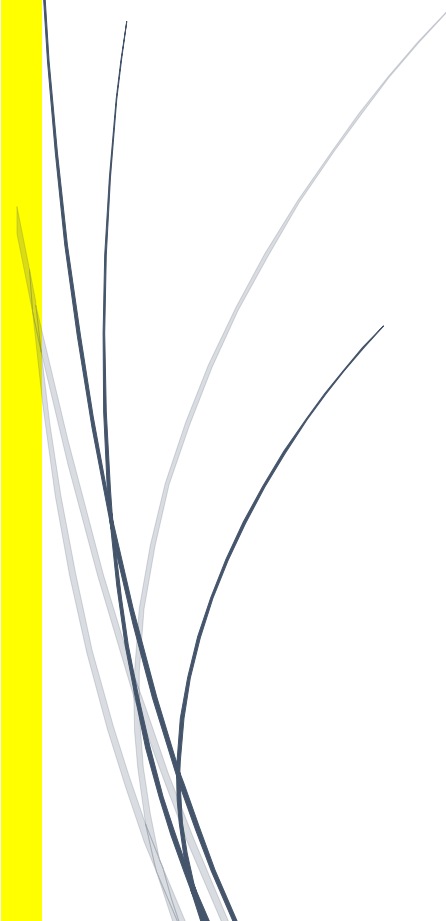




TERVETULOA ENSIKODILLE!

Opas Tampereen ensikodin asiakkaille



Olet lämpimästi tervetullut ensikodille!

Tämä opas on tarkoitettu juuri sinulle ensikodin asiakas.

Oppaan tarkoituksena on tutustuttaa sinut ensikodin elämään ja käytäntöihin sekä toimia vanhemmuutesi tukena.

Ensikodin työntekijät ovat ensikodilla sinua varten, jos mieltäsi askarruttaa mikä tahansa asia, nykäise meitä hihasta.



Sisällys

Ensikodin yhteystiedot	3
Ensikodin esittely.....	4
Ensikodin säännöt.....	5
Ensikodissa on kiellettyä:.....	6
Ensikodin vierailuajat:.....	6
Ensikodin viikko-ohjelma	7
Vauvan tarvikkeet	8
Synnytyskassi	9
Lapsivuodeaika	10
Vauvan perushoito.....	12
Vauvan ravinto.....	14
Imetys	14
Pulloruokinta.....	16
Vauvantahtinen pulloruokinta	16
Tietoa vauvan kehityksestä 0-6kk iässä.....	18
Kylvetys.....	21
Tampereen alueen lapsiperhepalvelut	22
Lorut/leikit vauvan kanssa	23
Lähteet.....	25

Ensikodin yhteystiedot

Ensikodin osoite:

Mutkakatu 38 B, 33500 Tampere

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Ensikoti: 050 412 9142

Ensikodin yötyöntekijä: 050 309 9313

Sosiaalityöntekijä Tiia Mäenpää: 050 470 0749

Ensi- ja turvakotipalveluiden johtaja Jenni Karsio: 050 555 0203



Ensikodin esittely

Ensikotiin voi saapua odotusaikana tai vauvan syntymän jälkeen. Ensikodin tarkoituksena on vahvistaa ja tukea vanhemmuutta, tarjota turvallinen kasvuympäristö vauvalle, tukea vanhempia vuorovaikutuksessa vauvan kanssa ja elää perheen rinnalla vauva-arkea. Ensikodissa harjoitellaan säännöllistä päivärytmiä ja vauvan hoitoa, opetellaan tunnistamaan vauvan tarpeita ja opetellaan vastaamaan niihin oikeaan aikaan. Ensikotityöskentelyyn kuuluu myös vauvan ikätasaisen kehityksen turvaaminen sekä vanhempien ja vauvan kiintymyssuhteen tukeminen.

Ensikodilla saat apua ja tukea arkisiin asioihin harjoitellessasi uutta elämänvaihetta pienen vauvasi kanssa. Ensikodin työntekijät ovat vaativan vauvatyön asiantuntijoita, joten kysy rohkeasti heiltä apua ja vinkkejä.

Jokainen perheenjäsen saa oman työntekijän, jonka kanssa tapaa säännöllisesti.

Jokaisella perheellä on oma huone, jossa on kylpyhuone. Ensikodin asiakkaila on yhteinen keittiö ja olohuone. Jokainen asiakas huolehtii tilojen yleisestä siisteydestä. Omat astiat laitetaan astian pesukoneeseen. Lisäksi joka viikko sovitaan yhteisöryhmässä erikseen, kuka huolehtii tiskeistä, imuroinnista ja roskien viemisestä.

Ensikodin asukkailla on yhteinen pyykkien pesutila, johon voi varata itselleen pyykkivuoron ovesa olevasta listasta.

Rakennuksen pohjakerroksesta löytyvät sauna ja kuntosali, jotka ovat asiakkaiden käytössä. Sauna päivät ovat keskiviikko ja lauantai. Sovi mahdollisesta vauvan hoidosta ohjaajan kanssa etukäteen.

Tupakointi on sallittu ainoastaan parvekkeella. Ensikodin piha-alue on savuton.

Ensikodin säännöt

Jokainen ensikodin asiakas allekirjoittaa ensikotisopimuksen, joka velvoittaa asiakasta noudattamaan sovittuja sääntöjä. Kysy rohkeasti ohjaajilta, jos jokin säännöistä mietityttää sinua.

Allekirjoittamalla sopimuksen sitoudut alla oleviin asioihin:

1. Sitoudun osallistumaan ensikodin ryhmätoimintaan sekä viikko-ohjelmaan.
2. Sitoudun osallistumaan ensikotitoimintaan niin, että jaksoni tavoitteet toteutuvat.
3. Tiedostan, että työntekijöiden tehtävä on mm. tukea, ohjata, arvioida ja puuttua tarvittaessa erilaisiin arjen tilanteisiin ja käydä niitä kanssasi läpi.
4. Olen vastuussa lapsestani. Jos tarvitset lastenhoitoapua, sovi asiasta ennakkoon työntekijöiden kanssa.
5. Kotilomista sovitaan aina yhdessä sosiaalityöntekijän ja ensikodin kanssa.
6. Tiedostan, että jokaisella asiakasperheellä on oma yksilöllinen tilanteensa ja tuen tarpeensa.
7. Sitoudun vaitiolovelvollisuuteen, enkä kerro muiden asiakkaiden henkilöllisyyksiä, tietoja tai muita asioita kenellekään. Vaitiolovelvollisuus jatkuu ensikotijakson päättymisen jälkeenkin.
8. Sitoudun avoimeen yhteistyöhön verkostojeni kanssa.
9. Olen vastuussa oman huoneeni ja yhteisten tilojen siisteydestä ensikotijakson aikana.
10. Sovin menoistani ohjaajien kanssa etukäteen.
11. Vietän ensikodilla kotipäivää maanantaisin ja torstaisin, jos minulla ei ole pakollisia menoja.
12. Palaan ensikodille klo 19.00 mennessä.

Ensikodissa on kiellettyä:

1. Käyttää henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Asiakkuus voidaan päättää väkivaltaisuuden vuoksi.
2. Päihteiden hallussapito ja käyttäminen. Ensikodin henkilökunnalla on oikeus puhalluttaa asiakas ja tarvittaessa lähettää hänet huumeseuloihin, jos heillä herää epäily päihteiden käytöstä.
3. Kaikenlaisten aseiden hallussapito.
4. Tupakoida piha-alueella. Parveke on ainut paikka ensikodin alueella, jossa asiakas voi tupakoida.
5. Käydä kauppaa toisten asiakkaiden kanssa tai lainata heiltä rahaa.

Ensikodin vierailuajat:

Arkisin: 16-19

Viikonloppuisin: 10-19

Ensikodin työntekijöillä on oikeus rajoittaa vierailuja tarvittaessa. Vierailijat voivat juoda ensikodilla kahvia, mutta ruuan tarjoamisesta vieraille on sovittava ohjaajien kanssa erikseen.

Ensikodin viikko-ohjelma

Ko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8	Aamupala >9:30	Aamupala >9:30	Aamupala >9:30	Aamupala >9:30	Aamupala >9:30	Aamupala >10:00	Aamupala >10:00
9	Aamutoimet huone 1	Aamutoimet huone 2	Aamutoimet huone 3	Aamutoimet huone 1	Aamutoimet huone 2	Aamutoimet huone 3	
10	Yhteisöryhmä	Aamukaiku	Aamukaiku	Yhteisöryhmä	Aamukaiku		
11							
12	LUNAS	LUNAS	LUNAS	LUNAS	LUNAS	LUNAS	LUNAS
13	RAPORTTI 13-14	RAPORTTI 13-14	RAPORTTI 13-14	RAPORTTI 13-14	RAPORTTI 13-14		
14							
15							
16		VAAMRYHMÄ	SAUNA 16-19	VANHEMMUS- RYHMÄ		SAUNA 16-19	
17	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN
18		KOTI-ILTA		KOTI-ILTA			
19	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET	ILTAPALA ILTATOIMET
20							

Vauvan tarvikkeet

Esikoista odottavat vanhemmat saattavat hämmästyä markkinoilla olevien vauvan tarvikkeiden määrää. Kaikkea ei välttämättä kannata ostaa uutena, koska monet tarvikkeista ovat käytössä vain hetken, joten kierrättäminen on erinomainen tapa hankkia vauvalle tarvikkeita. Löydätte paljon hyvä kuntoisia vauvan tarvikkeita esimerkiksi kirpputoreilta, Facebookin vauvaryhmistä ja internetin myyntisivuilta (esimerkiksi Tori.fi). Kannattaa myös kysyä ystäviltä ja sukulaisilta, jos heillä olisi ylimääräisiä vauvan tarvikkeita. Kysy tarvittaessa apua ohjaajilta, jos tarvitset apua vauvan tavaroiden hankinnassa.

Vauva pärjää yllättävän vähälläkin ja kaikkea ei tarvitse ostaa valmiiksi. Varmista kuitenkin ennen vauvan syntymää, että sinulla on ainakin seuraavat tavarat käytössäsi:

Hoitopöytä tai hoitoalusta

Vaippoja (koko 1)

Vanulappuja ja pumpulipuikkoja ihon ja navan puhdistamiseen

Harsoja

Amme

Vaatteita (esimerkiksi 50-56 kokoisia: 4 bodyä, 4 housut, 3 sukat, tumput, lämpimät ulkovaatteet)

Vauvan sänky

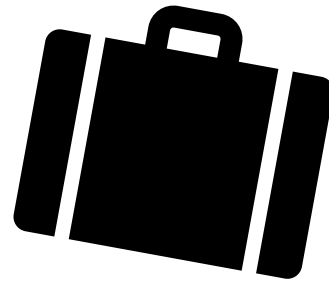
Turvakaukalo

Vaunut



Synnytuskassi

Vinkkejä synnytuskassin sisällöstä:



Henkilöllisyystodistus

Neuvolakortti

Lääkkeet

Hammasharja ja -tahna, deodorantti

Peseytymisvälineet

Kampa ja hiuslenkki

Rentoja ja väljiä vaatteita, jos haluat käyttää sairaalassa omia vaatteitasi

Sisäkengät

Imetysliivit ja liivinsuojat

Puhelin ja laturi

Naposteltavaa

Kotiutumisvaatteet sinulle ja vauvalle

Turvakaukalo vauvalle

Voit myös ottaa mukaasi rentouttavaa musiikkia tai voimaa antavan esineen

Lapsivuodeaika

Lapsivuodeajaksi kutsutaan synnytyksen jälkeistä 6-8 viikkoa. Tänä aikana äidin elimistö alkaa pikkuhiljaa palautumaan synnytyksestä. Synnytyksen jälkeinen aika kannattaa rauhoittaa, jotta perhe pääsee tutustumaan uuteen perheenjäsenensä. On täysin normaalia, että toisilla äideillä alkuhuuma nousee heti pintaan ja toisilla onni uudesta perheenjäsenestä syttyy hitaammin. Synnytyksen jälkeisinä päivinä äidin on hyvä levätä ja pesiä vauvan kanssa rauhassa. Ensikodilla kunnioitetaan lapsivuodeaikaa ja pyritään huomioimaan tämä päivittäisissä toimissa.



Muutaman päivän kuluttua synnytyksestä maito nousee rintoihin. Se voi tuntua kivuliaalta: rintoja särkee, kuumottaa ja ne ovat kosketusarjat. Tähän olotilaan auttaa tiheä imettäminen. Rintoja voi myös lämmittää suihkussa tai kokeilla kaurapussia tai kuumavesipulloa. Imetyksen jälkeen rintoihin voi laittaa jääkaappi kylmät kaalinlehdet lieventämään särkyä. Muista olla kärsivällinen, maito ei välttämättä nouse heti rintoihin.

Jälkivuodon määrä voi yllättää äidin, se voi olla todella runsasta. Noin viikon kuluttua synnytyksestä jälkivuoto vähenee ja alkaa muistuttaa kuukautisvuotoa. Jälkivuoto kestää yleensä 5-6 viikkoa, joillakin pidempäänkin. Suositeltavaa olisi käyttää tamponin sijaan imukykyisiä kuukautissuojia tai inkontinenssisuojaa eli vielä imukykyisempää sidettä. Alapääsi voi tuntua aralta synnytyksen jälkeen reilun viikon.

Voimakkaat mielialan vaihtelut ovat täysin normaaleita synnytyksen jälkeisinä viikkoina. Älä siis pelästy tunteiden nopeitakin vaihteluita.

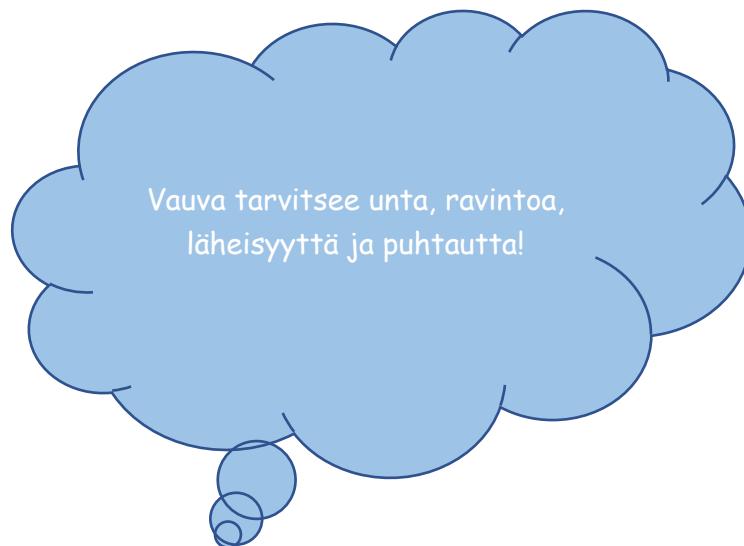
Sairaalasta kotiudutaan ensikodille yleensä kahden-kolmen päivän kuluttua synnytyksestä, mutta toisinaan sairaalassa olo kestää pidempään, jos äidin tai vauvan terveydentila sen vaatii.



Vauvan perushoito

Vauvan perushoito koostuu unesta, puhtaudesta, läheisyydestä ja ravinnosta.

Vastasyntyneet vauvat nukkuvat paljon, keskimäärin 20 tuntia vuorokaudesta. Vauvan kasvaessa unen tarve vähenee ja puolen vuoden iässä vauvat nukkuvat keskimäärin 14 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Vanhemman tulee huolehtia, että vauva pääsee nukkumaan silloin, kun vauvaa väsyttää. Ensikodilla vauvan voi nukuttaa joko omaan pinnasänkyyn tai päivällä ulos vaunuihin.



Vauvalle tehdään aamu- ja iltapesut joka päivä. Pesu aloitetaan kasvoista. Vauvan silmät pyyhitään puhtaalla kostealla vanulapulla varovasti silmän ulkonurkasta sisänurkkaan. Puhtaalla kostealla vanulapulla puhdistetaan vauvan kasvot, korvantaustat, kainalot, kämmenet sekä näkyvät liat. Vaippa-alue pestään juoksevan veden alla ja vaippa vaihdetaan puhtaaseen.

Vaipan vaihto on oivallinen hetki seurustella vauvan kanssa. Kerro vauvalle lempeästi mitä olet tekemässä: "äiti/isä ottaa nyt sinulta vaatteita pois, niin pääsen vaihtamaan sinun vaippasi." Vauva nauttii kosketuksestasi, joten pysähdy hetkeksi sivelemään hänen ihoaan. Vaihda vauvan vaippa, kun siellä tuntuu olevan pissaa tai kakkaa. Vauvan pylly pestään aamu- ja iltapesujen yhteydessä sekä aina kakkan jälkeen.

Vauva tarvitsee paljon läheisyyttä ja vuorovaikutusta. Hereillä ollessaan vanhemman on hyvä keskittyä vauvaan, pitää häntä sylissä, jutella hänelle ja olla läsnä.

Vuorovaikutus eli vanhempien katse, kosketus ja puhe luovat vauvalle turvallisuuden tunnetta sekä kokemuksen omasta tärkeydestään. Vanhempien kannattaa puhua vauvalle mahdollisimman paljon. Voitte esimerkiksi kertoa vauvalle päivän kulusta, ympärillä olevista esineistä ja siitä mitä aiot seuraavaksi tehdä; "Katso, punainen pallo", "Äiti/isä aikoo seuraavaksi vaihtaa sinulle vaipan", "Lähdetään pian ulkoilemaan", "Puen sinulle nyt keltaiset sukat".

Vauvan ravinto

Suosittelusten mukaan vauvan ensimmäisen vuoden pääasiallinen ravinto on äidinmaito tai äidinmaidonkorvike. Pelkällä rintamaidolla ruokkimista suositellaan 6kk ikään asti ja pelkkää äidinmaidonkorviketta vauva voi syödä 4-6kk. Tämän jälkeen vauva tarvitsee muitakin ravintoaineita, joita hän saa kiinteästä ruuasta.

Vauvasi kertoo sinulle nälästään, kun hän hamuaa käsiään tai kääntelee päätään ja samalla availee suutaan sekä lipoo huuliaan. Itku on nälkäviesteistä viimeisin ja tällöin vauvalla on jo kova nälkä. Tarkkaile vauvasi viestejä niin opit nopeasti tunnistamaan, milloin hänellä on nälkä.

Imetys

Vauva saa kaiken tarvitsemansa energian ja paljon tärkeitä vasta-aineita rintamaidosta ensimmäiset 6 kuukautta. Rintamaitoa syöväälle vauvalle ei tarvitse tänä aikana antaa muuta ravintoa tai vettä.

Vauvan on tärkeä päästä rinnalle heti syntymän jälkeen. Ihokontakti luo vauvalle turvaa, säästää vauvan energiaa ja lisää imetyksen onnistumismahdollisuuksia.

Synnytyksen jälkeen äiti on väsynyt ja vauva kaipaa läheisyyttä ja lämpöä, joten voit pesiä vauvan kanssa sängyllä ja antaa vauvan imeä rintaasi samalla. Tämä edesauttaa maidonnousua. Äidin tulisi imettää vastasyntynyttä aina, kun vauva kertoo nälästään mutta vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, jotta maidonmäärä kasvaa vastaamaan vauvan tarpeita. Aluksi rinnoista tulee vain muutama tippa, mutta tämä riittää vauvalle ensimmäisinä päivinä. On täysin normaalia, että vauva viihtyy rinnalla pitkiäkin aikoja.

Äidin tulisi muistaa juoda ja syödä säännöllisesti, koska äidinmaidon valmistaminen kuluttaa paljon energiaa.

6 hyvää syytä imettää

1. Rintamaito kulkee aina mukana
2. Rintamaito antaa vauvallesi suojaa mm. tärkeitä vasta-aineita, jotka suojaavat vauvaasi sairauksilta.
3. Vauvasi saa rintamaidosta kaiken tarvitsemansa ensimmäiset 6kk
4. Voit imettää niin pitkään kuin haluat, koska rintamaito on terveellistä ja hyvää ravintoa lapsellesi
5. Imetys erittää äidissä oksitosiinihormonia eli rakkaushormonia, joka auttaa sinua herkistymään vauvasi viesteille
6. Rintamaito tukee vauvasi kehitystä

Pulloruokinta

Jokainen äiti tekee oman päätöksensä imettääkö vauvaansa vai antaako hänelle äidinmaidonkorviketta ja tätä päätöstä tulee muiden kunnioittaa. Älä siis stressaannu siitä, jos et imetä vauvaasi, koska voit tarjota vauvallesi silti kaiken mitä hän tarvitsee; ravintoa, rakkautta ja läheisyyttä.

Äidinmaidonkorvike tarjoillaan vauvalle tuttipullosta.

Korvike lämmitetään joko mikrossa (ilmankorkkia ja tuttiesaa) tai vesihauteessa kädenlämpöiseksi (37 astetta). Kiinnitä tuttiesa pulloon, kaada pisara äidinmaidonkorviketta kädellesi ja maista sitä ennen kuin annat sen vauvallesi, ettet tarjoile liian kuumaa tai pilaantunutta korviketta.

Tarjoile lämmitetty korvike vauvalle tunnin kuluessa lämmityksestä. Älä koskaan uudelleen lämmitä korviketta. Jos vauva ei ole tunnin sisällä juonut pulloa tyhjäksi, kaada loput viemäriin. Avaamaton korvikepurkki säilyy huoneenlämmössä, mutta avattu purkki täytyy säilyttää jääkaapissa. Avattu purkki säilyy jääkaapissa vuorokauden.

Pese tuttipullot pulloharjalla ja tiskiaineella jokaisen käyttökerran jälkeen. Pesun jälkeen keitä tuttipullot kattilassa. Jatka pullojen keittämistä niin kauan kunnes vauvasi syö kiinteitä ruokia (4-6kk).

Vauva syötetään aina sylissä vauvantahtisesti. Vauva on sylissäsi pystyasennossa käsivartesi varassa tai kyljellään reisiesi päällä. Syöttöasentojen vaihtelevuus tukee vauvan kehitystä.

Hyvän tuttipullon tuttiesa muistuttaa rinnanpäätä, joka on pehmeä, muodoltaan suora ja virtaukseltaan hidas.

Vauvantahtinen pulloruokinta

Aseta tuttipullon kärki varovasti vauvan huulille ja odota, että hän avaa suunsa ja alkaa hamuilemaan. Älä koskaan työnnä pulloa väkisin vauvan suuhun.

Anna vauvan ensin imeä tyhjää tuttiesaa. Kallista pulloa hieman, että vauva saa imettyä maitoa. Anna vauvan imeä omaan tahtiinsa. Hän osaa pitää lyhyitä hengitystaukoja, joiden jälkeen jatkaa taas imemistä.

Muista pitää katsekontakti vauvaan koko ruokailun ajan ja seuraa vauvan ilmeitä ja eleitä. Kallista pulloa alaspäin, jos huomaat, että vauva pitää pidemmän tauon imemisestä tai vauva yrittää kääntää päätään pois, nielee todella nopeasti, haukkoo henkeä tai suupielistä valuu maitoa. Vauva aloittaa imemisen uudelleen, jos hän on vielä nälkäinen. Vauva on kylläinen, kun hän ei enää ime tai hamuile pulloa.

Tietoa vauvan kehityksestä 0-6kk iässä

0-3kk

Ensimmäisten kuukausien tarkoitus on luoda vahva pohja vauvan motoriikalle. Tätä edesauttaa vauvan mahallaan makaaminen lattialla. Voit pitää vauvaasi ensimmäisenä kuukautena pieniä hetkiä lattialla masullaan ja pidentää lattialla oloaikaa vähitellen. Vauvan liikkeet ovat tässä vaiheessa refleksejä ja hallitsemattomia liikkeitä.

2kk iässä vauva availee nyrkkejään ja potkii jaloillaan. Hän myös kohottaa päätään vatsalla ollessaan. Vauva nauttii seurustelusta ja alkaa harjoitella erilaisia äänteitä, joten on tärkeää, että juttelet vauvalle paljon.

2kk iässä vauvan näkö tarkentuu vähitellen ja vauva pystyy vastaamaan katseeseen pienen hetken. Hän alkaa erottaa hahmoja ja värejä.

3kk iässä vauva osaa kohdistaa katseensa. Hän tavoittelee lelujaan ja yrittää tarttua niihin. Vauva kääntää päänsä kuulemansa äänen suuntaan ja alkaa tässä iässä tavallisimmin jokeltelemaan.

Vauva kokee ensimmäisinä kuukausina olevansa osa äitiä, mutta 2-3kk iässä vauva alkaa tulla tietoiseksi itsestään ja alkaa hahmottamaan kehonsa osia, esimerkiksi "löytää" kätensä.



Vauva nauttii sylissä olost, juttelusta, hymyistä ja leikkiseurasta. Vauva tykkää rauhallisista hetkistä esimerkiksi kylpemisestä ja hieronnasta. Laulu- ja jutteluhetket ovat vauvalle mieluisia. Pysähdy vauvan äärelle, juttele ja hymyile hänelle, silittele vauvan ihoa ja tarkkaile hänen liikehdintäänsä.

Annan vauvan maata mahdollisimman paljon mahallaan. Aloittakaa pienistä hetkistä. Tarkkaile vauvan reaktioita. Vauva ilmoittaa tyytymättömyyttään itkulla ja kehon jännityksillä. Anna vauvan levätä selällään ja tutkia kasvojasi, lelua ja ympäristöä rauhassa. Voit soittaa vauvalle myös rauhallista musiikkia.

Vauvalle sopivat lelut ovat värikkäitä ja joissa on ääriäviä ja kontrasteja. Pehmeät ja erilaista ääntä pitävät lelut ovat myös vauvan mieleen.

4-6kk

Vauva alkaa hallita kehoaan päivä päivältä paremmin. Vauva katselee, kurkottelee, tutkii ja tarttuu esineisiin ja vie niitä suuhunsa.

Mahalla maata vauva nostelee käsiä ja jalkoja ilmaan, muistuttaen lentokonetta. Mahallaan olo treenaa vauvan vartaloa ja vahvistaa sitä.

Vauva nauttii edelleen sylissä olostaan ja hoivasta. Vauva alkaa kommunikoida erilaisin ilmein ja ääntein, katsoo silmiin ja näyttää haluttomuutensa kääntämällä päätä pois, jännittämällä vartaloa tai itkemällä. Itkuun muodostuu eri sävyjä, joista vanhemmat alkavat tunnistaa nälkä-, kiukku-, väsymys- ja turhautumisitkun.

Vauva voi tutkia lelujaan hetken itsekseen, kunhan lähetyksellä on ihmisiä.

Laita vauvan eteen leluja, joita hän voi tavoitella.

Vauva saattaa oppia 5-6kk iässä kääntymään vatsalta selälle tai päinvastoin. Hän kohottaa ylävartaloaan kyynärvarsien varaan.

Voit leikkiä vauvan kanssa ilmapallolla, vauva tykkää, kun pallo liitelee kauemmas, mutta palaa käden ulottuville.

Leikkimatolla maata vauva alkaa kurotella siinä roikkuvia leluja. Vauva saattaa 5-6kk iässä vaihdella lelua kädestä toiseen. Vauva tykkää kosketella erilaisia materiaaleja, joten leluissa voi olla pehmeitä, rapisevia, kovia, aaltoilevia ja ääntä pitäviä osia.

Vauva nauttii äänensä kuulemisesta, joten voi lukea kirjaa, jutella, laulaa ja lorutella lapsen kanssa niin paljon kuin jaksat. Vaikka vauva ei osaa vielä sanoa ilmaista itseään, hänen puheenkehitystään edistää mahdollisimman monipuolisen puheen kuuleminen.

Nostele vauvaa ilmaan, pitäen käsiäsi vauvan kainaloiden alla. Seuraa aina leikkien aikana vauvan ilmeitä ja eleitä, jotta tiedät, nauttiiko vauva leikistä vai kannattaako sinun vaihtaa leikkiä.

Muista, että jokainen vauva on yksilö ja kehittyy omassa tahdissaan. Älä stressaannu tai huolestu, jos lapsesi ei kehity tismalleen samassa tahdissa kuin muut, vaan anna vauvallesi aikaa harjoitella asioita ja tue häntä eri kehitysvaiheissa.

Kylvetys

Vauvan herkkä iho kaipaa puhdistukseen pelkkää vettä. Jos vauvan iho on kuiva, voit laittaa kylpyveteen vauvoille sopivaa kylpyöljyä.

Vauvan ensimmäinen kylpy on yleensä noin viikon kuluessa synnytyksestä. Ensikodilla ohjaaja on aina tukenasi kylpytilanteissa, jotta kylpyhetkestä tulisi miellyttävä koko perheelle. Useimmat vauvat nauttivat kylpemisestä ja useimmiten se rauhoittaa vauvaa, joten varaa kiireetön ja rauhallinen hetki, kun aloitat vauvan kylvettämisen.



Vauvaa ei tarvitse kylvettää joka päivä, vaan kylvetys pari-kolme kertaa viikossa riittää, ettei iho kuivu.

Kylvetys tapahtuu wc-tiloissa, joissa amme laitetaan kylpytelineiden päälle, jotta asentosi olisi miellyttävä. Mittaa kylpyveden lämpötila aina ennen kuin lasket vauvan kylpyammeeseen. Vedenlämpötilan tulisi olla 37 astetta.

Tampereen alueen lapsiperhepalvelut

Lähde rohkeasti vauvan kanssa vaunuilla puistoihin ja lasten tapahtumiin, jossa kohtaat paljon samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Bussilla pääset liikkumaan ilmaiseksi, kun sinulla on lastenvaunut. Facebookin vauvaryhmät tarjoavat mahdollisuuksia tutustua pienten lasten vanhempiin ja voitte sopia vauvatreffejä.

Tampereella on paljon tekemistä lapsiperheille. Tutustu alla olevien yritysten tarjoamiin toimintoihin heidän omilta internet-sivuiltaan:

Pikku-Miina

Perhetuvat Hervannassa, Linnainmaalla ja Annalassa

Perheiden talo

Seurakuntien järjestämät lapsiperhepalvelut

Laivapuiston perhetalo

Pereenkulman perhekeskus

Wihreä puu

Napapiiri ry

Kansalasilato mansikkapaikka

Lasten Tampere ry

Lasten kulttuurikeskus Rulla

Ratinan kauppakeskuksessa on erinomaiset tilat lapsiperheille

Voit kysyä lisää vinkkejä vauvan kanssa liikkumiseen ensikodin ohjaajilta!

Lorut/leikit vauvan kanssa

"Hiiri kiertää taloa, hiiri kiertää taloa" (sivele sormella vauvan kasvojen ympäriltä)

"Katsoo ikkunasta, katsoo toisesta" (kurkkaa vauvan korvaan)

"Soittaa ovikelloa, pimpompimpom" (kosketa nenää)

"Pyyhkii jalat" (sivele leukaa) "ja hyppää sisään" (kosketa huulia)

"Aurinko, aurinko lettuja paistaa,

kiva ois auringon lettuja maistaa.

Kiipeän puuhun, pistelen suuhun,

lopun heitän ukolle kuuhun."

"Humppaa pumpppaa, kuningas jumppaa" (koukista vauvan jalkoja)

"Koivet kattoon, kaviot ristiin" (nosta jalat ylös ja jalat ristiin)

"Häntä hulluun huiskeeseen, turnajaisten tuiskeeseen!" (heiluttele jalkoja)

"Körö körö kirkkoon, papin muorin penkkiin,

ruskealla ruunalla, valkealla varsalla,

kolipää koiralla, pikipää kissalla,

laukkipäällä lampaalla,

peltojen ylitse, aitojen alitse,

kilikello kaulassa, punaisessa nauhassa

Pom Pom Pom Pom!



"Pikkuiset kultakalat lammessa ui, (keinuttele vauvaa)
pikkuinen kalaäiti huolestui,
uikaa, uikaa, jos osaatte, (keinuttele vauvaa)
ja ne uivat ja uivat sen uskotte.

Hop hop dämpä dämpä (pidä vauvaa polviesi päällä ja nostele ilmaan ja laske alas)
hop hop hui
hop hop dämpä dämpä
hop hop hui
hop hop dämpä dämpä
hop hop hui
ja ne uivat ja uivat,
sen uskotte!"

"Jos metsään haluat mennä nyt, sä takuulla yllätyt,
jos metsään haluat mennä nyt, näet sammaleet myllätyt,
kas pienet karhut vekkulit on käyneet hauskan viettohon,
jos metsään haluat mennä nyt, sä takuulla yllätyt"



Lähteet

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Tampere. Kustannus Oy Duodecim

Katajamäki, M. & Gylden, O. 2014. Suomalainen vauvakinja. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Wegloop, M. & Spliid, L. 2007. Leikitä vauvaa. Liikuntaleikkejä 0-12 kuukauden ikäisille. Helsinki. WSOY.

Tampereen ensi- ja turvakoti ry. 2019. Materiaalit. Tampereen ensi- ja turvakoti ry.

Internet-lähteet:

HUS:

<https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/kaytannon-vinkit/mita-mukaan-sairaalaan/Sivut/default.aspx>

Imetyksen tuki ry: <https://imetys.fi/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://www.mll.fi/>

THL: <http://www.julkari.fi/handle/10024/129572>

Väestöliitto: <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/?x208942=3206549>

Valokuvat: Elina Ylipulli. Kuvien käyttäminen muuhun tarkoitukseen on kielletty.