

# VAUVAHIERONTA



- Vauvahieronta on yksi tapa läheisellä ja hellivällä ihon kosketuksella seurustella oman lapsen kanssa. Vauvahieronta antaa mukavan, hellän, turvallisen ja luonnollisen mahdollisuuden rentoutua yhdessä.
- Hieronnalla voi olla myös hoitavia vaikutuksia – sillä voidaan lievittää koliikkikipuja, edistää ruuansulatusta, laukaisee kehossa olevia mahdollisia lihasjännityksiä ja vilkastuttaa verenkiertoa.
- Hieronnalla voidaan saada apua myös unihäiriöihin.

Kun hierot vauvaasi, huomioi

- **Ajankohta**

Paras ajankohta hierontaan on silloin, kun sekä vauva että vanhempi ovat virkeitä ja levänneitä.

- **Huoneen lämpötila**

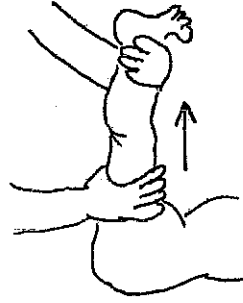
Huoneen tulee olla lämmin. Vauva ei pysty rentoutumaan, jos hän on kylmissään.

**Tärkeintä on tehdä vauvahieronta aina vauvan ehdoilla.**

## JALAT JA JALKATERÄT

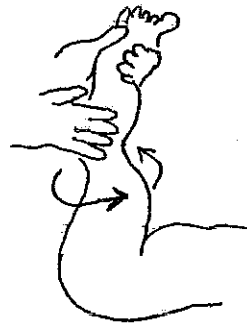
### 1. INTIALAINEN LYPSÄMINEN

-nivustaipeesta nilkkaan, vuoroin oikealla, vuoroin vasemmalla kädellä



### 2. KORKKIRUUVI;

- purista ja kierrä. Pidä kätesi kiinni toisissaan ja VÄLTÄ polvitaiteen vääntämistä  
- nivusista reiteen ja polvesta nilkkaan.



### 3. SIVELE JALKAPOHJIA

- sivele peukalolla jalkapohjia. Kantapöistä varpasiin. Käytä vuoroin oikeaa ja vasempaa peukaloo.



### 4. PYÖRITÄ VARPAITA

-pyöritä varpaiden sivulta, jokaista varvasta.  
- muista varvaslorut!!  
- Isommille vauvoille PIENI veto ja pyörittys

### 5. VEDÄ ETUSORMELLA JALKAPOHJAA VARPAISTA KANTAPÄÄHÄN



### 6. PAINELE KOKO JALKAPOHJAA PEUKALOLLA



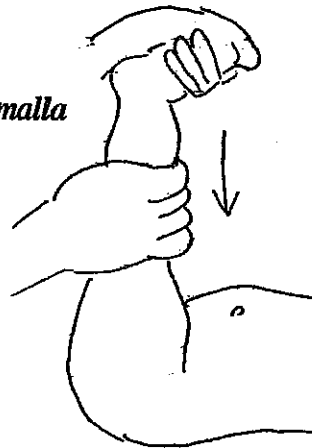
**7. SIVELE JALKAPÖYTÄÄ PEUKALOLLA  
VARPAISTA YLÖSPÄIN NILKKAAN.**



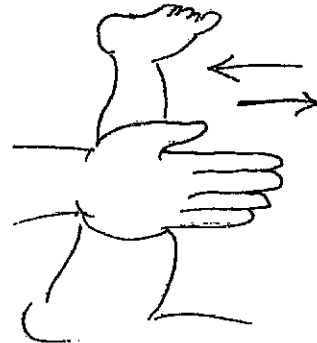
**8. PAINELE PIENIÄ PYÖRTEITÄ YMPÄRI  
NILKKA PEUKALOLLA JA ETUSORMELLA**



**9. RUOTSALAINEN LYPSÄMINEN;**  
- ota nilkka käteesi. Vedä lypsävällä liikkeellä  
toinen käsi nivustaivetta kohti. tee vuoroin vasemmalla  
ja oikealla kädellä.



**10. LEIVO JALKAA**  
- voidaan tehdä välillä jos vauva jännittää



**11. LOPPUSIVELYT**  
- kyljistä varpasiin tai päästä varpasiin  
kuva toisella sivulla

## VATSAN HIERONTA

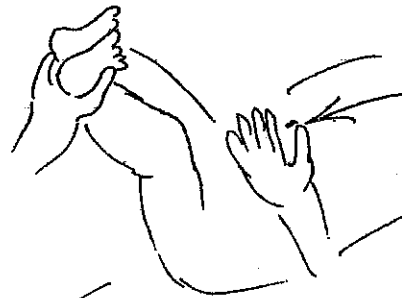
### 1. SIIPIRATAS

- aseta toinen käsi poikittain lapsen vatsan päälle, aivan navan yläpuolelle. Liu'uta kättä alaspäin reisiä kohti. Tee samoin toisella kädellä.
- Anna käsien seurata toisiaan siipirattaiden tavoin.



### 2. SIIPIRATAS - JALAT YLHÄÄLLÄ

- vatsalihasten rentouttaminen. ota toisella kädelläsi kiinni lapsen jaloista ja tee siipiratas toisella kädelläsi.



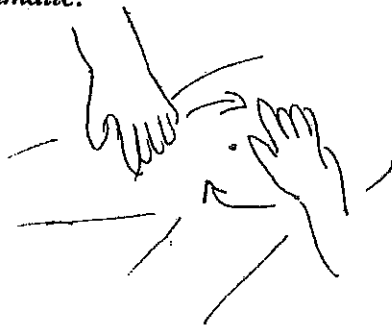
### 3. PEUKALOT NAVAN PÄÄLLÄ, VEDOT SIVUILLE.

käytä koko peukalon painoa



### 4. "AURINKO JA KUU"

- aseta oikea käsi vatsan keskiviivalle peukalon ollessa navan päällä.
- vedä käsi alaspäin nivustaivetta kohti puolikuunmuotoisella liikkeellä myötäpäivää.
- piirrä lapsen vatsalla vasemmalla kädelläsi kiertävällä kädenliikkeellä ympyrää. Aloita oikealta puolelta ja lopeta vasemmalle.



KOLIKKIIN LISÄKSI KÄTTÖEN SORMEN TAMKUSOTE

PITKIN SELKÄRANKKA + KUNNOLLINEN PEPUN MÖYTTINTÄ

# KOLIIKKI

Koliikin sanotaan johtuvan useista eri syistä. Yksi selitys perustuu ruuansulatusjärjestelmän kehittymättömyyteen. Määrätyllä tavalla tehty vatsahieronta voi olla avuksi.

Koliikkihieronta tehdään säännöllisesti 2-3 kertaa päivässä ehkäisevänä hoitona. Syönnin jälkeen on odotettava ainakin puoli tuntia ennen kuin aloittaa hieronnan.

Vauvan koliikkivaivat saattavat helpottua jo 2-3 päivän jälkeen, joskus hierontaa tarvitaan 10 - 12 päivän ajan. Useimmissa tapauksissa vaivat helpottuvat ja monesti ne häviävät kokonaan.

## KOLIIKIN HIERONTA

"Siipiratas" x 6

Polvet vatsan päälle 6 sekunnin ajan, ravistele jalkoja kevyesti

"Aurinko ja kuu" x 6

Polvet vatsan päälle 6 sekunnin ajan, ravistele jalkoja kevyesti

"Siipiratas" x 6

Polvet vatsan päälle 6 sekunnin ajan

Koko sarja kolmeen kertaan.

## SELKÄ

### 1. EDESTAKAISIN YLÖS, ALAS

- aseta kädet vierekkäin selän yläosassa.
- vie kädet edestakaisin jatkuvassa liikkeessä selkää pitkin olkapäistä pakaroihin ja taas takaisin ylös. Tee muutamia kertoja.



### 2. SILITÄ KOKO SELKÄÄ YLÖS JA ALAS

- pidä toisella kädellä kiinni pakaroista.
- vedä toisella kädellä niskasta alaspäin.
- pidä peukalo yhdellä puolella selkärankaa ja muut sormet toisella puolella.



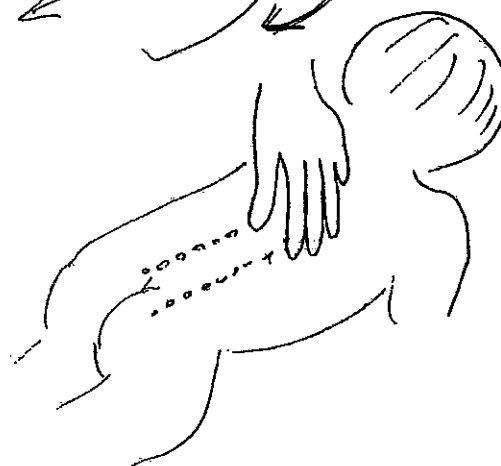
### 3. SILITÄ ALAS ASTI NILKKOIHIN

- jatka edellistä liikettä lapsen kanta-päihin asti. Auta lasta ojentamaan jalkansa pitämällä jalkateristä.



### 4. PIENIÄ PYÖRTEITÄ SELKÄÄN

- tee sormenpäillä pieniä pyörteitä selkärangan kummallekin puolelle, ylhäältä alas, alhaalta ylös.



### 5. "KAMPAA" SELKÄÄ

- avonaisin sormin niskasta selän alaosaan asti.
- kevennä astettain painallusta, viimeisten vetojen kohdalla vain sormenpäät hipovat ihoa.
- lopuksi vain liu utat sormenpäitäsi ihon yllä ja lapsi tuntee ainoastaan kädestä hehkuvan lämmön.

