**TIEDOTE VANHEMMILLE**

**Mitä vauvauinti on?**

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Vauvauinnin alkaessa lapsen tulee olla **vähintään kolme kuukautta tai painaa vähintään 5kg**, jotta jän pysyy lämpinä 32 asteisessa vedessä.

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustuksella leikkimään vedessä ja sukeltamaan. Sukellusten harjoittelussa hyödynneyään yleensä sukellustefleksiä, joka on suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin, ja tätä hyödyntäen lapsi saadaan oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja niitä valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen ylirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ihjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. **Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla**. Heidän merkityksensä lapsen ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

**Vauvauinnin tavoitteet**

* On perheen yhteinen iloinen leikkihetki
* Luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
* Terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
* Saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
* Edesauttaa (myöhäisempää) uimataidon oppimista
* Lisää vesiturvallisuutta

**Valmistautuminen kotona**

* Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
* Jos itse pelkäät vettä, koita voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
* Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

**Kotikylpemisen ohjeita**

* Molempien vanhempien kannattaa osallistua lapsen kylvettämiseen kotona
* Kylvetä lasta kotona samaan kellonaikaan kun oma uintiaikanne on
* Väsynyttä ja nälkäistä lasta ei kylvetetä
* Laita paljon vettä ammeeseen
* Veden lämpötila lasketaan asteittain 37:stä lähelle 32 astetta
* Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
* Kylvetä selällään, pidä koko vartalo vedessä
* Vaihda vauvan asentoa usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa (myös korvat veden alla)

**Valmistautuminen uintiin**

* Varaa riittävästi aikaa.
* Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia, jotta pulauttelu vähenee.
* Lasta kannattaa kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesutiloissa. **Kaukalon vyöt tuleevolla kiinni!**
* Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla.
* Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin. Myös huolellinen alapesu.
* Ota korut pois: kellot, kaulakorut, yms. Ne keräävät likaa. Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä suihkumyssyä. Meikit tulee myös poistaa ennen altaaseen tuloa.
* Käytä vauvalla uima-asua uinnin aikana.
* Uimavaippa?
* Liikj peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi.
* Käy saunassa vasta uinnin jälkeen. Vauvan pään tulee olla märkä saunaan mentäessä. Löylyä ei saa heittä, kun vauvat ovat saunassa.

**Ensimmäiset uintikerrat**

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan allas- ja hallitmpäristäön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan otteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja kastaudutaan lopulta olkapäitä myöten. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa ja raajoja. Kastautumisen jälkeen on hyvä pysytellä vedessä ja liikkua mahdollisimman paljon.

**UIMAHALLI ON SULJETTU VAUVAUINNIN AJAN, JOTEN TULE PAIKALLE AIKAISINTAAN 30min ENEN UINNIN ALKUA**