

**Vauvauintiin saa osallistua vain terveenä!** Tämä sääntö koskee lapsia, vanhempia sekä ohjaajia. Virukset tarttuvat helpoiten taudin ensioireiden aikana ja kostea ilma sekä ryhmätilanne muodostavat ihanteelliset olosuhteet virusten leviämiseksi.

**Jokaisen aikuisen on huolehdittava omasta henkilökohtaisesta hygieniastaan ennen altaaseen tuloa.** Ennen uintia on suoritettava kokovartalopesu ilman uimapukua. Huom. Intiimipesu. Käyttäkää omia tai hallilla olevia pesuaineita. Uima-altaaseen ei saa tuoda koruja tms. jotka keräävät likaa. Hiukset on kasteltava / pestävä ennen altaaseen tuloa tai on käytettävä omaa suihkumyssiä. Pitkät hiukset on kiinnitettävä esim. nutturalle. Saunokaa mieluiten uinnin jälkeen. Mikäli saunotte kuitenkin ennen uintia, niin peseytykää myös saunomisen jälkeen.

## TERVEYDELLISET EDELLYTYKSET

### 1. Silmätulehdukset

#### a) Akuutti silmätulehdus

Akuutin silmätulehduksen aikana ei saa osallistua uintiin, koska bakteeri leviää helposti veden mukana. Vauvoilla yleensä viikon hoito, lähempänä vuoden ikää vähintään 3 vrk. Käytännössä uimaan saa tulla vasta tulehduksen parannuttua.

#### b) Krooninen, jatkuvasti rähmivä silmä

Jatkuvasti rähmivän silmän takana on ahdas kyynelkanava ja kyynelnestekierron estyminen. Yleensä kanavaa ei aukaista ennen yhden vuoden ikää. Rähmässä on harvoin bakteereja ja jos viljelyt ovat negatiivisia, voi uintiin osallistua, mikäli hoitava lääkäri antaa luvan.

### 2. Ihoinfektiot

Märkäinen ihoinfektio on aina este uimiselle.

### 3. Ylähengitystieinfektio

Ylähengitystieinfektiot ovat tarttuvaisimmillaan juuri ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. On tärkeää, että aikuiset jäävät kotiin, jos eivät tunne oloaan täysin terveiksi.

### 4. Korvatulehdukset

Vauvauinnin ei ole voitu osoittaa aiheuttavan lisääntyvää korvatulehduksen riskiä. Korvatulehdus edellyttää aina ulkoapäin tulevaa taudinaiheuttajaa (bakteeri tai virus). Korvatulehdukset voidaan jakaa seuraavasti:

#### a) Tärykalvon tulehdus

On yleensä virusperäinen, harvemmin bakteeritauti. Tällä hetkellä herkkyys aloittaa antibioottikuuri vaihtelee, yleensä 5 vrk:n hoito, jos määrätään. Voi olla hyvinkin kivulias. Hoitava lääkäri ilmoittaa, tarvitseeko jälkitarkastusta ennen uintiin osallistumista (usein ei tarvitse).

#### b) Välikorvan tulehdus

Virus tai bakteeriperäinen tauti, jossa välikorvaan kertyy eritettä, yleensä lapsella on myös yskä/nuha. Useimmiten neste imeytyy itse pois. Paksu märkäinen erite vaatii tärykalvon puhkaisun ja eritteen imemisen pois. Edellyttää yleensä antibioottihoidon. Jälkitarkastusta suositellaan ennen uintiin osallistumista. Jos tärykalvo joudutaan puhkaisemaan, niin jälkitarkastus täytyy tehdä ennen uintiin tuloa. Muissa tilanteissa voi kysyä hoitavan lääkärin mielipidettä (tulehdukseneste ratkaisee).

#### c) Liimakorvatauti

Tila, jossa välikorvan erite on muuttunut sitkeäksi, tärykalvon liikkuvuutta estäväksi "liimaksi". Johtaa kuulon alenemiseen ja edellyttää ilmastointiputkien laitoa. Putkien kanssa voi osallistua uintiin, mutta korvat on suojattava, mikäli jatketaan sukelluksia.

#### d) Korvakäytävän tulehdukset

Mahdollista vain, jos vesi on saastunut. Käytännössä tämä ei ole mahdollista Suomessa.

## 5. Ripulitaudit

Ripulitaudit leviävät nopeasti veden välityksellä (vauvat maistelevat ja juovat vettä), joten löysien ulosteiden kanssa ei saa tulla altaaseen. Pienillä vauvoilla saattaa kuitenkin ripulitaudin jälkeen jäädä uloste tavallista löysemmäksi usean viikon ajaksi, vaikka lapsi on muuten terve. Tällaisissa tilanteissa on kysyttävä hoitavalta lääkäriltä lupa uinnin jatkamiseen.

Kakkavahingon sattuessa uinti kyseisessä altaassa keskeytyy siltä päivältä.

## 6. Virtsatieinfektiot

Virtsatieinfektio on este vauvauintiin osallistumiselle. Aivan pieniä lapsia ei tulisi laskea paljaalle lattialle pesutiloissa. Heidän tulisi olla esim. turvaistuimessa tai suojapeitteen päällä sillä aikaa kun vanhempi on suihkussa. Konttaavien ja omatoimisesti muuten liikkuvien lasten liikkumista on turha rajoittaa.

## 7. Ontelossyyllät

Ontelossyyllät tarttuvat helposti kosteissa paikoissa sekä myös erilaisissa ryhmätilanteissa esim. päiväkodissa. Ontelossyyllät ovat vaarattomia, mutta vanhempien mielestä usein kosmeettisesti epämiellyttäviä. Ontelossyyllän kohdalla iho on ohut ja helposti rikkoutuva. Ihon voi rikkoa esim. karhealla harjalla, jolloin virus ei pääse enää lisääntymään ihon alla. Mitä kuivempi iho lapsella on, sitä helpommin ontelossyyliä muodostuu.

## MILLOIN VAUVAUINTI LOPETETAAN?

Vauvasta tulee yleensä todellinen veden ystävä ja hän kaipaa viikoittaisia ja jopa useampiakin uintikertoja. Noin vuoden ikäisenä lapsen kanssa voi siirtyä vauvauinnista normaalilämpöisiin uima-altaisiin ja jatkaa jo opituilla taidoilla ja ideoida itse uusia vesileikkejä. Vesi on miellyttävä elementti liikkua kaikenikäisenä. Jatka siis uusien tavoitteiden lapsen tahtoa kuunnellen.

## VAUVAUINNIN PERUSTEET JA TAVOITTEET

- ☒ Vauvauinti on perheen yhteinen ja iloinen leikkihetki
- ☒ on terveellinen, säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- ☒ saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- ☒ edesauttaa myöhäisempää uimataidon oppimista
- ☒ lisää vesiturvallisuutta
- ☒ luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden kesken
- ☒ tukee vammaisten lasten kuntoutusta. Kerro ohjaajalle, jos lapsen kehityksessä on jotakin poikkeavaa.

**VAUVAUINTIA KISSANKELLOSSA VUODESTA 1998**  
**Olemme toimineet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton**  
**suosittelemana turvallisena vauvauintipaikkana jo vuodesta 1998 alkaen.**

- Vauvan kanssa käydään ohjatussa vauvauinnissa kerran viikossa. Uintiaika on 30 minuuttia.
- Kun tulette uimaan, aulan vastaanotossa on nimilista jonne merkkaatte käyntinne. Lisäksi ensimmäisellä kerralla teidän tulee täyttää vastuu- ja yhteystietokaavake. Tämä löytyy nimilistan vieressä olevasta muovitaskusta. Erittäin tärkeää on, että ilmoitatte kaavakkeeseen voimassaolevan sähköpostiosoitteenne. Yhteydenpitomme ja infot tulevat sähköpostin kautta. **HUOM! ainakin gmail siirtää välillä sähköpostimme roskapostikansioon, joten tarkistakaa välillä myös roskapostinne.**
- Tulethan hyvissä ajoin paikalle, etenkin ensimmäisellä uintikerralla, että ehdit altaalle ryhmäsi alkaessa. Muistakaa huolellinen peseytyminen ja ottakaa korut pois altaaseen mennessä. **Uintivaipan käyttö on pakollista kakkavahinkojen välttämiseksi!**
- Toivomme kaikilta uimareilta aktiivista osallistumista uintikertoihin. On lapsen ja ryhmän etu, että uinnit ovat mahdollisimman säännöllisiä. Tulethan vauvasi kanssa rohkeasti mukaan yhteisiin lauluihin ja leikkeihin.
- Kuukausimaksu on kaikissa ryhmissä 60€/perhe ja sisaruslisä 3€ per lapsi/uintikerta. Uinnit laskutetaan etukäteen neljän uintikerran jaksoissa.
- Kun haluatte lopettaa vauvauinnin, tehkää siitä meille ilmoitus **KIRJALLISESTI**, esim. sähköpostitse. Seuraavan jakson uintipaikan viimeinen irtisanomispäivä ilmoitetaan aina viimeisimmässä laskussa, irtisanomispäivä näkyy laskun viestikentässä. Irtisanomisajaksi muodostuu vähintään kaksi viikkoa. Saatte vauvauintidiplomin muistoksi ensimmäisestä liikuntaharrastuksesta. Sen voi ottaa vauvakansion välistä viimeisellä uintikerralla. Diplomia säilytetään 2 viikkoa uinnin lopetuksen jälkeen, jolloin sen voi hakea toimistostamme arkisin klo 9-11.
- **Emme hyvitä sairaus yms. poissaoloja. Voitte kuitenkin korvata lapsen sairaudesta johtuvia poissaoloja erillisillä uintikäynneillä. Sovi korvauksista etukäteen toimistovirkailijan kanssa, sähköpostitse tai puh. 040-735 7222 arkisin klo 9-11. Korvauskäynnit tulee tehdä kuukauden sisällä poissaolosta. Kissankellosta tai juhlapyhistä johtuvat uintien peruutukset hyvitetään aina.**

**YSTÄVÄLLISIN TERVEISIN VAUVAUINTIOHJAAJA JA TOIMISTON VÄKI**