



# Vauvahieronnin toteuttaminen ja sen hyödyt imeväisikäisten lasten hoitotyössä

Opas sairaanhoitajaopiskelijoille lapsen vanhempien  
ohjauksen tueksi

Pinja Vihavainen  
Sevde Avci

OPINNÄYTETYÖ  
Lokakuu 2022

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma  
Lasten- ja nuorten hoitotyö

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma  
Lasten- ja nuorten hoitotyö

VIHAVAINEN, PINJA & AVCI, SEVDE:

Vauvahieronnin toteuttaminen ja sen hyödyt imeväisikäisten lasten hoitotyössä  
Opas sairaanhoitajaopiskelijoille lapsen vanhempien ohjauksen tueksi

Opinnäytetyö 61 sivua, joista liitteitä 22 sivua  
Lokakuu 2022

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opetusmateriaalina sähköinen opas sairaanhoitajaopiskelijoille vauvahieronnasta ja sen ohjauksesta imeväisikäisen lapsen vanhemmille. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, mitä hyötyä vauvahieronnasta on imeväisikäiselle lapselle sekä miten hoitotyön ammattilainen ohjaa imeväisikäisen vanhempia vauvahieronnin toteuttamisessa. Tuotoksen tavoitteena oli lisätä lastenhoitotyöhön vauvahieronnasta saatavilla olevaa opiskelumateriaalia.

Sähköisestä oppaasta pyrittiin tekemään selkeä kokonaisuus vauvahieronnasta, jotta se olisi helposti hyödynnettävissä ohjauksen tukena. Alkuun oppaassa kerrotaan yleisellä tasolla tietoa vauvahieronnasta. Tämän jälkeen tarkennetaan, mitä on tärkeää huomioida toteuttaessaan vauvahierontaa. Eri kehonosiin kohdistuvia hierontaliikkeitä käydään yksitellen tarkasti läpi. Lisäksi hierontaliikkeitä havainnollistetaan vauvahieronnin aikana otetuilla värillisillä kuvilla. Vauvahieronnin tutkittuja hyötyjä imeväisikäiselle lapselle käsitellään oppaassa fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Oppaan lopussa käydään läpi, mitä hoitotyön ammattilaisen on hyvä ottaa huomioon ohjatessaan imeväisikäisen lapsen vanhempia.

Vauvahieronnin monien hyötyjen vuoksi menetelmän olisi hyvä olla tuttu hoitotyön ammattilaisille, etenkin imeväisikäisiä hoitavissa terveydenhuollon yksiköissä osana lastenhoitotyötä. Lisäksi hoitotyön ammattilaisen olisi hyvä osata ohjata vauvahieronnin toteutus lapsen vanhemmille. Jatkossa vauvahieronnin menetelmää voitaisiin tuoda enemmän esille sairaanhoitajien lastenhoitotyön opintojen aikana.

Asiasanat: vauvahieronta, imeväisikäinen, vanhemmat, ohjaus

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

VIHAVAINEN, PINJA & AVCI, SEVDE:  
Implementation and benefits of baby massage in the care of infants  
Guide for nursing students to support the counselling of parents

Bachelor's thesis 61 pages, appendices 22 pages  
October 2022

---

The purpose of this practice-based thesis was to produce an electronic guide as a teaching material for nursing students about baby massage and counselling it to parents of infants. The goals of the thesis were to find out the benefits of baby massage for infants and how a nursing professional can counsel parents to implement baby massage. The objective of the thesis' was to add study material about baby massage to childcare work.

First the guide provides general information about baby massage and brings into focus what is important to consider when implementing baby it. The researched benefits of baby massage for infants are discussed in the guide from a physical, psychological, and social point of view. Massage movements targeting different body parts are reviewed one by one with pictures taken during the baby massage. Finally, the guide will go through how a nursing professional can counsel parents for baby massage.

Due to many benefits of baby massage, it is recommended that nursing professionals would be familiar with the baby massage in child health care. It would also be important to be able to counsel the implementation of baby massage for the child's parents. In the future, the baby massage method could be emphasised more during the nurses' childcare studies.

---

Key words: baby massage, infant, parents, counselling

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	6
3	Imeväisikäisen kasvu ja kehitys .....	7
	3.1. Kiintymyssuhteet ja vuorovaikutus .....	7
	3.2. Fyysinen kehitys.....	8
	3.3. Puhe ja Leikki.....	9
	3.4. Ravitseemus .....	11
	3.5. Uni.....	12
4	Vanhemmat .....	13
5	Vauvahieronta.....	15
	5.1. Vauvahieronta .....	15
	5.2. Vauvahieronnan toteutus .....	15
	5.3. Vauvahieronnan hyödyt .....	21
6	Asiakas- ja potilasohjaus .....	25
	6.1. Yleisesti ohjauksesta.....	25
	6.2. Vanhempien ohjauksessa huomioitavaa .....	27
7	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
	7.1. Toiminnallinen opinnäytetyö.....	29
	7.2. Tuotos .....	30
8	Pohdinta.....	31
	8.1. Eettisyys ja luotettavuus:.....	31
	8.2. Työn prosessista .....	34
	8.3. Jatkoehdotukset .....	35
	LÄHTEET .....	36
	LIITTEET .....	41
	Liite 1. Opas.....	41

## 1 JOHDANTO

Vauvahieronta on helppo, halpa ja tehokas menetelmä, jolla on havaittu olevan monia hyötyjä lapsen kehityksen kannalta. Vauvahieronnan on nähty vaikuttavan unenlaadun paranemiseen, ilmavaivojen ja koliikin vähentymiseen, sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä vauvan oman kehontuntemuksen ja liikkeiden hallinnan paranemiseen. Lisäksi vauvahieronnan on nähty vähentävän stressiä sekä lisäävän serotoniinin määrää. (Parlak 2010, 548.)

Vauvahieronnasta on hyötyä vauvojen lisäksi myös lapsen vanhemmille. Vauvahieronta lisää varmuutta lapsen käsittelyyn, opettaa tulkitsemaan vauvan tunteita sekä rentouttaa vanhempaa vuorovaikutuksen yhteydessä. (Heath & Bainbridge, 2007, 12.) Kiintymyssuhteen pohjaksi lapsi tarvitsee turvallisen vuorovaikutussuhteen, jossa lapsi kokee tarpeisiinsa vastattavan. Kiintymyssuhteen muodostuminen vaatii lisäksi aitoa läsnäoloa sekä turvallisen kasvuympäristön. Kiintymyssuhteiden muodostumista voidaan edistää ammattilaisten antamalla tuella ja ohjauksella. (Korkalainen 2022.)

Vauvahieronnan menetelmä on ollut käytössä ympäri maailmaa jo useiden vuosisatojen ajan. Vuosien saatossa on tehty useita tutkimuksia vauvahieronnan moninaisista hyödyistä imeväisikäisen lapsen terveydelle sekä kehitykselle. Menetelmänä vauvahieronnan toteutus koostuu monipuolisesti eri kehonosia hierovista liikkeistä. Vauvahieronnan menetelmässä osana lastenhoitotyötä kiinnostavat sen joustavat toteutusmahdollisuudet, tekniikan nopea hallittavuus, halvat kustannukset sekä monet hyödyt imeväisikäiselle lapselle ja hänen vanhemmilleen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sairaanhoitaja opiskelijoiden tietoa vauvahieronnan hyödyistä ja sen ohjauksesta imeväisikäisen lasten vanhemmille sekä tarjota lisää saatavilla olevaa opiskelumateriaalia vauvahieronnasta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tarkoituksena on tuottaa sairaanhoitaja opiskelijoille opinnäytetyön aiheesta sähköinen opas. Vauvahieronnan toteutusta on tarkoitus kuvata oppaassa vauvahieronnan aikana otettujen havainnollistavien kuvien avulla. Opinnäytetyössä työelämäyhteytenä toimii Tampereen ammattikorkeakoulu.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

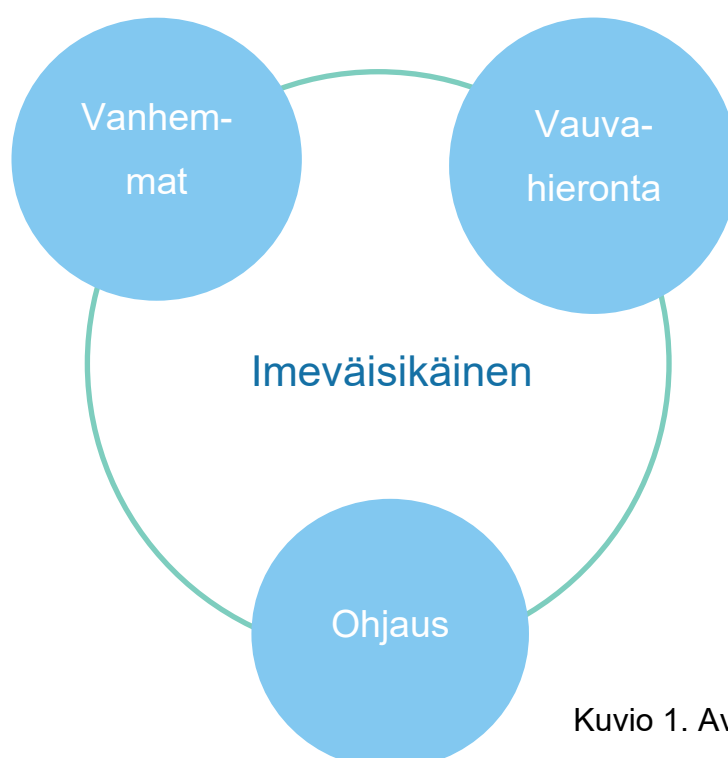
Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opetusmateriaalina sähköinen opas sairaanhoitajaopiskelijoille vauvahieronnasta ja sen ohjauksesta imeväisikäisen lapsen vanhemmille.

Työn tehtävät:

Millaista hyötyä vauvahieronnasta on imeväisikäiselle lapselle?

Miten hoitotyön ammattilainen ohjaa lapsen vanhempia vauvahieronnan toteuttamisessa?

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoa vauvahieronnan hyödyistä ja sen toteutuksen ohjauksesta imeväisikäisten lasten vanhemmille. Lisäksi se tarjoaa lastenhoitotyöhön lisää saatavilla olevaa opiskelumateriaalia.



Kuvio 1. Avainsanat

### 3 Imeväisikäisen kasvu ja kehitys

#### 3.1. Kiintymyssuhteet ja vuorovaikutus

Imeväisikäinen on synonyymi sanalle vauva, jolla tarkoitetaan 0–12 kuukautista lasta (Terveyskirjasto 2016.) Imeväisikäisen kehityksen kannalta tärkeää on turvallisuuden tunne, rutiinit, hoiva, hyväksyntä ja perustarpeiden täyttyminen. (MLL 2021.) Tässä opinnäytetyössä imeväisikäisestä voidaan käyttää sanoja lapsi tai vauva. Käsitellemme opinnäytetyössä normaalisti kehittyvän imeväisikäisen lapsen keskimääräistä kehitystä.

Imeväisikäisenä lasten fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen kehitys on nopeaa. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat ympäristötekijät, perimä, aivojen jatkuva muovautuminen sekä hormonit. Vuorovaikutustaidot kasvavat vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa ja ne ovat tärkeässä roolissa lapsen kehityksen kannalta (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar 2019, 18–22). Vauvalle voi tarjota hyvää oloa ja kokemusta yhdessäolosta iloisen leikin, laulun tai lorun avulla (Salo & Tuomi 2008, 10–11).

Vauva tarvitsee huolenpitoa, hellyyttä ja kosketusta. Vauvan syöttämisen, kiviä pitämisen, pukemisen sekä nukuttamisen ohella on tärkeää muistaa, että vauva tarvitsee myös kosketusta. (Salo & Tuomi 2008, 10–11.) Vauvojen iholla sijaitsee paljon hermopäätteitä, jotka altistavat heidät olemaan herkkiä kosketukselle. Kosketuksen avulla vauvalle voidaan viestiä hänen olevan rakastettu (MLL 2017.) Kosketusta voi olla suukottelua, silittelyä sekä yhdessä leikkimistä. Leikki on yhdessäoloa eikä siihen välttämättä tarvita leluja (Salo & Tuomi 2008, 10–11).

Vuorovaikutussuhteen ja kiintymissuhteen muodostuminen perheen kanssa on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Kyky ja tarve vuorovaikutukseen on jokaisella vauvalla synnynnäinen. Vuorovaikutus eli kommunikaatio syntyy vauvan ja äidin välillä jo raskauden aikana kosketuksen myötä. Äidin ja vauvan välinen viestintä saa aikaan kiintymyssuhteen, jonka laatuun vaikuttaa lapsen saamat viestit ja reaktiot. Varhaiseen vuorovaikutukseen kuuluu kolme tasoa, joista ensimmäiseen kuuluu kosketus, katse ja puhe. Toiseen tasoon luokitellaan tunteelliset vuorovaikutukset, kuten vauvan tarpeisiin vastaaminen. Kolmannes taso on nimeltään psykologinen taso. Siihen kuuluu sekä tiedostettavat että tiedostamattomat

tekijät, jotka ovat tarkkailtavissa ulkopuolisten näkökulmasta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 18–22.)

Lapsen ja vanhempien välisten kiintymyssuhteiden muodostumisen vaarantaa negatiiviset tunnetilat, suuret elämänmuutokset, vanhempien epäilyt omista kyvyistään sekä lapsen tai vanhempien kokema stressi. (Korkalainen 2022.) Kiintymyssuhdemallit rakentuvat käsitykseen sisäistetyistä malleista ja kokemuksista ihmissuhteissa. Kiintymyssuhdemallit saavat alkunsa jo varhain vauvaiän kokemuksista. Kiintymyssuhdemallit jaotellaan turvalliseen-, ristiriitaisesti turvattomaan-, välttelevästi turvattomaan- sekä jäsentymättömään kiintymyssuhdemalliin. Lapsuusiän kiintymyssuhdemalleilla voi olla vaikutusta aikuisiällä muodostettavaan vuorovaikutusmalleihin, jotka voivat näkyä vuorovaikutusmalleina omien lapsien kanssa. (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto & Tiitinen 2014, 139–142.)

### **3.2. Fyysinen kehitys**

Vauvahieronta on kehon pehmytkudosten stimulointia, joka koostuu ryhmästä tekniikoita, joissa kehoa painellaan joko paikallaan pysyvillä tai liikkuvilla liikkeillä. Vauvahieronta voi myös sisältää kehon liikehdintää lisääviä liikkeitä. (Pitre 2014, 486.) Vauvahieronnalla voidaan vahvistaa lihaksia, vähentää lihasjännitystä sekä edistää hermoratojen kehittymistä (Sydänmaa-Storvik, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 37).

Lapsen fyysinen kehitys on suurimmillaan ensimmäisen elinvuoden aikana imeväisikäisenä. Pituus ja paino kasvavat sekä motoriset taidot kehittyvät. Motorinen kehitys imeväisikäisellä on kefalokaudaalista eli kehittyminen tapahtuu ensin päästä jalkoihin, jonka jälkeen kehitys etenee myös kehon keskeltä äärialueille. Ensin alkavat kehittymään karkeamotoriset eli suurten lihasryhmien hallintataidot. Näitä taitoja seuraavat hienomotoriset pienten lihasryhmientaidot. Jo vastasyntyneellä ovat kaikki aistit käytössä ja ne kehittyvät iän myötä. Tuntoaisti on erityisen herkkä jo heti syntyessä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 18–22.)

Monipuolisten ja riittävien aistiärsykkeiden saaminen niin maku-, kuulo-, näkö-, haju, sekä tuntoaistimuksina on tärkeää lapsen fysiologisen itsesäätelykyvyn sekä sensomotorisen älykkyyden kehitykselle. Aistien kehittyessä myös lapsen

oman kehon tuntemus sekä kokemus omasta itsestään kasvaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 26.)

Vastasyntyneillä on tahdosta riippumattomia varhaisheijasteita, jotka esiintyvät heidän tahdonalaisten liikkeiden säätelyn ollessa vielä kehittymätöntä. Nielemis- ja hamuamisheijasteiden tarkoituksena on huolehtia imeväisikäisen ravinnon saannista. Varhaisheijasteita ovat myös tooninen niskaheijaste-, automaattinen kävelyheijaste sekä moronheijaste, jotka näkyvät imeväisikäisen lapsen raajojen tahdosta riippumattomien liikkeiden aktivoitumisena. (Haataja, 2018.) Suojaheijasteiden tarkoituksena on tukea istumaan opettelua. Suojeluheijasteet kehittyvät alkuun sivulle, sitten eteen ja lopuksi taakse. Suojaheijasteet alkavat kehittymään noin puolen vuoden iässä. (Deufel & Montonen 2016, 237.)

Imeväisiässä lihakset ja luut vahvistuvat sekä aivot kehittyvät. Psykomotoriikka alkaa kehittyä vähitellen ja synnynnäiset refleksit siirtyvät opittujen taitojen tieltä. Imeväisikäinen oppii vähitellen hallitsemaan kehoaan ensimmäisen elinvuotensa aikana kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 24–25.) Imeväisikäisen yksilölliseen kasvuun vaikuttavat hormonit, lapsen perimä sekä saatu ravitseminen. Lapsen fyysistä kasvua voidaan seurata neuvoloissa kasvukäyrien avulla. Kasvukäyristä voidaan seurata lapsen yksilöllistä painon, pituuden ja päänympäryksen kehittymistä, joiden avulla voidaan havaita mahdolliset kasvun poikkeavuudet. Ensimmäisen vuoden aikana imeväisikäiselle tulee keskimäärin pituutta lisää 25 senttimetriä sekä paino kolminkertaistuu syntymäpäinosta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 24.)

### **3.3. Puhe ja Leikki**

Vauvahieronnan aikana lapsen oman ruumiinkuvan tuntemus lisääntyy sekä vuorovaikutustaidot kehittyvät (Heath & Bainbridge 2007, 12). Vauvahieronta edistää varhaisen kommunikaation ja yhteyden luomista vauvan kanssa (Nielsen 1989, 7–8). Vauvahieronnan aikana kosketus toimii vauvan kielenä (Deufel & Montonen 2015, 168). Leikki on maailmanlaajuista toimintaa. Lapsen leikki muovautuu ja kehittyy lapsen kasvaessa. Imeväisikäisen leikki perustuu oman kehon rajojen ja liikkeiden tunnistamiseen sekä niissä harjaantumiseen. (Tigerstedt, H 2016.)

Lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen kuuluvat olennaisesti leikin- ja kielellis-tentaitojen kehittyminen. Leikkiminen on tärkeässä roolissa lapsen kielellisten-taitojen kehittymisen kannalta. Lapsi käyttää leikkiessään kieltä ja muita kommu-nikaatiokeinoja voidakseen olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa. Leikkies-sään aikuisten kanssa lapsi oppii esineiden ja asioiden nimiä sekä sanojen mer-kityksiä. Aikuisten onkin tärkeää leikkiä lasten kanssa jo vauvasta lähtien. (Din-dar, Huttunen & Koivula, 2020, 171–188.)

Sosiaalinen kehitys on tärkeässä roolissa lapsen kielellisen kehityksen kannalta. Puhumaan opetellessa lapsi hakee aktiivisesti vuorovaikutusta muiden kanssa sekä kuuntelee ja muokkaa ympäristöstään kuulemaansa puhetta. Ensimmäi-senä lapsi alkaa oppimaan usein kuultuja viestejä. Kieltä oppiessaan lapsi pyrkii tulkitsemaan puhetta kuulemansa äänensävyyn perusteella. Lapsella puhuminen alkaa äänneillä, joiden jälkeen tulevat tavut ja myöhemmin ensimmäiset sanat. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 27–28.) Ymmärrys eleitä, ilmeitä ja äänen-sävyjä kohtaan kasvaa jatkuvasti. Suunnilleen vuoden ikäisenä opitaan ensim-mäiset sanat (Haukilehto 2021).

Leikki on oleellinen osa lapsuutta jo imeväisikäisestä alkaen. Leikki vaikuttaa mo-nipuolisesti lapsen terveyteen sekä kehitykseen. Leikin avulla lapsen psykososi-aaliset taidot kehittyvät. Kehittyviin psykososiaalisiin taitoihin sisältyvät muun mu-assa vuorovaikutustaidot, tunteiden käsittelyn kehittyminen sekä empatiataitojen oppiminen. Leikin avulla lapsi oppii myös ymmärtämään syy-seuraussuhteita. Leikki kehittää monipuolisesti hieno- ja karkeamotorisiataitoja sekä sen avulla lapsi pääsee kokeilemaan omia fyysisiä- ja sosiaalisia rajojaan. Luovuus, mieli-kuvitus ja lapsen persoonallisuus kehittyvät ja rakentuvat leikin rinnalla. Lapsi ky-kenee leikin avulla myös käsittelemään omia kokemuksiaan sekä oppimaan jäl-jittelemällä leikin avulla kokemiaan ja näkemiään asioita. (Storvik- Sydänmaa ym. 2013, 76–78.)

### 3.4. Ravitsemus

Vauvaa ei tulisi hieroa, kun hän on väsynyt tai nälkäinen (Deufel, M & Montonen, E. 2016). Vauvalle on hyvä antaa hieman ravintoa ennen hieronnan aloittamista, kumminkin niin ettei vauva tule liian kylläiseksi (Nielsen 1989, 14). Vauvahieronnan on tutkittu myös lisäävän vauvan painon kehitystä, tehostavan ruoansulatusta sekä nopeuttavan vatsantoimintaa. (Li-Li, Yi-Chang, Chia-Hsien, Hung-Chih & Hsien-Wen 2008, 1174–1181.)

Imeväisikäisellä ravitseminen koostuu pääosin rintamaidosta. Lapsilla täysimetystä suositellaan yleensä jatkettavan noin 4–6 kuukauden ikään asti. Joskus imeväisikäisen ravitseminen koostuu osittain tai kokonaan äidinmaidonkorvikkeista, joilla pyritään jäljittelemään rintamaidon ravintokoostumusta. Imeväisikäisen lapsen ruokailuun aletaan lisäämään kiinteää ruokaa noin 4–6 kuukauden ikäisenä, jolloin imeväisikäisellä täyttyvät keskimäärin motoriset edellytykset kiinteän ruoan syömiselle. Imeväisikäisen on tärkeää aloittaa D-vitamiinilisän syöminen päivittäin kaksi viikkoisesta eteenpäin. Imetystä suositellaan jatkettavan kiinteän ruoan rinnalla ainakin vuoden ikään asti tai perheen toiveiden mukaisesti pidempään. (THL 2019, 56–68.)

Rintamaito sisältää kaikkia lapselle tarpeellisia ravinto- ja hivenaineita, D-vitamiinia lukuun ottamatta. Lapsi saa myös itselleen energialähteenä tärkeää rasvaa. Rintamaito pystyy pääasiassa vastaamaan myös lapsen veden tarpeeseen. Vastasyntynyt osaa hyvin säädellä syömistään oman ravinnontarpeensa mukaisesti. Rintamaidosta nähdään olevan myös hyötyä lapsen terveyden edistämisen kannalta, sillä se suojaa useammilta sairauksilta, ehkäisee allergioita sekä vähentää alttiutta tulehduksille. Vauvan ravitsemuksen sujumisen kannalta on tärkeää imemisotteen sujuminen. Onnistunut ravitseminen on nähtävissä vauvan painon nousuna sekä yleisenä hyväntuulisuuksena. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2009, 105–108.)

### 3.5. Uni

Vauvaa ei tulisi hieroa, kun hän on väsynyt (Deufel & Montonen 2016.). Hieronnalla on havaittu olevan hyötyä unen laadun parantumiseen (Sydänmaa-Storvik ym. 2012, 37). Vauvahieronnan on tutkittu lisäävän imeväisikäisten lasten unen määrää (Noorbaya & Saidah 2020, 40–41). Unenlaadun on nähty parantuneen vauvahierontaa saaneilla imeväisikäisillä lapsilla (Suralaga, Choirunissa & Cahyawati 2022, 66–71).

Vauva tarvitsee eniten unta ensimmäisen elinkuukauden aikana. Vauvan unentarve, aivojen kypsyminen sekä vuorokausirytmien kehittyminen ovat yksilöllisiä. Vauvan uni koostuu suurimmaksi osaksi vilkeunesta, joka selittää myös vauvojen heräämisen herkästi. Puolen vuoden iässä vauvan unen rakenne alkaa muistutamaan aikuisen unen rakennetta. (THL 2021.) Alle kaksivuotiailla unenlaatu voi vaihdella ikäkausittain. Vastasyntynyt nukkuu epäsäännöllisesti parin tunnin jaksoja ympärivuorokauden. Melatoniinin tuotannon käynnistyessä pitkät unijaksot alkavat sijoittua pääasiallisesti yöhön. Päiväunien määrä vähenee 2–3 kuukauden iässä. Nukahtamisviive tippuu keskimäärin alle 30 minuuttiin puolen vuoden ikään mennessä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2022, 778.)

Ensimmäisen elinvuoden aikana yö heräämiset ovat tyypillisiä, mutta alkavat väistyä kahden ikävuoden aikana, jolloin itsesääätely alkaa kehittyä. Pienten lasten uniongelmat ovat yleisiä, mutta pitkittynyt yö valvominen ei kuitenkaan ole normaalia missään ikäryhmässä. Unen saantiin ja sen laatuun vaikuttavat monet eri tekijät, kuten perheen vuorokausirythmi, rutiinit, kasvuympäristö, valaistusolosuhteet sekä somaattiset sairaudet. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2022, 778.)

## 4 Vanhemmat

Lapsen ensimmäisten elinvuosien kokemukset ovat suuressa roolissa kiintymissuhteiden, lapsen kasvun, terveyden sekä kehityksen kannalta. Lapsen kasvu- ympäristö sekä kiintymyssuhde vanhempiin ovat näiden toteutumisessa keskeisessä roolissa. Vauvahieronnan on nähty vahvistavan lapsen ja hänen vanhempiensa välistä vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen muodostumista. (THL 2020.) Tässä opinnäytetyössä vanhemmilla tarkoitetaan lapsen hoidosta ja huolenpidosta vastuussa olevia henkilöitä, jotka huolehtivat lapsen päivittäisten perustarpeiden täyttymisestä.

Lapsen vanhemmista voidaan virallisesti käyttää nimitystä huoltajat. Laissa huoltaja määritellään seuraavalla tavalla: ”Lapsen huoltajia ovat hänen vanhempansa tai henkilöt, joille lapsen huolto on uskottu. Lapsen huolto päättyy, kun lapsi täyttää kahdeksantoista vuotta.” (Finlex 2019/352 § 3.)

”Lapselle tulee turvata hyvä hoito ja kasvatustas sekä lapsen ikään ja kehitystasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito. Lapselle on pyrittävä antamaan turvallinen ja virikkeitä antava kasvu- ympäristö sekä lapsen taipumuksia ja toivomuksia vastaava koulutus.” (Finlex 2019/190 § 1.)

Vanhemmaksi kasvamisen prosessi alkaa jo raskauden alusta ja se jatkuu koko elämän. Vanhempien oma lapsuus, aikaisemmat kokemukset sekä mielikuvat vanhemmuudesta vaikuttavat heidän isäksi ja äidiksi kasvamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.)

Vanhemmuutta voidaan havainnollistaa vanhemmuuden roolikartan avulla. Vanhemmuuden roolikartassa vanhemmuus nähdään arkisena kokemuksena. Roolikartan mukaan vanhemmuuden roolien ajatellaan jakautuvan kolmeen tasoon. Motivaatirooleihin, tavoiterooleihin sekä tekorooleihin. Roolikartta auttaa vanhempaa tutustumaan vanhemmuuteen, havaitsemaan mahdolliset vanhemmuuden kehityskohteet sekä huomaamaan omat vahvuudet omassa vanhemmuudessaan. (Kaskia, Vuoristo & Ylitalo 2011, 8–15.)

Motivaatiroolien mukaan vanhemman toimintaa ohjaavat perusmotivaatiot lapsen tarpeiden täyttämiseen. Nämä motivaatiroolit jaetaan viiteen vanhemmuu-

den päämotiiviin. Vanhempi on rakkauden antaja, rajojen asettaja, elämän opettaja, huoltaja ja ihmissuhdeosaaja. Motivaatoroolit koostuvat tavoiterooleista. Tavoiterooleissa vanhempi asettaa itselleen tavoitteita, joita hän pyrkii vanhemmuudessaan saavuttamaan. Tavoiterooleja ovat muun muassa levon turvaaja, ruoan ja virikkeiden antaja sekä puhtaudesta huolehtija. Tekoroolit kuvaavat vanhemman toimintaa ja tekoja, jotka mahdollistavat motivaatio- ja tavoiteroolien toteutumisen. Vanhemmuuden eri roolit kehittyvät yhdessä vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Lapsen ajankohtaiset tarpeet sekä lapsen kehityksen vaiheet vaikuttavat siihen minkä roolin tärkeys kulloinkin korostuu. (Kaskia ym. 2011, 8–15.)

## 5 Vauvahieronta

### 5.1. Vauvahieronta

Vauvahieronta on todettu hyväksi imeväisikäisten lasten hoitokeinoksi ympäri maailmaa useiden sukupolvien ajan (Pitre 2014, 486). Vauvahieronnassa lasta hierotaan kokonaisvaltaisesti koko kehon alueelta (Deufel & Montonen 2016, 279). Vauvahieronnan oppimisen helppous, matala kustanteisuus sekä mahdollisuus toteuttaa vauvahierontaa kotona, ovat kasvattaneet sen suosiota lääkkeitömänä hoitovaihtoehtona (Pitre 2014, 486). Vauvahieronnan tarkoituksena on edistää vauvojen yleiskuntoa, eikä sitä niinkään pidetä omana erillisenä hoitomuotonaan (Deufel & Montonen 2016, 169). Varsinkin vauvoilla hieronta on helppo ja vaikuttava keino edistää terveyttä (Parlak 2010, 547). Vauvahierontaa on mahdollista toteuttaa jo heti syntymästä lähtien (Sydänmaa-Storvik ym. 2012, 37).

### 5.2. Vauvahieronnan toteutus

Vauvahierontaa voidaan toteuttaa, kun vauvan yleiskunto sen sallii. Tila, jossa vauvahierontaa toteutetaan, tulisi olla hiljainen, riittävän lämmin sekä valaistukseltaan himmeä. (Deufel & Montonen 2016, 172.) Vauvaa suositellaan hierottavaksi kerran päivässä noin 10–15 minuutin ajan (Lestari, Nurbadlina, Wagiyono & Jauhar 2021). Käsiä suositellaan pidettävän jatkuvassa ihokontaktissa vauvaan koko hieronnan keston ajan. Hierovaa kättä voidaan vaihdella hieronnan aikana. (Ritkala, Ojanen, Siven, Vihunen, Vilen 2009, 113.)

Vauvahierontaa on kätevää toteuttaa vauvan perushoidossa päivittäisten rutiinien yhteydessä. Hierontaa voidaan antaa pukeutumisen vaipanvaihdon, peseytymisen sekä leikin yhteydessä ja nukkumaan mentäessä. Hierottavat liikkeet, niiden määrä sekä hieronnankesto voivat vaihdella aina kulloisenkin tilanteen mukaan. (Heath & Bainbridge 2007, 41–49.) Vauvaa ei tulisi hieroa, kun hän on väsynyt tai nälkäinen. Hymyilevä ja katsekontaktia pitävä vauva on valmis hierontaan. Hieronnalle ei ole määritelty tarkkaa aikaa, mutta vastasyntyneitä on hyvä hieroa aamusta, kun taas isompia vauvoja illalla ennen nukkumaan menoa.

Vauvan kipeitä kehon osia sekä intiimialuetta ei hierota. Myöskään hikkaista vauvaa ei tulisi hieroa. (Deufel & Montonen 2016, 169.) Kuumeista tai flunssaista lasta ei tule hieroa (Heath & Bainbridge 2007, 14).

Vauva riisutaan vauvahieronnan ajaksi alasti, vaippaa on kuitenkin suositeltavaa pitää lähistöllä hieronnan aikana, sillä hieronnan aikana rentoutuessaan vauvat kastelevat usein (Ritmala ym. 2009, 113). Vauvahierontaa antaessa tulee kiinnittää huomiota käsiensä lämpöön sekä kynsiensä pituuteen (Deufel & Montonen 2016).

Hyvä paikka hieroa lasta on jonkin alustan esimerkiksi pyyhkeen päällä lattialla. Pienemmän vauvan hieronta onnistuu myös sylistä ja vastasyntynyttä voikin olla hyvä totuttaa kosketukseen ja hierontaan ensin sylistä. Hierovan on tärkeää huolehtia myös omasta hieronta-asennosta. Hieronta-asennon tulee olla hieronnan antajalla mieleinen sekä selän tulisi voida pysyä suorassa. Katsekontaktin pitämisellä sekä ääntelyllä hieronnan aikana, on myönteisiä vaikutuksia vauvaan sekä hieronnan onnistumiseen. (Heath & Bainbridge 2007, 14–18 & 69.)

Hieroessa lapsen iholla voidaan käyttää öljyä käden liikkeiden helpottamiseksi. Öljyistä suositellaan käytettävän luonnon öljyjä, sillä ihoärsytyksen riski on niiden käytössä vähäisempi. Luonnonöljyjä ovat esimerkiksi rypäleensiemeneistä- sekä auringonkukista valmistetut öljyt. Ennen öljyn käyttöä on tärkeää selvittää sen sopivuus lapsen iholle. (Heath & Bainbridge 2007, 14.)

Vauvan totuttaminen hierontaan kannattaa aloittaa rauhallisesti pienin sivelyin. Tärkeää on luvan kysyminen hierontaan vauvalta ennen aloittamista. Lisäksi lapsen reaktioita hierontaan tulee seurata koko hieronnan ajan. Vauvan haukottelu, katsekontaktin välttely, poikkeavuudet hengityksessä, käsien nostelu sekä aivastelu voivat olla vauvan ilmaisemia merkkejä, ettei vauvahierontaa ole suotavaa jatkaa. Vähitellen jos vauva sen sallii hieronnan kestoja sekä hierontakertoja voidaan lisätä. Ensimmäiset hierontakerrat ovat suotavaa aloittaa kevyillä sivelyillä, joilla vauvaa voidaan totuttaa kosketukseen. Jatkossa hieronnan voimakkuus tulee suhteuttaa vauvan kokoon sekä vauvan reaktioihin hieronnan aikana. (Heath & Bainbridge 2007, 14–16 & 64.)

Hieronnan lopuksi vauva voidaan kääriä huopaan. Tämän jälkeen vauva asetetaan omaa rintaa vasten ja keinutetaan noin viiden minuutin ajan. Keinutus kehittää vauvan tasapainoa ja lihasjänteveyttä sekä edesauttaa keskushermoston kypsymistä. (Ritmala ym. 2009, 113).

**Pään ja kasvojen alueen hieronta** voi aiheuttaa vastasyntyneelle epämukavaa oloa, varsinkin jos synnytys on kestänyt pitkään ja aiheuttanut kipua. Pään ja kasvojen alueen hierontaan tottuminen voi viedä aikaa, joten sitä kannattaa lähteä varovaisesti kokeilemaan vauvan reagointia tarkkaillen. Vauva asetellaan selälleen niin, että jalat ovat hierojaan päin. Öljyn käyttöä ei suositeta pään alueella. (Heath & Bainbridge 2007, 32–33.)

Kasvoja hierovassa liikkeessä hieroja vie ensin sormensa vauvan otsan keskelle, josta sormia lähdetään liikkuttamaan vastakkaisiin suuntiin sivelevin ottein kohti ohimoita. Ohimoilta sormet jatkavat liikkumista kasvoissa alaspäin kohti leukaa. Leuan alueella sormet voivat tehdä pientä pyörivää liikettä. Ohimoita voidaan hieroa peukaloin kevyin sivelevin ottein, sormet lähtevät otsan keskeltä päättyen ohimoiden sivuille. (Nielsen 1989, 56–57).

Poskia voidaan hieroa sivelemällä peukaloilla molemmin puolin nenänvartta pitkin ylhäältä alaspäin, jonka jälkeen liikettä jatketaan poskiluita pitkin koko kasvojen matkalta. Niin, että koko poskiluiden alue tulee hierottua. (Heath & Bainbridge 2007, 33)

Hampaiden puhkeamisen aiheuttamaa kipua ikenissä voi hetkellisesti helpottaa hieronnalla. Peukaloilla tehdään pyöriviä liikkeitä varovaisesti ihoa painellen ikenien kohdalta koko ylä- ja alahuulen alueelta, aina huulilta leukaperiin ja sieltä korviin asti. (Heath & Bainbridge 2007, 86)

Korvahieronnan avulla voidaan aktivoida korvassa sijaitsevia akupunktio pisteitä. Korvia hieroessa peukalo ja etusormi asetetaan korvan molemmin puolin, jonka jälkeen korvaa painellaan sen koko alueelta. (Nielsen 1989, 58).

Etenkin **vatsan alueen** hieronta on ollut monen vanhemman kiinnostuksen kohteena, sillä monessa perheessä on kokemusta vauvojen ilmavaivoista. Vatsahieronnalla on nähty olevan vaikutusta sekä ilmavaivoihin että ummetukseen. (Uni-Baby 2021.)

Vauvan vatsaa voidaan pitää itsestä päin katsottuna kellotauluna. Hieronta aloitetaan kello seitsemän kohdalta vatsan oikealta puolelta. Jonka jälkeen vatsalla edetään kädet asetettuna vierekkäin puolikuun muotoisesti vatsan oikealta puolelta vasemmalle. Seuraavassa liikkeessä kämmen asetetaan vatsaa vasten peukalo alaspäin osoittaen. Kämmenet liikkuvat vuorotellen rintakehältä ylhäältä alas suuntaavilla koko vatsanpituuisilla vedoilla. Tämän jälkeen peukalot asetetaan vatsalle navan yläpuolella, jonka jälkeen peukaloita aletaan liu'uttamaan kauemmas toisistaan vauvan kylkiä kohti. Toisessa hierontaliikkeessä, jossa hyödynnetään sormia, etusormi ja keskisormi liu'utetaan tai kävelytetään kevyesti painaen vatsan vasemmalta puolelta oikealle puolelle (Crider 2020.)

Niin sanotussa I love you- tekniikassa hieronta aloitetaan vatsan oikealta puolelta navan yläpuolelta kyljeltä kyljelle kohdistuvalla vedolla I-muotoista liikettä käyttäen. Seuraavana kättä liu'utetaan vatsan vasemmalta ylänurkasta oikeaan ylänurkkaan, jonka jälkeen käsi liu'utetaan alas oikeaan alanurkkaan, jolloin muodostuu L-kirjaimen muotoinen liikerata. Viimeisenä vatsan vasemmasta alanurkasta vedetään puolikuun muotoisesti navan yläpuolelta vatsan oikeaan alanurkkaan U-kirjaimen muotoisesti. (Crider 2020.)

**Rintakehää** hierottaessa kädellä tehdään sivelyitä vinosti kulkevilla liikkeillä vauvan rintakehän päältä alkaen lonkasta ja päättyen vastakkaisen puolen olkapäähän, jonka jälkeen käsi kuljetetaan takaisin lonkkaan. Tämän jälkeen liike toisesta lähtien toiselta lonkalta päättyen vastakkaiseen puolen olkapäähän ja takaisin. Sivelyiden liikeratojen on tarkoituksena muistuttaa X-kirjainta. (Nielsen 1989, 47–48.) Toisessa rintakehään kohdistuvassa liikkeessä vauvan rintakehän päälle asetetaan nännien väliin molemmista käsistä etu- sekä keskisormi. Tämän jälkeen molempien nännien ympäri tehdään sivellen ympyrää muistuttavaa liikerrataa. Liike suositellaan tehtävän muutamia kertoja. (Heath & Bainbridge 2007, 20).

Ennen **käsien** hierontaa on tärkeää rentouttaa vauvan kädet. Käsiä voi hieman ravistaa sekä niitä voi varovaisesti pyöritellä. Käsiä hieroessa tehdään pitkittäisiä sivelyitä olkapäästä lähtien koko käden matkalta aina sormenpäihin asti. Liike toteutetaan molemmille käsille vuorotellen. (Nielsen 1989, 52–53.) Kämmentä ja kämmenselkää voidaan hieroa peukalon avulla kevyillä painalluksilla. Rannetta hierotaan varoen ympyrämaisillä liikkein, kevyillä painalluksilla. Käsiä hieroessa myös jokainen sormi hierotaan erikseen kämmenestä sormenpäätä kohden. (Nielsen 1989, 54–55.) Vauvan sormia voi venyttää sormenpäätä varovaisesti vetämällä. Kämmentä, kämmenselkää ja sormia hieroessa hierojan tulee toisella kädellä tukea vauvan rannetta. (Heath & Bainbridge 2007, 18–19.)

**Jalkoja** hierovassa liikkeessä, liike aloitetaan lonkien ulkosivuilta, joista pitkittäisellä liikkeellä edetään kohti säärtä nilkkoihin asti, käsi kiedottuna jalan ympärille. Toinen käsi tukee samanaikaisesti jalkaa sen alapuolelta. Liike toistetaan muutama kertaan, kummallekin jalalle. (Nielsen 1989, 36–42) Jalkojen takaosa voidaan hieroa asettamalla hierottava vatsalleen, jonka jälkeen kevyin sivelyin edetään kädellä reisistä nilkkoihin asti. Tämän jälkeen liike toistetaan muutama kertaan molemmille jaloille. (Heath & Bainbridge 2007, 31).

Jalkoja voidaan myös hieroa tarttumalla käsillä jalan ympäriltä niin, että kädet ovat vastakkain jalan molemmin puolin. Toinen käsi aseteltuna säären ja toinen reiden korkeudelle. Käsien tulee olla aseteltuna jalalle eripäin, jolloin sormet osoittavat vastakkaisesti suuntiin. Tämän jälkeen jalkaa kierretään varovaisesti, jolloin liike muistuttaa rätin puristelua vedestä. Tämä liike toistetaan muutama kertaan, molemmille jaloille erikseen. (Nielsen 1989, 36–42.)

Nilkan kohdilta hierontaa voi toteuttaa painelemalla sekä peukalolla tehtävien rengasmaisten liikkeiden avulla. Jalkateriä hieroessa käsi asetellaan jalan ympärille niin, että muut sormet ovat jalkaterän päällä ja peukalo on kiinni jalkapohjassa. Tämän jälkeen jalkaterää hierotaan sivelevin liikkein sen koko matkalta varpaista kantapäihin asti. Jokainen varvas tulisi painella erikseen, jonka lisäksi niitä voi varovaisesti venyttää poispäin jalkaterästä. Jalkapohjia voidaan hieroa peukaloilla tasaisin sivelevin liikkein tai painelemalla ”kävelevin” liikkein koko jalkapohjan alueelta. (Nielsen 1989, 36–42.) Jalkapohjia voidaan hieroa myös peukaloiden avulla pyöriä liikkein aina kantapäätä varpahiin saakka. Jalkaterään

kohdistuvien hierontaliikkeiden aikana toisen käden tulee tukea jalkaa nilkasta. (Heath & Bainbridge 2007, 22–23.)

Pakaroita hieroessa hierottava asetetaan maahan vatsalleen, jonka jälkeen kämmenet asetetaan pakaroiden päälle. Kämmenillä tehdään pyörivää liikettä pakaran sisäsyrjästä ulkosyrjään. Vasenta kämmentä pyöritetään vastapäivään, taas kun oikea kämmen pyörii myötäpäivään. (Heath & Bainbridge 2007, 30.)

**Selän hieronnan** ajaksi vauva asetetaan tasolle vatsalleen. Selän hieronnan aikana jutteleminen on tärkeää, sillä vauva ei näe tässä asennossa hierojan kasvoja. Selän hierontaan tottuminen voi viedä aikaa, jos vauva ei normaalisti tahdo viettää aikaa vatsalleen. (Heath & Bainbridge 2007, 26.) Selän hierominen voidaan aloittaa pitkittäisillä hierovilla liikkeillä, joissa käsi liikkuu vinosti selkää pitkin lonkasta vastakkaiselle olkapäälle asti ja sieltä takaisin lonkkaan. Tämän jälkeen liike toistetaan samalla tavalla toisesta lonkasta vastakkaiseen olkapäähän. Liikettä toistetaan muutamana kertaan molemmin päin. Seuraavaksi sormilla voidaan tehdä kevyitä sivelyitä koko selän matkalta aina hartioista pakaroihin saakka. Tämän jälkeen peukalot asetetaan selkärangan molemmille puolille niskaan, josta pyörivin liikkein peukaloita aletaan liikuttamaan selkärangan vierellä koko selän matkalta ristiluuhun asti. (Nielsen 1989, 59–60.)

Hieronnan lopuksi vauvalle voi tehdä varovaisia **venytyksiä**. Venytysten avulla voidaan edistää vauvaikäisten liikkuvuutta. Käsiä venyttäessä vauva asetetaan selälleen, jonka jälkeen käsivarret suoristetaan ensin varovaisesti olkapäiden tasalle, jonka jälkeen käsi venytetään varovaisesti muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen vauvan kädet ristitään rinnanpäälle ja pidetään tässä asennossa muutaman sekunnin ajan. Liikesarja toistetaan muutama kertaan. Toisessa liikesarjassa kädet nostetaan ensin suorakulmassa kyynärvarren kohdalta päätä kohden, jonka kädet taivutetaan suorakulmassa kyynärvarren kohdalta jalkoja kohti. Toistetaan liikesarja muutama kertaan. (Heath & Bainbridge 2007, 36.)

Jalkoja venytellessä lapsi on selällään alustalla. Jalkojen venyttely voidaan aloittaa viemällä jalat ensin ristiin, jonka jälkeen ne viedään vatsaa kohden ja painetaan varovaisesti alaspäin vatsaa vasten. Seuraavana jalat vaihdetaan toistepäin ristikkäin ja toistetaan liike. Liikesarja toistetaan muutama kertaan. Toisessa

jalkoja venyttävässä liikkeessä jalka kuljetetaan kantapää edellä vastakkaiseen olkapäätä kohden käden ollessa ojennettuna suoraksi kohti lantiota. Tämän jälkeen liike tehdään toiselta jalalta vastakkaiseen olkapäähän. Toistetaan liike muutamaan kertaan. (Heath & Bainbridge 2007, 37 & 39.) Jalkoja ja käsiä venyttävässä liikkeessä toisen puolen jalka ja vastakkaisen puolen käsi viedään koukussa vatsan päälle, jonka jälkeen raajat suoristetaan suoriksi ja venytetään varovasti. Liike toistetaan tämän jälkeen toiselle jalalle sekä vastakkaiselle kädelle. (Heath & Bainbridge 2007, 38.)

### 5.3. Vauvahieronnan hyödyt

Vauvahieronnalla on vaikutusta lapsen **fyysiseen terveyteen**. Vauvahieronnalla voidaan nähdä olevan apua lapsen motoriikan kehitykseen sekä oman kehon hallintaan. Raajojen harjoittaminen kehittää tasapainoa lapsen opetellessa seisomaan nousua sekä kävelyä harjoitellessa. (Terveyskirjasto 2016.) On tutkittu, että terveillä täysaikaisilla vauvoilla, joiden äidit hieroivat heitä 15 minuutin ajan päivittäin kuuden kuukauden ajan, psykomotorinen kehitys oli korkeampaa kontrolliryhmään verrattuna. Vauvahieronnan nähtiin vaikuttavan vauvojen karkea ja hienomotoriikkaan, sosiaalsiin- ja kielellis- kognitiivisten taitoihin sekä kokonaisvaltaiseen kehityksen myönteisesti. (Inal & Yildiz 2012, 578–584.)

Vauvahieronnalla on tutkittu olevan vaikutuksia imeväisikäisen lapsen painon kehitykseen. Tutkimuksen aikana alle 2500 g painoisena syntyneelle 1–6 kuukauden ikäisille vauvoille annettiin vauvahierontaa kaksi kertaa viikossa neljän viikon ajan 10–15 minuuttia kerrallaan. Vauvahierontaa saanneilla paino lisääntyi seuranta-aikana noin 500 grammaa, kun kontrolliryhmässä vastaava luku oli 268.75 grammaa. (Lestari, Nurbadlina, Wagiyó & Jauhar 2021.) Vauvahieronta stimuloi vagushermaa ja voi näin ollen lisätä suolen peristaltiikkaa, jolla on vaikutuksia ruoan tehokkaampaan imeytymiseen. Hieronta voi myös parantaa verenkiertoa ja lisätä solujen aineenvaihduntaa. Näillä vauvahieronnan elimistöllisillä vaikutuksilla voidaan nähdä olla myönteisiä vaikutuksia vauvan painon lisääntymiseen. (Fatmawati, Zulfiana & Pratiwi 2021, 227–232.) Vauvoilla, jotka kärsivät

ilmavaivoista, ilmavaivat voivat aiheuttaa kipua ja epämukavaa oloa, joita voidaan helpottaa vauvan vatsalle kohdistuvien hierontaliikkeiden avulla (Crider 2020).

Tutkimuksen mukaa keskokset, joiden jalkaa hierottiin ennen kantapäätä otettavaa verinäytteenottoa, kokivat näytteenoton aikana vähemmän kipua verrattuna keskosiin, joiden jalkaa ei hierottu ennen näytteenottoa. Kivun mittaamiseksi verinäytteenoton yhteydessä otetuista näytteistä mitattiin veren kortisoli pitoisuuksia, joiden nähtiin olevan matalammat hierontaa saaneilla vauvoilla. (Jain, Kumar & McMillan, 2006, 505–508.)

Vauvahieronta vaikuttaa positiivisesti lapsen **psykkiseen terveyteen**. Kosketus on vauvan ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen kannalta tärkeää. Vauva käyttää kosketusta itsensä ilmaisemiseen. Säännöllinen vauvahieronta luo vauvalle turvallisuuden tunteen. Lisäksi se parantaa vauvan kykyä oman kehonsa hahmottamiseen. (Deufel, M & Montonen, E. 2016.) Vauvahieronnan vaikutukset edistävät imeväisikäisen lapsen yleiskuntoa sekä kehitystä. Hierojan ja imeväisikäisen lapsen suhde kehittyy sekä vauvan turvallisuuden tunne kasvaa vauvahieronnan kosketuksen ja läheisyyden vaikutuksesta. (Sydänmaa-Storvik ym. 2012, 37.)

Hieronnan on nähty vähentävän vastasyntyneiden tehohoitoyksikössä hoidossa olleiden 28–32 viikkoisten keskosten stressiä ilmaisevaa käyttäytymistä sekä kehon liikehdintää. Stressiä ilmaisevaa käytöstä nähtiin olevan itkuisuus, haukotelu, aivastelu, irvistely sekä kehon liikehdintä. (Hernandez-Reif, Diego & Field, 2007, 557–561.) Vauvahieronnan on tutkittu laskevan ruokatorven refluksitautia sairastavien imeväisikäisten lasten stressitasoja. Tutkimuksen aikana stressin määrää mitattiin tutkimalla syljestä kortisolitasoja, joiden nähtiin laskeneen 6 viikkoa kestäneen seurantajakson aikana. (Neu, Pan, Workman, Marcheggiani-Howard, Furuta & Laudenslager, 2014, 394–395.)

Jo kaksi viikkoa kestäneen seurantajakson aikana vauvahieronnan on tutkittu lisäävän 3–6 kuukautisen vauvojen unen määrää keskimäärin 1,29 tuntia vuorokaudessa (Noorbaya & Saidah 2020, 40–41). Vauvahieronnan on tutkittu parantavan vauvojen unenlaatua, jopa 22.6 % tutkimukseen osallistuneella vauvalla.

Hieronta rentouttaa vauvan lihaksia, joka rauhoittaa sekä saa vauvan nukkumaan sikeästi (Suralaga, Choirunissa & Cahyawati 2022, 66–71.)

Illalla annetun vauvahieronnan on tutkittu nopeuttavan imeväisikäisen lapsen nukahtamisaikaa sekä vähentävän nukkumaanmenon vaikeuksia. Hierontaa antaneet vanhemmat kokivat vähemmän vaikeuksia sekä vähemmän ahdistusta lapsensa nukkumaanlaitosta. Lisäksi nukkumaanmenoon valmistautumisen aika sekä lasten aktiivisuustaso laskivat hierontaa saaneille lapsilla. Hierontaa saaneiden lasten todettiin myös olevan aktiivisempia ja virkeämpiä sekä viettävän enemmän aikaa hereillä päivisin. (Field & Hernandez-Reif, 2001, 102–103.)

Vauvahieronta edistää lapsen **sosiaalistaitojen** kehittymistä. Hieronnan seurauksena vanhemman ja lapsen välille syntynyttä syvää yhteyttä voidaan kuvailla amerikkalaisella sanalla ”bonding”. Lapsen ja vanhemman välille syntyneestä yhteydestä hyötyvät sekä lapsi että vanhemmat. Suojelu- ja huolenpito taidot vahvistuvat. Rentoutumisen seurauksena äidinmaidon tuotantoa lisäävien hormonien tuotanto kasvaa sekä lapsen tunteiden ja tarpeiden tuntemus lisääntyy. (Nielsen 1989.) Kosketuksen on huomattu lisäävän imeväisikäisten hymyilemistä ja ääntelemistä sekä vähentävän itkuisuutta ja vastustelua hänen ollessaan katsekontaktissa aikuisen kanssa (Pelaez- Noguerras, Gewirtz, Field, Cigales, Malphurs, Clasky & Sanchez, 1996, 204–205.)

Masentuneiden äitien kosketuksesta on nähty olevan hyötyä heidän imeväisikäisille lapsilleen. Äidin kosketus pystyi lisäämään äidin ja lapsen välistä positiivista vuorovaikutusta sekä huomion määrää, jonka nähtiin korvaavan tyypillistä vähäistä tunneilmaisun määrää lapsen ja äidin välisessä vuorovaikutuksessa. Kosketuksen tuomat positiiviset vaikutukset näkyivät lapsen hymyilynä, ääntelyinä sekä äidin käden katselemisena. Positiivisina vaikutuksina huomattiin lisäksi lapsella irvistysten ja itkujen määrä vähentyneen. Lasten huomattiin myös katsovan harvemmin pois päin äidistään. (Pelaez-Noguerras, Field, Hossain & Pickens, 1996, 1785–1791.)

Vauvahieronnan on todettu lisäävän äidin ja lapsen välisen kiintymyksen määrää merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna (Gürol 2012). Imeväisikäisten lasten äi-

dit ovat kokeneet vauvahieronnan antamisen lapselleen lähentäneen heidän välistänsä suhdetta, lisänneet luottamusta itseensä sekä lisänneen mahdollisuuksia viettää aikaa vauvansa kanssa. Äidit oppivat tunnistamaan vauvojensa ilmaisu- sekä kommunikointitapoja paremmin. Äidit myös kokivat voimaannuttavana nähdessään, kuinka vauvat vastasivat hierontaa sekä nähdessään heidän rauhoittuvan hieronnan avulla. (Midtsund, Litland & Hjälmhult, 2018, 495–497.)

Vauvahieronnasta on nähty olevan hyötyä ohjatussa vauvahieronnassa käyneille äideille. Ryhmätapaamisissa äideillä on mahdollisuus saada vertaistukea, jakaa kokemuksia sekä luoda ystävyys-suhteita. (Adamson 1996, 151–159.) Isän antaman vauvahieronnan on tutkittu vaikuttavan positiivisesti isän ja imeväisikäisen väliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksessa muutos oli nähtävissä isien ilmaisukyvyyn, vastuullisuuden, hellyyden, hyväksyneisyyden sekä nautinnon määrän kasvuna. (Cullen, Field, Escalona & Hartshorn, 2006, 45–46.)

## 6 Asiakas- ja potilasohjaus

### 6.1. Yleisesti ohjauksesta

Potilasohjauksessa onnistumiseen vaikuttaa moni asia. Tärkeää ohjauksen laadun kannalta on ohjauksen toteutustapa, mahdollisuus ohjauksen toteutukseen sekä eri ohjausmenetelmien käyttö osana ohjausta. Lisäksi ohjaajalta vaaditaan tietoa ja taitoa ohjattavaan aiheeseen. Perusterveydenhuollon ammattihenkilöstön näkökulmasta ohjausta tukee henkilökunnan välinen yhteistyö sekä ajantasaisen ohjausmateriaalin saatavuus. Liian vähäinen ohjaukseen varatun ajan nähdään taas heikentävän ohjauksen toteutuksen laatua. Ohjauksessa tulee huomioida sen potilaslähtöisyys sekä palautteen antaminen ohjauksen aikana. (Lipponen, Kanste, Kyngäs & Ukkola 2008, 126–133.) Onnistuneeseen ohjaustilanteeseen vaaditaan hyvää valmistautumista sekä suunnittelua. Lähtökohtana potilasohjauksessa toimivat potilaan yksilölliset tarpeet sekä toiveet. Tärkeä tavoite potilasohjauksessa on potilaan kyky ja motivaatio käyttää ohjauksessa saamia ohjeita oman sairautensa hoitoon ohjaustilanteen jälkeen. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 26 & 28.)

Suullisessa ohjaustilanteessa tulee huolehtia, ettei ohjattava saa liikaa tietoa kerrallaan, jotta tärkeimmät yksityiskohdat tulee muistettua. Ohjaustilanteeseen varattu rauhallinen ympäristö, riittävä aika, ymmärryksen varmistaminen, potilaan vastaanottokyky sekä potilaan mahdollisuus esittää kysymyksiä, edesauttavat onnistuneen potilasohjauksen toteutumista. (Torkkola ym. 2002, 29.) Ohjaustilanteessa myös vuorovaikutuksella on merkitystä. Asiakkaan ja hoitajan tulee ymmärtää toisiaan sanallisen ja sanattoman viestinnän sekä yhteisen kielen avulla päästäkseen yhteisymmärrykseen. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 38 & 124–125.)

Ohjausta voi antaa myös kirjallisena. Asiakkaat pitävätkin usein kirjallisista ohjeista, sillä suullisesti käytyä asiaa on heistä tärkeää päästä myöhemmin vielä itseksensä kertaamaan. Kirjallisten ohjeiden selkeyteen tulee kiinnittää kuitenkin huomiota, koska asiakkaat kokevat ne usein liian laajoiksi tai vaikeiksi ymmärtää. (Kyngäs ym. 2007, 38 & 124–125). Potilasohjauksessa on tärkeää varmistaa, että annettava suullinen sekä kirjallinen ohjaus ovat yhteneväisiä keskenään.

Muita hyviä ohjauskeinoja ohjauksen onnistumisen edistämiseksi ovat havainnollistaminen sekä visualisointi. Havainnollistamista voi toteuttaa muun muassa malli oppimisen – keinoin. Visualisoinnin lisääminen ohjaustilanteessa voi näkyä kirjalliseen materiaaliin liitettyinä kuvina sekä opetusvideoina. Ohjausta voidaan antaa yksilö- ja/tai ryhmäopetuksena. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 28–29.)

Tutkimuksen mukaan hoitajien tulisi käyttää enemmän näyttöön perustuvaa tietoa potilasohjauksen pohjana. Tähän vaaditaan hoitohenkilökunnan ohjaamista erilaisten tietokantojen käyttöön sekä koulutusta tiedonhakutaitojen kehittämiseen. Lisäksi hoitohenkilökunnalle tulisi järjestää riittävästi aikaa tiedonhakemiseen. (Tervo-Heikkinen, Saaranen, Huurre & Turunen 2018.) Potilasohjauksessa hoitajalta vaaditaan asiantuntemusta ohjattavaa asiasisältöä koskevista olennaisimmista tiedoista sekä kykyä jäsenellä tietoa sopivaksi kokonaisuudeksi ohjattavalleen (Torkkola ym. 2002, 29). Sanaton viestintä on iso osa vuorovaikutusta. Sanatonta viestintää ovat äänensävyt, ilmeet ja eleet, koskettaminen, keskusteluetäisyys sekä katsekontakti. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 28–29.)

Ohjaustilanteessa myös ohjaajan persoonallisudella on merkitystä ohjaustilanteen onnistumiseen. Ohjaajan ominaisuuksia, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi ohjauksen etenemiseen ovat empaattisuus, luotettavuus, äänenkäyttö sekä huumorintajuus. Ohjaajan tulee ohjaustilanteessa myös kiinnittää potilaalle annettavaan sanattomaan viestintään (Torkkola ym. 2002, 27 & 29.)

Hyvän ohjaustilanteen muodostumiseen vaikuttaa moni asia. Asiakkaat ovat erilaisia ja kukin heistä tarvitsee yksilöllistä ohjausta ja tukea. Sairautensa ymmärtänyttä ja hoitoon sitoutunutta asiakasta on erilaista ohjata kuin esimerkiksi päihderiippuvaista, joka ei näe ongelmaa tilanteessaan. Asiakkaan taustojen selvittely ei yksinään riitä hyvän ohjaustilanteen muodostumiseen vaan myös hoitajan tulee olla tietoinen siitä, ettei omat mielipiteet tai ennakkoluulot saa vaikuttaa asiakkaan hoitoon ja ohjaukseen. (Kynngäs ym. 2007, 26–27.)

Ohjaustilanteessa hoitajalta vaaditaan taitoa tunnistaa ohjattavan potilaan kyky oppia, tunnistaa potilaan tunnetiloja sekä mukauttaa ohjaustilannetta tekemiensä

havaintojen perusteella. Ohjaustilanteessa potilaan oppimis- sekä tiedonvastaanottamiskykyyn voivat vaikuttaa potilaan oppimismotivaatio, ohjauksen merkityksellisyys, aiemmat tiedot ja taidot ja/tai potilaan sairauden aiheuttama heikentynyt tiedon vastaanottamiskyky. Ohjaustilanteen toteuttamisessa huomioitavia asioita ovat myös potilaan persoonallisuuden piirteet, ikä sekä aistien toiminta. Jokainen ohjaustilanne tulee muovata ohjattavan potilaan yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden mukaisesti. Ohjaustilanteen lopuksi on tärkeää arvioida ohjauksen onnistumista. Tällöin arvioidaan, mitä potilas on ohjauksesta oppinut, onko potilaalla taidot kotona selviytymiseen ja onko potilaalla tarvetta vielä lisäohjaukselle. (Torkkola ym. 2002, 28–33.)

## **6.2. Vanhempien ohjauksessa huomioitavaa**

”Alaikäisen potilaan mielipide hoitotoimenpiteeseen on selvitettävä silloin, kun se on hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa nähden mahdollista. Jos alaikäinen ikänsä ja kehitystasonsa perusteella kykenee päättämään hoidostaan, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Jos alaikäinen ei kykene päättämään hoidostaan, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen huoltajansa tai muun laillisen edustajansa kanssa.” (785/1992 7 §.)

Lapsipotilasta hoidettaessa ohjausta annetaan koko perheelle. Lapselle annetaan potilasohjausta hänen ikätasonsa mukaisesti. Tämän lisäksi voidaan vanhempien kanssa käydä ohjeistukset vielä kahden kesken läpi. (Torkkola ym. 2002, 32–33.) Perhekeskeisyyden periaatteiden mukaisesti perheiden hoitotyössä otetaan huomioon perheen elämäntilanne, tottumukset, ympäristö sekä kulttuuritausta. Jokainen perhe tulee kohdata yksilöllisesti kuunnellen heidän yksilökohtaisia huoliaan ja tarpeitaan. Perhehoitotyössä on tärkeää toimia lapsen etu huomioiden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18–19.)

Tärkeä osa lapsen hoitotyötä on perheen huomioiminen hoidon aikana. Lapsen sairastaminen vaikuttaa myös lapsen vanhempiin. Vaikutukset voivat näkyä niin perheenjäsenten hyvinvoinnissa, vaihtelevina tunteina sekä arjen sujumisen hankaloitumisena. Perhe tulee ottaa hoidossa huomioon hoitoprosessin kaikissa vai-

heissa hoidonsuunnittelusta aina hoidon arviointiin asti. Hoidossa tulee huomioida vanhempien asiantuntijuus oman lapsen tavoista sekä tottumuksista. Hoidon aikana saatu ohjaus sekä keskustelut lapsen hoidosta hoitajien ja lääkäreiden kanssa tukevat perheen hyvinvointia. Omahoitajuuden avulla voidaan saavuttaa luottamuksellinen vuorovaikutussuhde perheen kanssa, jossa perhe kokee mahdollisena omien toiveiden sekä kysymysten esittämisen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 86–88.)

Pediatristen hoitajien tulee muistaa, että jokaisella vanhemmalla on oma kokemuksensa sekä toiveensa siitä, miten he haluavat lapsensa hoitoon osallistua. Vanhempien ohjauksessa tulee luoda kannustava ilmapiiri, jossa vanhemman on mahdollista ilmaista ehdotuksiaan lapsensa hoitoa koskien. Lisäksi hoitajien tulee varmistaa, etteivät vanhemmat joudu tilanteisiin, joissa heitä painostettaisiin tekemään lapselleen enemmän tai vähemmän hoitoa, kuin he kokevat hyväksi tai turvalliseksi. (Romaniuk, O'Mara & Akhtar-Danesh 2014, 118–119.) Lääkärin ja hoitajan tulee huolehtia koko sairaalahoidon aikana siitä, että sekä lapsi että vanhemmat saavat tietoa ikää ja ymmärrystasoaan vastaavasti. Hoidon tulee olla jatkuvaa ja ennen kotiuttamista henkilökunnan tulee varmistaa, että tieto ja ohjeet ovat tulleet ymmärretyksi. Hoidosta annetun suullisen tiedon lisäksi annetaan myös kirjalliset ohjeet. Kirjallisilla ohjeilla voidaan selventää annettua tietoa. (Terveyskylä 2018.)

## 7 Toiminnallinen opinnäytetyö

### 7.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa yksi opinnäytetyön toteutustavoista on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään lisäämään materiaalia sekä käytäntöjä, joita voidaan hyödyntää ammatin harjoittamisessa sekä ammatillisen osaamisen kehittämisessä. Toiminnallisen opinnäytetyön runkona toimii aiheen kannalta keskeisten käsitteiden muodostama teoreettinen viitekehys. Teoreettisella viitekehyksellä opiskelija osoittaa oman ammatillisen teoriansa hallinnan sekä sen yhdistämisen käytännön työhön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä on sen toteutus. Toteutustapa voi olla muun muassa kirjallisen oppaan tekeminen, tapahtuman järjestäminen, nettisivujen perustaminen sekä oppimateriaalin luominen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteuttaminen sekä toteutuksen raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata opiskelijan ammatillisen tiedon ja taidon hallintaa sekä liittää ne osaksi työelämää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 & 16.)

Tämän opinnäytetyön toteutuksena toimii sähköinen kirjallinen opas, johon on koottu keskeiset tiedot vauvahieronnasta, vauvahieronnan toteutuksesta sekä sen hyödyistä imeväisikäiselle lapselle sekä imeväisikäisen vanhempien ohjauksesta. Oppaan kirjallinen osuus mukailee teoreettisen viitekehysten rakennetta sekä lopuksi havainnollistaa kuvin vauvahieronnan toteutus vauvahieronnan aikana otetuilla kuvilla.

Opinnäytetyön tuotoksena tehty opas voi toimia oppimateriaalina sairaanhoitaja opiskelijoille, jotka ovat halukkaita lisäämään imeväisikäisten lasten hoitotyön osaamistaan vauvahieronnasta sekä lasten vanhempien ohjauksesta. Samalla se lisää saavutettavissa olevaa materiaalia vauvahieronnasta kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Aiheen on tärkeää olla opinnäytetyön tekijälle itselleen kiinnostusta herättävä sekä omiin opintoihin sisältyvä. Joskus aihe opinnäytetyöhön saattaa olla työelämästä lähtöisin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Opinnäytetyön aihe valittiin molempien opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnonkohteista. Molemmat tekijät valitsivat sairaanhoitajan opinnoissaan vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi lasten- ja nuorten hoitotyön, joten opinnäytetyön aihe tukee hyvin näitä opintoja. Aihetta valitessa vastaan tuli käsite vauvahieronta. Vauvahierontaan tutustuessa vastaan tulivat sen monet hyödyt imeväisikäisen lapsen terveydelle sekä kehitykselle, joka lisäsi kiinnostusta aihetta kohtaa. Aiheeseen tutustuessa huomattiin myös, että suomeksi saatavilla olevaa aineistoa vauvahieronnasta oli rajallisesti. Näiden edellä mainittujen syiden takia vauvahieronta päädyttiin valitsemaan toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi sekä aiheesta päädyttiin valmistamaan sähköinen opas.

## 7.2. Tuotos

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on sähköinen opas sairaanhoitajaopiskelijoille. Opas sisältää tiivistetysti teoretietoa vauvahieronnasta ja sen hyödyistä imeväisikäiselle lapselle eri terveyden osa-alueilta, tietoa lapsen vanhempien ohjauksesta sekä kuvia vauvahieronnan toteutuksesta. Oppaassa käydään lisäksi läpi asioita, joita on tärkeää muistaa ennen vauvahieronnan aloitusta sekä sen toteutuksen aikana. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa lisää opetusmateriaalia, jonka tarjoamaa tietoa sairaanhoitaja opiskelijat voivat myöhemmin työelämässään hyödyntää ohjatessaan vanhempia toteuttamaan vauvahierontaa. Oppaasta hyötyvät myös imeväisikäisten lasten vanhemmat ja muut terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ovat imeväisikäisten lasten kanssa tekemisissä.

Vauvahieronnan toteuttaminen on havainnollistettu ottamalla kuvia imeväiselle lapselle annettavan vauvahieronnan aikana. Kuvien ottoon tarvittua välineistöä sekä kuvien otosta ovat huolehtineet opinnäytetyön tekijät itse.

## 8 Pohdinta

### 8.1. Eettisyys ja luotettavuus:

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tehnyt tutkimuseettiset ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tiedeyhteisössä yhteisesti sovittuja toimintatapoja, jotka vaikuttavat tutkimusprosessien kaikissa vaiheissa, niin tutkimusta tehdessä, tutkimustulosten tallentamisessa, esittämisessä kuin tulosten arvioimisessa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimus kriteereiden hyödyntäminen sekä eettisten menetelmien käyttö tutkimusprosessin aikana. (TENK 2021.)

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tutkimusprosessin aikana on tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden kannalta tärkeää. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedon avoimuus sekä tutkimuksen etenemisen asianmukainen raportointi. Tutkimusetiikkaan kuuluu, että tutkimusta tehdessä käytetään eettisiä ohjeistuksia noudattavia tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiä. Tutkimusta varten tulee hankkia sen tekemiseen vaadittavat luvat. Tutkimusta tehdessä tulee muistaa viitata omassa työssään käytettyihin toisten tutkijoiden aineistoihin asianmukaisesti. (TENK 2012, 6.)

Tieteellisessä toiminnassa vilpillistä toimintaa on väärrien tietojen sekä tulosten esittäminen ja levittäminen tiedeyhteisölle. Vilppinä voidaan nähdä plagiointi eli toisten tutkijoiden tekemän työn esittäminen omana tutkimuksena. Vilppiä on myös alkuperäisten tutkimusten tulosten vääristely sekä tekaistujen havainnointien esittäminen, joka voi johtaa tulosten vääristymiseen. (TENK 2012, 8–9.)

Opinnäytetyön tekoa varten saatuja ohjeistuksia ja opinnäytetyön vaatimuksia on pyritty noudattamaan koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyön sisältö on tuotettu Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeita noudattaen. Opinnäytetyönprosessin alussa tehtiin opinnäytetyösopimus Oivassa. Opinnäytetyötä tehdessä on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä koko opin näytetyönprosessin ajan.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen oppaaseen vauvahieronnan aikana otetut kuvat on pyritty ottamaan lasta kunnioittaen. Lapsen intymiteettisuojusta on pidetty huolta sumentamalla intiimialueet. Lapsen molemmilta vanhemmilta on saatu suostumus kuvien ottoon ja niiden käyttöön oppaassa. Vauvahieronta ja sen aikana otettujen kuvien otto suoritettiin lapsen etu huomioiden. Kuvia otettiin lapsen tahtisesti pitämällä taukoja kuvausten välissä. Lisäksi huolehdittiin lapsen perustarpeiden täyttymisestä sekä mahdollistettiin vanhempien läsnäolo vauvahieronnan aikana ja kuvia ottaessa.

Opinnäytetyön teksti pyrittiin kirjoittamaan lasta ja vanhempia kunnioittavalla tavalla. Ohjeistukset on pyritty kirjoittamaan niin, että niissä huomioidaan lapsen hyvinvointi koko vauvahieronnan toteutuksen ajan. Lisäksi luotettavia lähteitä käyttämällä on pyritty siihen, ettei opinnäytetyö sisällä valheellista tietoa vauvahieronnan hyödyistä tai sen toteutuksesta. Tällöin voidaan edistää turvallisen vauvahieronnan toteutumista sekä jakaa luotettavaa tietoa vauvahieronnasta niin terveydenhuollon ammattilaisille kuin vanhemmillekin.

Opinnäytetyöstä pyrittiin luomaan luotettava huolellisella aineistojen käytöllä sekä opinnäytetyön aiheeseen ja opinnäytetyön tekemiseen perehtymällä koko opinnäytetyönprosessin ajan. Aineistoa opinnäytetyöhön haettiin useampaa tietokantaa käyttäen. Tietokantoja, joita pääasiallisesti käytettiin, olivat Medic, Andor, Finna, Cinahl ja Google. Aineistoa haettiin suomen, englannin sekä turkin kielillä. Eniten käytettyjä hakusanoja olivat vauvahieronta, imeväisikäinen, vanhemmat sekä ohjaus. Englanniksi hakiessa käytettyjä hakusanoja olivat baby massage, infant, parents, counselling. Turkiksi haettaessa eniten käytettyjä hakusanoja olivat bebek masaji, yenidoğan ja ebeveynler.

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitettiin huomiota lähteiden luotettavuuteen. Opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, jotka täyttävät tieteellisen artikkelin kriteerit. Tutkimusartikkeleiden rinnalla aineistoina käytettiin opinnäytetyön aihetta koskevia teoksia sekä luotettavaksi arvioitujen internet-sivustojen sisältöä. Opinnäytetyössä on kiinnitetty huomiota viite- ja lähde-merkintöjen oikeellisuuteen. Opinnäytetyön sisältöä ei ole plagioitu, eikä muiden luomaa sisältöä ole esitetty omana.

Tutkimuksia on opinnäytetyössä esitetty vääristämättä tutkimustuloksia tai tutkimuksista tehtyjä havaintoja. Englannin kielen ollessa molemmille tekijöille vieras kieli, ovat englanninkielisten aineistojen tarkastelu sekä käännöstyö vaatineet aikaa. Opinnäytetyön englanninkielisten aineistojen käännökset on kuitenkin pyritty tekemään huolellisesti, jotteivat tutkimusten tulokset päässeet vääristymään. Turkin ollessa toisen opinnäytetyöntekijän äidinkieli, voitiin opinnäytetyöhön valita aineistoja myös turkin kielellä. Opinnäytetyötä tehdessä on pyritty käyttämään mahdollisuuksien mukaan tuoreita lähteitä. Vauvahieronnan menetelmän ollessa kuitenkin vanha sekä saatavilla olevan vanhemman tutkimusaineiston runsauden takia, päädyttiin opinnäytetyöhön valitsemaan mukaan vanhempiakin lähteitä tuoreempien lähteiden rinnalle. Opinnäytetyöhön valitut aineistot ajoittuvat vuosien 1989–2022 välille.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää tekoprosessin aikana saatu ohjaus opinnäytetyön ohjaajalta. Opinnäytetyötä pystyttiin kehittämään sekä muokkaamaan ohjaavalta opettajalta saadun palautteen pohjalta koko opinnäytetyönprosessin ajan. Kummallakaan opinnäytetyön tekijällä ei ollut aiempaa kokemusta opinnäytetyön prosessista. Joka voi heikentää opinnäytetyön luotettavuutta.

## 8.2. Työn prosessista

Opinnäytetyön tekeminen alkoi syksyllä 2021 aiheen sekä opinnäytetyön tyypin valinnalla. Aihe ideoita opinnäytetyötä varten käytiin opinnäytetyöntekijöiden kesken yhdessä lävitse ja jo melko nopeasti molempia kiinnostava aihe tuli valituksi. Opinnäytetyön tekijöiden yhteisten keskusteluiden jälkeen opinnäytetyöstä päätettiin tekemään toiminnallinen, sillä se sopi luontevimmin opinnäytetyön aiheeseen ja tuntui opinnäytetyön tekijöille mielekkäämmältä vaihtoehdolta. Opinnäytetyöntekijät tekivät tiivistä yhteistyötä sekä työnjako sujui hyvin koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Opinnäytetyölle valittiin ohjaaja ja työelämätaho. Työelämätahoksi valikoitui Tampereen Ammattikorkeakoulu. Tämän jälkeen Oivassa tehtiin opinnäytetyösopimus. Opinnäytetyöprosessi sisälsi useampia ohjauskeskusteluja sekä seminaareja, joissa opinnäytetyöhön saatiin kehitysideoita ohjaavalta opettajalta sekä opponijilta. Saadun palautteen pohjalta opinnäytetyön tekijät täydensivät sekä muokkasivat opinnäytetyötään.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tekemällä tiedonhakuja. Opinnäytetyön tekemistä hidasti se, että se oli molempien tekijöiden ensimmäinen opinnäytetyö. Joten alkuun opinnäytetyöprosessi oli sekava sekä alkuun pääseminen oli haastavaa. Eniten opinnäytetyön tekemisessä aikaa meni erityisesti prosessin alussa tiedonhakuun. Lähteitä etsittiin monista eri tietokannoista sekä kirjallisista teoksista. Aineistojen saatavuus sekä opinnäytetyönaiheeseen liittyvien aineistojen löytäminen tuottivat myös ajoittain ongelmia. Tiedonhaku alkoi kuitenkin luonnistua paremmin opinnäytetyöprosessin loppupuolella ja lopulta opinnäytetyön aiheesta löydettiinkin useampia tutkimuksia.

Syksyllä 2022 opinnäytetyön teoreettinen osuus sekä muut opinnäytetyössä vaaditut osuudet valmistuivat. Opinnäytetyön teon loppuvaiheessa tehtiin tuotoksena sähköinen opas, jota varten käytiin ottamassa havainnollistavat kuvat vauvahieronnasta. Tuotettu opas pyrittiin tekemään niin, että se mukailisi opinnäytetyön teoreettisten lähtökohtien sisältöä.

### **8.3. Jatkoehdotukset**

Vauvahieronnan monien hyötyjen vuoksi menetelmän olisi hyvä olla tuttu hoitotyön ammattilaisille, etenkin imeväisikäisiä hoitavissa terveydenhuollon yksiköissä osana lastenhoitotyötä. Lisäksi hoitotyön ammattilaisen olisi hyvä osata ohjata vauvahieronnan toteutus lapsen vanhemmille. Jatkossa vauvahieronnan menetelmää voitaisiin tuoda enemmän esille sairaanhoitajien lastenhoitotyön opintojen aikana.

## LÄHTEET

Adamson, S. 1996. Teaching baby massage to new parents. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 2, 151-159.

Aivoliitto, 2016. Leikki on lapselle toiminta numero yksi. Tigerstedt, H. Julkaistu 1.1.2016. Viitattu 9.9.2022. Saatavilla osoitteesta: [Leikki on lapselle toiminta numero yksi | Aivoliitto](#)

Ayşe Parlak, G. 2010. Yenidogan sagliginda masajin yeri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2010; 9(5); 547–550.

Cullen, C., Field, T., Escalona, A. & Hartshorn, K. 2000. Father-infant interactions are enhanced by massage therapy. *Early Child Development And Care* 164 (1), 41-47.

Crider, C. 2020. Baby massage for gas. Healthline.com. Julkaistu 29.6.2020. Viitattu 31.5.2022. Saatavilla osoitteesta: [https://www.healthline.com/health/baby/baby-massage-for-gas-2?utm\\_source=ReadNext](https://www.healthline.com/health/baby/baby-massage-for-gas-2?utm_source=ReadNext)

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. *Lapsivuodeaika*. Helsinki: Duodecim.

Dinar, K., Huttunen, K. & Koivula, M. 2020. Lapsen kielen kehitys- Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fatmawati, N., Zulfiana, Y. & Pratiwi, Y-S. 2021. The effect of baby massage on improvement baby weight. *Journal for Quality in Public Health* 4(2), 227–232.

Field, T. & Hernandez-Reif, M. 2001. Sleep problems in infants decrease following massage therapy. *Early Child Development and Care* vol. 168(1), 95–104.

Gürol, A. 2012. The effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. *Asian Nursing Research* 6(1), 35–41.

Haukilehto, M. 2021. Puheen ja kielen kehityksen vaikeudet lapsella. Lääkärikirja Duodecim. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Julkaistu 5.10.2021. Luettu 17.5.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00413#s1>

Haataja, L. 2018. *Normaali kehitys*. Kustannus Oy Duodecim. Julkaistu 13.3.2018. Luettu 6.9.2022. Saatavilla osoitteesta: [https://www.oppiportti.fi/op/line00014/do?p\\_haku=heijasteet#q=heijasteet](https://www.oppiportti.fi/op/line00014/do?p_haku=heijasteet#q=heijasteet)

Hernandez-Reif, M., Diego, M. & Field, T. 2007. Preterm infants show reduced stress behaviors and activity after 5 days of massage therapy. *Infant Behavior and Development* 30(4), 557–561.

Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. *Vauvahieronta*. Helsinki: WSOY. Suomentanut Sirkka Salonen.

Inal, S. & Yildiz, S. 2012. The effect of baby massage on mental-motor development of healthy full-term baby. *HealthMED* 6(2), 578–584.

Jain, S., Kumar, P. & McMillan, D-D. 2006. Prior leg massage decreases pain responses to heel stick in preterm babies. *Journal on paediatrics and child health* 42(9), 505-508.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kaskia, N., Vuoristo, A. & Ylitalo, P. 2011. *Roolikartta – vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Verkkojulkaisu. Saatavilla osoitteesta: [Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi \(vslk.fi\)](http://vslk.fi)

Korkalainen, P. 2022. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 22.3.2022. Viitattu 26.4.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 1983/361. Viitattu 9.1.2022

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 2019/190 § 1. Viitattu 9.1.2022

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785 § 7. Viitattu 1.9.2022

Li-Li, C., Yi-Chang, S., Chia-Hsien, S., Hung-Chih, L. & Hsien-Wen, K. 2008. Acupressured and meridian massage: combined effects on increasing body weight in premature infants. *Journal of Clinical Nursing* 17, 1174–1181.

Lipponen, K., Kanste, O., Kyngäs, H. & Ukkola, L. 2008. Henkilöstön käsitykset potilasohjauksen toimintaedellytyksistä ja toteutuksesta perusterveydenhuollossa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 45 (2), 126–133.

Lestari, K-P., Nurbadlina, F-R., Wagiyo & Jauhar, M. 2021. The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research* 1(10).

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. *Lapsen kasvu ja kehitys – 0–1- vuotiaat*. Julkaistu 5.3.2021. Viitattu 28.4.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Vauvan aistien kehitys. Julkaistu 2.6.2017. Viitattu 26.9.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-aistien-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Vauvan liikunnallinen kehitys. Julkaistu 5.3.2021. Viitattu 23.8.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>

Midtsund, A., Litland, A. & Hjälmhult, E. 2018. Mothers' experiences learning and performing infant massage – A qualitative study. *Journal of clinical nursing* 28(3–4), 489–498.

Neu, M., Pan, Z., Workman, R., Marcheggiani-Howard, G-F. & Laudenslager, M. 2014. Benefits of massage therapy for infants with symptoms of gastroesophageal reflux disease. *Biological Research for Nursing* 16(4), 387–397.

Nielsen, A-L. 1989. Vauvahieronta. Suomenkielinen Copyright Gummerus Oy. Suomentanut Aino Ahonen.

Noorbaya, S. & Saidah, N.M.S. 2020. The effect of baby massage toward baby sleep quantity on the age of 3–6 months in south sempaja sub-district, north samarinda in 2019. *Malaysian journal of medical research* 4(1).

Paavonen, J & Saarenpää-Heikkilä, O. 2022. Pikkulasten normaali unen kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. *Duodecim* 2022; 138:778–84. Viitattu 25.08.2022

Pelaez-Nogueras, M., Field, T., Hossain, Z. & Pickens, J. 1996. Depressed mothers' touching increases infants' positive affect and attention in still-face interactions. *Child Development* 67(4), 1780–1792.

Pelaez-Nogueras, M., Gewirtz, J., Field, T., Cigales, M., Malphurs, J., Clasky, S. & Sanchez, A. 1996. Infants' preference for touch stimulation in face-to-face interactions. *Journal of Applied Developmental Psychology* 17(2), 199–213.

Pitre, S. 2014. Effect of massage on physiological and behavioral parameters among low birth weight babies. *International Journal of Science and Research* 3(5), 474–486.

Ritmala, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2009. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Romaniuk, D., O'Mara, L. & Akhtar-Danesh, N. 2014. Are parents doing what they want to do? Congruency between parents' actual and desired participation in the care of their hospitalized child. *Issues in comprehensive pediatric nursing* 37 (2), 118–119.

Ruokavirasto. 2022. Äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet. Päivitetty 21.1.2022. Viitattu 30.8.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikeryhmat/erityisille-ryhmille-tarkeitetut-elintarvikkeet/aidinmaidonkorvikkeet-ja-vieroitusvalmisteet/>

Saarikoski, R. 2016. Lapsen alaraajojen ja motoriikan kehityksen tukeminen. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Julkaistu 22.12.2016. Viitattu 9.1.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00333>

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki – vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologinen Kustannus Oy.

Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Storvik- Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Storvik- Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Surlaga, C., Choirunissa, R. & Cahyawati, E. 2022. The effect of baby massage on sleep quality of babies aged 3-6 months in Posyandu in Rancabango Village, in the working area of Cipanas Public Health Center, Garut. NVEO – Natural volatiles & essential oils Journal 9(1).

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK). 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Päivitetty 7.7.2021. Viitattu 25.4.2022. Saatavilla osoitteesta: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012 (pdf). Viitattu 25.4.2022. Saatavilla osoitteesta: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2020. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Verkkosivu. Päivitetty 17.8.2020. Viitattu 4.1.2022 [Saatavilla osoitteesta: https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen](https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2019. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille, 56–68. Saatavilla osoitteesta: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2021. Lapsen unen rakenne ja kehitys. Päivitetty 30.12.2022. Viitattu 25.08.2022. Saatavilla osoitteesta: [Lapsen unen rakenne ja kehitys - THL](#)

Terveyskylä. 2018. Lapsen oikeudet sairaalassa. Lastentalo. Päivitetty 21.3.2018. Viitattu 14.9.2022. Saatavilla osoitteesta: [Lapsen oikeudet sairaalassa | Lastentalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Tervo-Heikkinen, T., Saaranen, T., Huurre, T. & Turunen, H. 2018. Hoitohenkilökunnan arviot potilasohjausosaamisestaan – kyselytutkimus yliopistollisessa sairaalassa. Hoitotiede 30 (3), 179–190.

Unibaby.com 2021. Bebek masajı türleri ve faydaları. Julkaistu 30.03.2021. Viitattu 14.06.2022. Saatavilla osoitteesta: [Bebek Masajı Türleri Ve Faydaları - Unibaby](#)

Vilkkä, A., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väisänen, L., Niemelä, M. & Suua, P. 2009. Sanat työssä – Vuorovaikutus ammattitaitona. Helsinki: Kirjapaja.

## LIITTEET

### Liite 1. Opas



## Vauvahieronnän toteuttaminen ja sen hyödyt imeväisikäisten lastenhoitotyössä

Opas vanhempien ohjauksen tueksi

## Lukijalle

Tämä sähköinen opas on toteutettu osana Tampereen Ammattikorkeakoulun toiminnallista opinnäytetyötä. Oppaassa käydään läpi vauvahierontaa, hieronnan toteutusta sekä sen tutkittuja hyötyjä imeväisikäiselle\* lapselle. Lisäksi käydään läpi, mitä hoitotyön ammattilaisen tulee huomioida ohjatessaan imeväisikäisen vanhemmille vauvahierontaa. Vauvahieronnan toteutusta havainnollistetaan oppaassa vauvahieronnan aikana otettujen kuvien avulla.

Opasta voidaan käyttää opiskelumateriaalina vauvahieronnasta lastenhoitotyön opintojen aikana sekä ohjausmateriaalina ohjatessa imeväisikäisen vanhemmille vauvahierontaa. Opas on suunnattu erityisesti sairaanhoitaja opiskelijoille, mutta sitä voivat hyödyntää myös muut aiheesta kiinnostuneet.

Antoisia hierontahetkiä!

Tekijät:

Pinja Vihavainen & Sevde Avci

Lokakuu 2022

\*Imeväisikäisellä tarkoitetaan 0–12 kuukauden ikäistä lasta. Tässä oppaassa imeväisikäisestä voidaan käyttää sanoja vauva tai lapsi.



## Sisällys

<a href="#">Vauvahieronta</a> .....	44
<a href="#">Toteutuksessa huomioitavaa</a> .....	45
<a href="#">Pään ja kasvojen alueen hieronta</a> .....	46
<a href="#">Vatsan ja rintakehän alueen hieronta</a> .....	48
<a href="#">Käsien hieronta</a> .....	51
<a href="#">Jalkojen hieronta</a> .....	53
<a href="#">Selän hieronta</a> .....	56
<a href="#">Venytykset</a> .....	57
<a href="#">Vauvahieronnasta hyödyt imeväisikäiselle</a> .....	58
<a href="#">Fyysisiä hyötyjä</a> .....	58
<a href="#">Psyykkisiä hyötyjä</a> .....	58
<a href="#">Sosiaalisia hyötyjä</a> .....	59
<a href="#">Vanhempien ja lasten välisiä hyötyjä</a> .....	59
<a href="#">Vanhempien ohjauksessa huomioitavaa</a> .....	60
<a href="#">Kirjallisuutta</a> .....	61

## Vauvahieronta

Vauvahieronnan on huomattu olevan helppo ja vaikuttava keino edistää imeväisikäisen terveyttä ja yleiskuntoa. Vauvahieronnassa imeväisikäistä hierotaan kokonaisvaltaisesti koko kehon alueelta pehmytkudoksia stimuloivin monipuolisin liikkein ja tekniikoin.

Vauvahierontaa on käytetty ympäri maailmaan useiden sukupolvien aikana imeväisikäisten lasten hoitokeinona. Vauvahieronta on hoitokeino, jossa kiinnostavat sen oppimisen helppous, matalat kustannukset sekä joustavat toteutusmahdollisuudet. Vauvahierontaa on mahdollista antaa lapselle jo heti syntymästä lähtien ja se on helppo yhdistää toteutettavaksi päivittäisten hoitorutiinien yhteyteen. §

Vauvahieronnan hyötyjä ovat muun muassa imeväisikäisen unenlaadun paranemisen, oman kehontuntemuksen ja liikkeiden hallinnan kehittyminen, ruoansulatuksen tehostuminen sekä vuorovaikutustaitojen harjaantuminen. Vauvahieronta opettaa vanhemmalle oman lapsen tunneilmaisujen tulkintaa sekä antaa varmuutta lapsen käsittelyyn. Vauvahieronta vahvistaa lapsen ja hänen vanhempiansa välistä vuorovaikutusta sekä edistää kiintymyssuhteen muodostumista.



## Toteutuksessa huomioitavaa

- Vauvaa suositellaan hierottavan 10–15 minuuttia päivässä. Hieronta on helppo yhdistää vauvan päivittäisten rutiinien yhteyteen mm. pesuihin tai vaipanvaihtoon
- Vauvan totuttaminen hierontaa tulisi aloittaa rauhallisesti pienin sivelyin, jotta vauva tottuu kosketukseen
  - Hierontaliikkeet sekä hieronnankesto voivat vaihdella aina tilanteen mukaan
  - Hieronnan tulisi toteutua vauvan tahtisesti
- Vauvan reagointia tulisi seurata koko hieronnan ajan
  - Paras ajankohta hieronnalle on, kun vauva on virkeä, hymyileväinen sekä on katsekontaktissa
  - Vauva ilmaisee haluttamattomuuttaan hierontaan muun muassa haukotteleamalla, katsekontaktin välttelyllä sekä käsien nostetulla
- Vauvaa ei tulisi hieroa väsyneenä tai nälkäisenä/liian kylläisenä
  - Vastasyntyneellä paras ajankohta hieroa on heti aamusta. Isommilla vauvoilla taas illalla ennen nukkumaan menoa
- Vauvaa tulee hieroa vain tilanteissa, kun hänen yleiskuntonsa sen sallii
  - Intiimialueita sekä kipeitä kehon osia ei tulisi hieroa
  - Vauva ei myöskään saisi hieroa hänen ollessaan kuumeinen, flunssainen tai hikkainen
- Vauvahierontaa sopivan tilan tulee olla riittävän lämmin, valaistuksen tulisi olla himmeä sekä ympäristön rauhallinen
  - Hyvä paikka hieroa on jonkin alustan esimerkiksi pyyhkeen päällä lattialla. Pienemmän vauvan hieronta onnistuu myös hierojan sylissä
- Vauva riisutaan hieronnan ajaksi alasti, vaippaa on kuitenkin suositeltava pitää lähettyvillä (rentoutuessaan vauvat kastelevat usein)
- Hieronnan aikana hierojan tulisi huomioida
  - Ergonominen hieronta-asento, jossa selän tulisi pysyä suorana
  - Käsien tulisi olla lämpimät ja kynsien lyhyet
  - Katse- ja ihokontaktin pitäminen sekä vauvalle jutteleminen koko hieronnan keston ajan on tärkeää
- Hieronnassa voidaan käyttää lapsen iholle sopivia öljyjä hierojan käsien liikkeiden helpottamiseksi
- Muista luvan kysyminen vauvalta ennen hieronnan aloittamista
- Hieronnan lopuksi vauva voidaan kääriä huopaan sekä keinuttaa omaa rintaa vasten noin viiden minuutin ajan

## Pään ja kasvojen alueen hieronta

**Asento:** Päästä ja kasvoja hierottaessa vauvan tulisi olla selällään jalat hierojaan päin.

**Hyvä muistaa:** Pään ja kasvojen hierontaan totuttaminen tulee aloittaa rauhallisesti vauvan reagoitua seuraten, sillä se voi aiheuttaa vastasyntyneelle epämukavaa oloa, jos syntymä on aiheutunut kipua pään alueella. Öljyä ei suositella käytettävän pään alueella.

### Hierontaliikkeet:

1. Kasvoja hieroessa sormet asetetaan keskelle otsaa, jonka jälkeen sormia liikutetaan sivelevin ottein vastakkaisiin suuntiin ohimoita kohti. Tämän jälkeen liike käännetään ohimoilta alaspäin kohti leukaa. Ohimoita voidaan hieroa peukaloin sivelevin ottein.



2. Poskia hieroessa peukalot asetetaan molemmin puolin nenävartta. Liike suunnataan nenävarren yläosasta alaspäin koko nenävarren matkalta, josta liike jatkuu poskiluita pitkin kasvojen ulkosyrjään. Näin koko poskiluiden alue tulee hierotuksi.



3. Hampaiden puhkeamisen aikaan kipua voidaan helpottaa hieromalla ikeniä peukaloilla pyöriä liikkein. Hierotaan koko ylä- ja alahuulen alue, aina leukaperiin ja sieltä korviin asti.



4. Korvahieronnan avulla aktivoidaan korvissa sijaitsevia akupunktio pisteitä. Peukalo ja etusormi asetetaan korvan molemmin puoli, jonka jälkeen painellaan koko korvan aluetta.



## Vatsan ja rintakehän alueen hieronta

**Asento:** Vauva selällään jalat hierojaan päin.

**Hierontaliikkeet:**

1. Vauvan vatsaa tulisi katsoa itsestä päin katsottuna kellotauluna. Hieroja asettaa kätensä vierekkäin vatsalle kello 7 kohdalle, josta käsiä lähdetään liikuttamaan puolikuun muotoisesti vatsan oikealta puolelta vasemmalle. (Toistetaan muutaman kerran)



2. Seuraavassa liikkeessä kämmen asetetaan vauvan rintakehälle peukalo alaspäin osoittaen. Kämmenet liikkuvat vuorotellen rintakehältä ylhäältä alas suuntautuvilla koko vatsanpituisilla vedoilla. (Toistetaan muutamaan kerran)



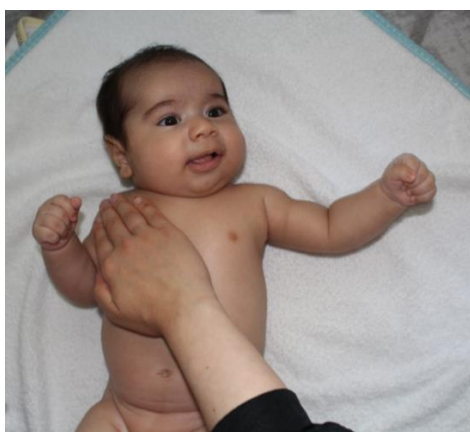
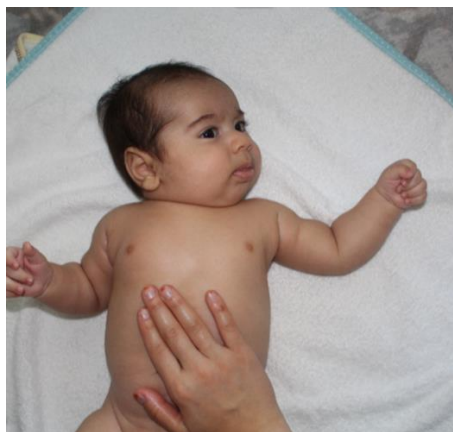
3. Peukalot asetetaan navan yläpuolelle, josta niitä lähdetään liu'uttamaan kauemmas toisistaan kylkiä kohti.



4. Etusormi ja keskisormi kävelytetään tai liu'utetaan kevyellä otteella vatsan vasemmalta puolelta oikealle. (Toistetaan muutaman kerran)



5. Käsi asetellaan vauvan lonkan päälle, josta sivelevällä liikkeellä kuljetaan vinosti rintakehän päältä vastakkaiseen olkapäähän ja sieltä takaisin lonkkaan. Toistetaan sama liike lähtien toiselta lonkalta. Liikeradat muistuttavat X-kirjainta. (Toistetaan muutaman kerran)



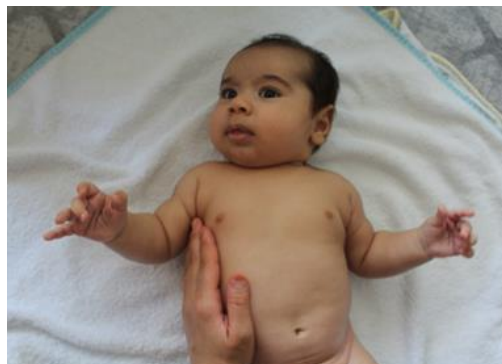
6. Molempien käsien etu- ja keskisormi asetetaan vauvan nännien väliin, josta sormilla lähde-  
tään tekemään sivellen ympyrää molempien nännien ympäri. (Toistetaan muutamaan ker-  
ran)



7. I LOVE YOU – tekniikka (Liikesarja sisältää 3 vatsaan kohdistuvaa hierovaa liikettä)
- Kämmen liikkuu navan yläpuolelta oikealta kyljeltä vasemmalle kyljelle kohdistu-  
valla vedolla (I-kirjaimen muotoisen liikkeen mukaisesti).



- Käsi liu´utetaan vatsan vasemmasta ylänurkasta oikeaan ylänurkkaan, josta käsi  
jatkaa matkaa liu´uttaen alas oikeaan alanurkkaan (Muodostuu L-kirjaimen muo-  
toinen liikerata).



- c. Käsi lähtee liikkeelle vatsan vasemmasta alanurkasta, josta kättä liikutetaan naven yläpuolelta puolikuun muotoisesti vatsan oikeaan alanurkkaan (Muodostuu U-kirjaimen muotoinen liikerata).



## Käsien hieronta

**Asento:** Vauva selällään jalat hierojaan päin

**Hyvä muistaa:** Vauvan käsiä voi rentouttaa kevyesti ravistelemalla tai pyörittämällä ennen käsien hierontaa.

**Hierontaliikkeet:**

1. Pitkittäisiä sivelyitä koko käden matkalta lähtien olkapäästä sormenpäihin asti. Liike tehdään molemmille käsille vuorottellen muutamaan kertaan.



2. Kämmentä ja kämmenselkää hierotaan peukalolla kevyillä painalluksilla. Tärkeää on, että toisella kädellä tuetaan samanaikaisesti ranteesta. Toistetaan toiselle kädelle.



3. Jokainen sormi hierotaan erikseen kämmenestä sormenpäätä kohden, jonka jälkeen sormia voidaan venyttää varovaisesti sormenpäätä vetämällä. Tärkeää on, että toisella kädellä tuetaan samanaikaisesti ranteesta. Toistetaan toiselle kädelle.



## Jalkojen hieronta

**Asento:** Vauva selällään jalat hierojaan päin

**Hierontaliikkeet:**

1. Käsi kiedotaan jalan ympärille, jonka jälkeen käsi lähtee lonkan ulkosivulta pitkittäisellä liikkeellä kohti säärtä nilkkaan asti. Toinen käsi tukee samanaikaisesti jalkaa sen alapuolelta. Toistetaan muutamaan kertaan molemmille jaloille.



2. Tartutaan molemmin käsin jalan ympäriltä. Toinen käsi asetellaan säären ja toinen reiden korkeudelle. Kädet tulee asetella niin, että sormet osoittavat vastakkaisiin suuntiin. Tämän jälkeen jalkaa kierretään varovaisesti, jolloin liike muistuttaa rätin puristelua vedestä. Toistetaan muutamaan kertaan molemmille jaloille erikseen.



3. Nilkkaa hieroessa peukalolla painellaan tai tehdään rengasmaisia liikkeitä nilkan seudulla. Toistetaan molemmille jaloille.



4. Jalkaterä hieroessa asetellaan käsi jalan ympärille niin, että peukalo on kiinni jalkapohjassa ja muut sormet jalkaterän päällä. Tehdään siveleviä liikkeitä koko jalkaterän matkalta varpaista kantapäähän asti. Toistetaan molemmille jaloille. Toisen käden tulee tukea jalkaa nilkasta.



5. Jalkapohjia hieroessa peukalolla tehdään tasaisia siveleviä tai pyöriviä liikkeitä kantapäältä varpaisiin saakka. Jalkapohjia hieroessa sormilla voidaan tehdä ”käveleviä” liikkeitä koko jalkapohjan alueelta. Toisen käden tulee tukea jalkaa nilkasta.



6. Varpaat hierotaan jokainen erikseen painelemalla. Tämän jälkeen niitä voidaan varovaisesti venyttää pois päin jalkaterästä. Toisen käden tulee tukea jalkaa nilkasta.



**Asento:** Vauva mahallaan jalat hierojaa päin.

**Huomioitavaa:** Vauvalla voi mennä aikaa tottua vatsalla olemiseen. Jutteleminen vauvalle on erityisen tärkeää, sillä vauva ei näe tässä asennossa hierojan kasvoja.

1. Jalkojen takapuolta hieroessa käsi liikkuu kevyin sivelyin reidestä nilkkoihin asti. Toistetaan muutama kertaan molemmille jaloille.



2. Kämmenet asetetaan pakaroiden päälle, jonka jälkeen kämmenillä tehdään pyörivää liikettä pakaroiden sisäsyrjästä ulkosyrjään. Vasen käsi pyörii vastapäivään, kun oikea käsi pyörii myötäpäivään.



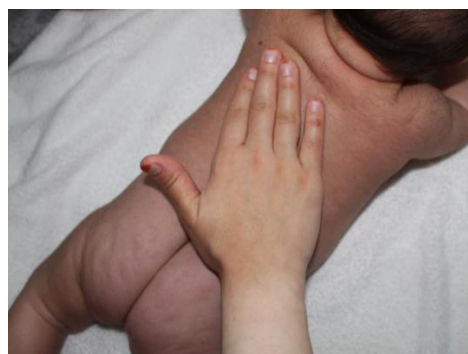
## Selän hieronta

**Asento:** Vauva mahallaan jalat hierojaan päin.

**Huomioitavaa:** Vauvalla voi mennä aikaa tottua vatsalla olemiseen. Jutteleminen vauvalle on erityisen tärkeää, sillä vauva ei näe tässä asennossa hierojan kasvoja.

**Hierontaliikkeet:**

1. Pitkittäisellä vedolla käsi liikutetaan vinosti selkää pitkin lonkasta vastakkaiseen olkapäähän ja sieltä takaisin. Tämän jälkeen liike toistetaan lähtien toiselta lonkalta vastakkaiseen olkapäähän ja takaisin. Toistetaan muutamia kertoja molemmin päin.



2. Kädet asetellaan molemmin puolin selkään, jonka jälkeen sormilla tehdään kevyitä sivelyitä koko selän matkalta aina hartioista pakaroihin saakka.



3. Peukalot asetetaan selkärangan molemmin puolin niskaan, josta pyöriä liikkeitä peukaloita aletaan liikuttamaan selkärangan vierellä koko selän matkalta ristiluuhun saakka.



## Venytykset

Lopuksi vielä varovaisia venytyksiä, joita vauvalle voi tehdä halutessaan hieronnan loppuksi. Venytyksillä voidaan edistää vauvan liikkuvuutta.

**Asento:** Vauva selällään jalat hierojaan päin.

**Esimerkkejä venytyksistä:**

1. Kätet suoristetaan sivuille olkapäiden tasalle, jonka jälkeen käsiä venytetään varovaisesti muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen kätet ristitään rinnanpäälle ja pidetään tässä asennossa muutaman sekunnin ajan.
2. Kätet nostetaan suorakulmassa kyynärvarren kohdalta päätä kohden, jonka jälkeen kätet taivutetaan suorakulmassa jalkoja kohti. Liikesarja toistetaan muutama kertaan.
3. Jalat viedään ristiin, jonka jälkeen ne viedään vatsaa kohden ja painellaan varovaisesti vatsaa vasten. Tämän jälkeen jalat viedään toistepäin ristiin ja toistetaan liike. Liikesarja toistetaan muutama kertaan.
4. Jalka kuljetetaan kantapäätä edellä vastakkaisesta olkapäätä kohden, käden ollessa ojennettuna suoraksi kohti lantiota. Tämän jälkeen tehdään toisella jalalla vastakkaiseen olkapäähän. Toistetaan liike muutama kertaan.
5. Jalka ja vastakkaisen puolen käsi viedään koukussa vatsan päälle, jonka jälkeen raajat suoristetaan ja venytetään varovasti. Toistetaan tämän jälkeen toiselle jalle ja vastakkaiselle kädelle.

## Vauvahieronnan hyödyt imeväisikäiselle

### Fyysisiä hyötyjä

- Edistää yleiskuntoa ja kokonaisvaltaista kehitystä
- Kehittää karkea- ja hienomotoriikkaa
- Oman kehon hallinta ja hahmottaminen kehittyvät
- Tasapaino kehittyy, josta hyötyä lapsen opetellessa seisomaan nousua ja kävelyä harjoitellessa
- Helpottaa ilmavaivoja ja ummetusta sekä niistä aiheutuvaa kipua/epämukavaa oloa
- Painon kehittyminen
  - Hieronta stimuloi vagushermaa → Suolen peristaltiikka lisääntyy
  - Ruoan tehokkaampi imeytyminen sekä vatsantoiminnan nopeutuminen
  - Solujen aineenvaihdunta lisääntyy
- Parantaa verenkiertoa
- Vähentää lihasjännitystä ja vahvistaa lihaksia
- Helpottaa kipua, joka on havaittu vähentyneinä kortisolipitoisuuksina elimistössä
- Vaikuttaa positiivisesti unenmäärän kasvuun ja unenlaadun paranemiseen
  - Hieronta rentouttaa lihaksia, joka saa vauvan nukkumaan sikeämmin
  - Illalla annettu hieronta nopeuttaa nukahtamisaikaa, laskee lapsen aktiivisuustasoa ja vähentää nukkumaanmenon vaikeuksia/vähentää nukkumaanmenoon valmistautumisaikaa
- Hierontaa saaneet lapset aktiivisempia ja virkeämpiä päivisin

### Psyykkisiä hyötyjä

- Psykomotorinen kehitys nopeutuu
- Parantaa lapsen turvallisuuden tunnetta
- Lapsi kokee tarpeisiinsa vastattavan
- Vähentää stressiä ilmaisevaa käytöstä sekä stressistä ilmaisevia elimistön kortisolipitoisuuksia
  - Stressiä ilmaisevaa käytöstä nähdään olevan itkuisuus, haukottelu, aivastelu, irvistely sekä kehon liikehdintä
- Serotoniinin määrä elimistössä kasvaa
- Kielellis- kognitiiviset taidot kehittyvät
  - Kosketus toimii vauvahieronnan aikana lapsen kielenä

## Sosiaalisia hyötyjä

- Sosiaaliset taidot kehittyvät
- Lapsen ja hierojan välinen suhde ja vuorovaikutus kehittyvät hieronnan aikaisen kosketuksen ja läheisyyden vaikutuksesta
  - ”Bonding”, kuvaa syvää yhteyttä vanhemman ja lapsen välillä, jota voidaan edistää vauvahieronnan avulla
  - Kiintymyssuhteet vahvistuvat
- Lapsen hymyileminen ja äänteleminen lisääntyy sekä itkuisuus ja vastustelu vähenevät katsekontaktissa aikuisen kanssa

## Vanhempien ja lasten välisiä hyötyjä

- Vanhemmat kokevat vähemmän ahdistusta ja vaikeuksia lapsen nukkumaanlaitosta hieronnan antamisen jälkeen
- Lapsen tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen lisääntyy
  - Vanhempi oppii ymmärtämään lapsen kommunikointitapoja paremmin
  - Voimaannuttaa vanhempaa tämän nähdessä vauvahieronnasta olevan apua lapselle
- Suojelu- ja huolenpitotaidot vahvistuvat
- Voi korvata masentuneen äidin ja hänen lapsensa tyypillistä vähäistä tunneilmäisyyden määrää sekä lisätä heidän välistään positiivista vuorovaikutusta
- Lähentää vanhemman suhdetta lapseen, lisää varmuutta lapsen käsittelyyn sekä mahdollisuuksia viettää aikaa lapsen kanssa
- Isän ja imeväisikäisen vuorovaikutus paranee
  - Nähtävissä isien ilmaisukykyyn, vastuullisuuden, hellyyden, hyväksyisyyden sekä nautinnon määrän kasvuna
- Äidin mahdollista saada vertaistukea, jakaa kokemuksia sekä luoda ystävyssuhteita ohjatussa vauvahieronnassa



## Vanhempien ohjauksessa huomioitavaa

- Lapsipotilasta hoidettaessa ohjausta annetaan hänen koko perheelleen
- Perhettä ohjattaessa tulee ottaa huomioon perheen elämäntilanne, tottumukset, toiveet, ympäristö sekä kulttuuritausta
  - Ohjaustilanteessa huomioitavaa ja ohjauksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös ohjattavan ikä, persoonallisuuden piirteet, oppimismotivaatio, aiemmat tiedot ja taidot sekä tiedon vastaanottamiskyky
- Ohjausta antaessa tulee ottaa huomioon vanhempien asiantuntijuus heidän lapsensa tavoista ja tottumuksista
  - Vanhempien mahdollisuus ilmaista ehdotuksia lapsensa hoitoa koskien
- Ohjauksessa pyritään luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen saavuttamiseen ja kannustavan ilmapiirin luomiseen
  - Vanhemmilla tulee olla mahdollisuus kysellä kysymyksiä ohjaustilanteen aikana
  - Ohjaustilanteessa annetaan palautetta sekä pyritään yhteisymmärrykseen vanhempien kanssa
- Ohjaustilanteeseen tulee varata riittävästi aikaa sekä rauhallinen ympäristö
- Huolellinen valmistautuminen sekä ohjaustilanteen suunnittelu ovat tärkeitä onnistuneen ohjaustilanteen kannalta
  - Ohjaajalla tulee olla vaadittavat tiedot ja taidot aiheesta ennen ohjaustilanteen pitämistä
- Ohjauksessa tulisi käyttää apuna ajantasaisia opetusmateriaaleja sekä näyttöön perustuvaa tietoa
- Suullisessa ohjauksessa on tärkeää, ettei tietoa anneta kerralla liikaa
  - Keskitytään tärkeimpiin yksityiskohtiin
- Kirjallisen ohjauksen avulla vanhempien on helppo kerrata käytyjä asioita itseensä myöhemmin läpi
  - Kirjalliset ohjeet eivät saa olla liian laajoja tai vaikeita ymmärtää
- Ohjaustilannetta voi tukea visuaalisella havainnollistamisella muun muassa kuvien ja videoin
- Hoitajan on hyvä varmistaa, että vanhemmilla tieto ja ohjeet ovat tulleet ymmärretyksi
  - Yhteisen kielen varmistaminen
  - Ohjaustilanteen onnistumisen arviointi: Mitä ovat oppineet, onko heillä tarvittavat tiedot ja/tai tarvetta lisäohjaukselle?
- Ohjauksen toteutustavan valinta: yksilö- vai ryhmäohjaus?
- Ohjaustilanteessa hoitajan tulee huomioida myös sanattoman viestinnän tärkeys ohjaustilanteen onnistumisen kannalta
  - Sanatonta viestintää ovat ilmeet, eleet, äänensävyt, koskettaminen, keskusteluetäisyys sekä katsekontakti

## Kirjallisuutta

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Duodecim.

Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY. Suomentanut Sirkka Salonen.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. Johansson, K, Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Nielsen, A-L. 1989. Vauvahieronta. Helsinki Suomenkielinen Copyright Gummerus Oy. Suomentanut Aino Ahonen.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.