

Hellästi hoivaten

OPAS VAUVAN KÄSITTELYYN



Näin kannat ja nostat turvallisesti

- Tue aina vauvan päätä ja niskaa – etenkin vastasyntyneellä (0-6kk) niska ei vielä kannaa päätä.
- Pidä vauvaa lähellä omaa kehoa – tämä tuo turvallisuuden tunnetta ja tukee painopisteen hallintaa.
- Nosta rauhallisesti ja hallitusti – vältä äkinäisiä liikkeitä.
- Hyödynnä molemmat kädet – toinen käsi selän ja pepun alla, toinen pään ja niskan tukena.
- Pidä katsekontakti – vauva rauhoittuu nähdessään tutut kasvot.
- Tarkkaile vauvan vireystilaa – vältä käsittelyä silloin, kun vauva on levoton tai väsynyt.
- Laske vauva alas samaan tapaan kuin nostat – tue päätä ja selkää koko ajan.
- Vältä heijaimista tai voimakasta keinuttamista – liiallinen liike voi olla haitallista.
- Käytä ergonomisia asentoja – suojaa omaa selkääsi ja jaksamistasi.
- Muista tauot ja lepo – levänneenä ja virkeänä pystyt käsittelemään vauvaa rauhallisemmin ja huolellisemmin.



Vauvan motorisen kehityksen tukeminen

- Tue liikkeitä, älä rajoita niitä – anna vauvan liikkua vapaasti sylissä ja lattialla.
- Laske vauva hoitopöydälle aina kylkiasennon kautta – ei suoraan selälleen.
- Käännä vauva kyljen kautta myös nostettaessa – tämä tukee keskivartalon hallintaa.
- Anna aikaa ja tilaa lattialeikeille – lattia on paras paikka liikkumaan oppimiselle.
- Vaihtelee kantotapoja – vaihtelee asentoa sylissä, jotta vauva saa eri asentoja ja näkökulmia.
- Vältä pitkiä aikoja sitterissä tai turvakaukalossa – ne eivät tue motorista kehitystä.
- Hyödynnä arjen tilanteet kehityksen tukena – esimerkiksi vaipanvaihto, pukeminen ja sylittely.
- Anna vauvan hakeutua liikkeeseen itse – älä kiirehdi kehitysvaiheiden etenemistä.
- Seuraa ja tunnista vauvan vireystilaa ja reaktioita – leikki ja käsittely sujuvat parhaiten, kun vauva on virkeä.
- Rakenna myönteinen vuorovaikutus – katsekontakti, ääni ja hymy tukevat myös motorista kehitystä.



Hellästi hoivaten

OPAS VAUVAN KÄSITTELYYN



Kun vauva itkee, eikä mikään auta - tunnista omat rajasi ja hallitse stressiä

- Tunteet kuten väsymys, turhautuminen tai suru ovat täysin normaaleja – hyväksy ne lempeästi ilman syyllisyyttä.
- Vauvan itku on normaalia ja tärkeää viestintää – se on vauvan tapa kertoa tarpeistaan ja tunteistaan, eikä se tee sinusta huonoa vanhempaa.
- Harjoittele tunnistamaan omat rajasi ja huomaamaan kuormittumisen merkit jo varhaisessa vaiheessa.
- Jos tilanne alkaa tuntua kuormittavalta, ota hetki aikaa itsellesi.
- Varmista aina, että vauva on turvallisessa paikassa, esimerkiksi pinnasängyssä tai kehossa, ennen kuin poistut hetkeksi rauhoittumaan.
- Käytä sinulle sopivia rentoutumiskeinoja. Pieni tauko voi tarkoittaa syvään hengittämistä, veden juomista, rauhallista kävelyä, musiikin kuuntelemista tai muuta itsellesi hyvältä tuntuvaa toimintaa. Myös kuulokkeet tai vastamelukuulokkeet voivat auttaa, jos vauvan itku kuormittaa hermostoa. Hyödynnä vauvan uniaikoja lepäämiseen.
- Kun tunnet olosi rauhallisemmaksi, palaa vauvan luo ja kokeile yhdessä rauhoittavia keinoja: sylissä pitäminen, vaunukävely, hiljainen laulu tai tutin tarjoaminen voivat auttaa.
- Älä pelkää pyytää apua tai kertoa, jos jaksaminen on koetuksella – se on merkki vahvuudesta ja välittämisestä, ei heikkoudesta. Pyydä apua läheisiltä, jos mahdollista. Jos vauvan itku jatkuu pitkään tai oma jaksaminen huolestuttaa, voit lisäksi turvautua neuvolan ja muiden tukipalvelujen apuun.
- Muista: sinun hyvinvointisi on tärkeää. Kun sinä voit hyvin, pystyt paremmin tukemaan vauvan turvallista kasvua ja kehitystä.



Ravistelun riskit

- Vauvan pää on raskas ja niska heikko – ravistelu on hengenvaarallista.
- Äkillinen liike aiheuttaa aivojen liikkumista kallon sisällä.
- Seurauksia voivat olla:
 - Verenvuodot, aivovammat ja kouristukset
 - Näkö- ja kuulovauriot
 - Kehityshäiriöt ja oppimisvaikeudet
 - Pysyvä vamma tai kuolema
- Ravistelu voi johtua uupumuksesta tai hetkellisestä epätoivosta.
- Apua on saatavilla – pyydä tukea ajoissa.

Hellästi hoivaten

OPAS VAUVAN KÄSITTELYYN



Mistä saan apua?

- **Neuvoloiden puhelinpalvelu**
 - puh. [014 266 0141](tel:0142660141)
- **Apua lapsiperheille - Keski-Suomen Hyvinvointialue**
 - <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/perheiden-palvelut>
- **Keski-Suomen ensi- ja turvakoti auttaa 24/7**
 - Liitukujua 2, 40520 Jyväskylä
 - puh: [050 4688179](tel:0504688179)
 - Instagram: [keskisuomen_ensijaturvakoti](https://www.instagram.com/keskisuomen_ensijaturvakoti)
- **Kriisikeskus Mobile**
 - Matarankatu 6 B (4 krs), 40100 Jyväskylä
 - puh: [044 7888470](tel:0447888470)
 - Instagram: [kriisikeskusmobile](https://www.instagram.com/kriisikeskusmobile)
- **Mannerheimin lastensuojeluliitto**
 - Vanhempainpuhelin: [0800 92277](tel:080092277)
 - <https://mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>
 - Instagram: [mll_fi](https://www.instagram.com/mll_fi)
- **Maria Akatemia/Keijunvarjo:**
maksutonta tukea 15-28-vuotiaille nuorille naisille tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymyksiin
 - <https://naisenvakivalta.fi/keijun-varjo/>
 - Instagram: [keijunvarjo](https://www.instagram.com/keijunvarjo)
- **Maria Akatemia/Naisen väkivalta:**
maksutonta tukea yli 29-vuotiaille naisille tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymyksiin
 - <https://naisenvakivalta.fi/>
 - Instagram: [mariaakatemia](https://www.instagram.com/mariaakatemia)

- **MIELI ry kriisipuhelin**
 - puh: [09 2525 0111](tel:0925250111)
 - <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>
 - Instagram: [mielenterveys](https://www.instagram.com/mielenterveys)
- **Päivystysapu**
 - puh. [116117](tel:116117)
- **Hätäkeskus**
 - puh. [112](tel:112)



Emilia Alanne & Janni Lajunen



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE