

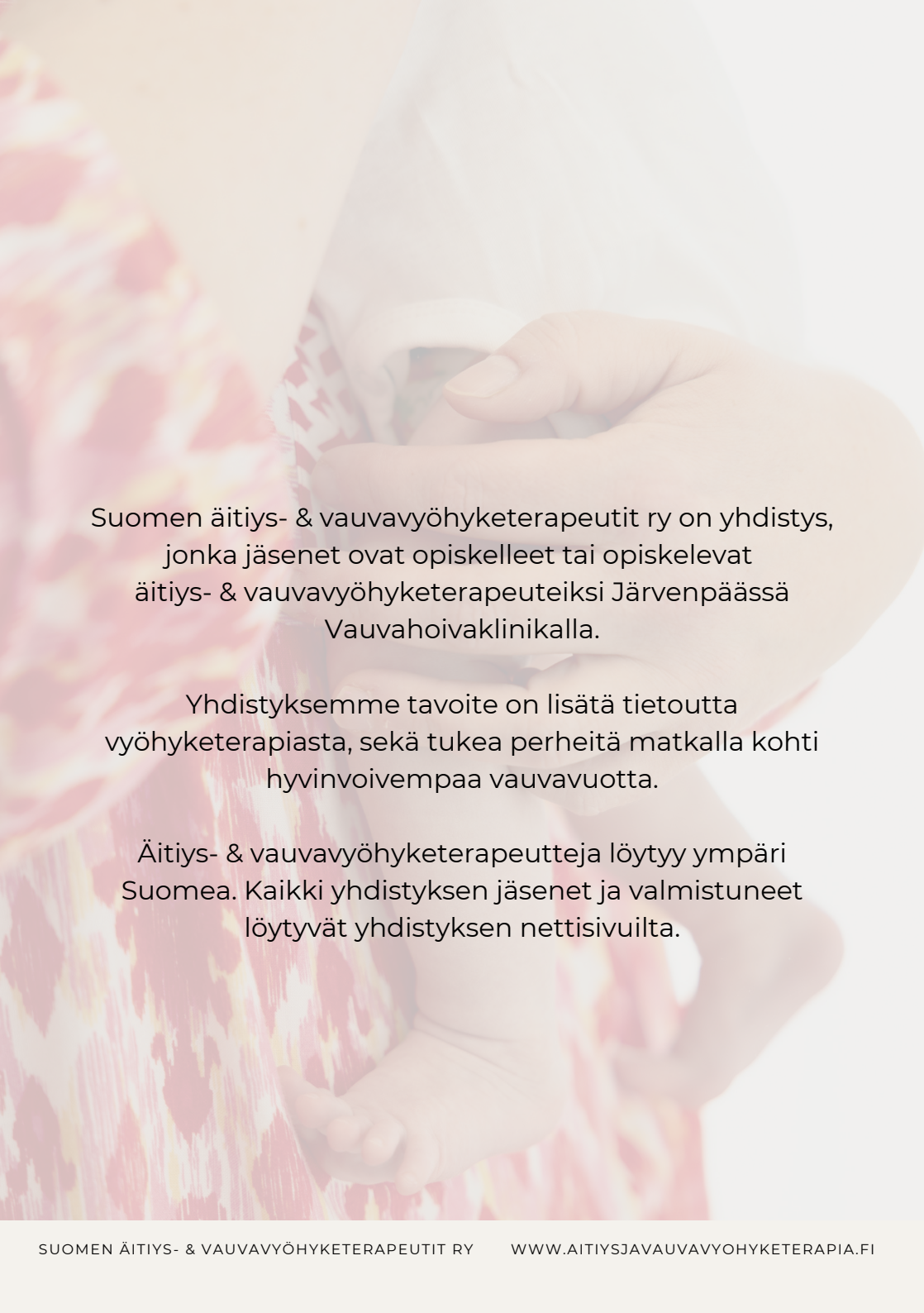
# TERVETULOA VAUVAKUPLAAN



Löydä lähin  
äitiys- & vauvavyöhyöhyketerapeutti:  
[WWW.AITIYSJAVAUUVAVYOHYKETERAPIA.FI](http://WWW.AITIYSJAVAUUVAVYOHYKETERAPIA.FI)  
IG @VYOHYKETERAPEUTITRY

SUOMEN ÄITIYS- & VAUVAVYÖHYKETERAPEUTIT RY





Suomen äitiys- & vauvavyöhyketerapeutit ry on yhdistys,  
jonka jäsenet ovat opiskelleet tai opiskelevat  
äitiys- & vauvavyöhyketerapeuteiksi Järvenpäässä  
Vauvahoivaklinikalla.

Yhdistyksemme tavoite on lisätä tietoutta  
vyöhyketerapiasta, sekä tukea perheitä matkalla kohti  
hyvinvoivempaa vauvavuotta.

Äitiys- & vauvavyöhyketerapeutteja löytyy ympäri  
Suomea. Kaikki yhdistyksen jäsenet ja valmistuneet  
löytyvät yhdistyksen nettisivuilta.



Olemme koonneet tämän oppaan, jotta myös sinun odotusaikasi, sekä vauvavuoden ensimmäiset hetket voisivat olla hieman helpompia.

Oppaasta löydät meidän, odottavien, sekä lapsiperheiden parissa työskentelevien ammattilaisten parhaat vinkit tähän ainutlaatuiseen aikaan.

Toivottavasti oppaan avulla pystyt suhtautua tulevaan luottavaisin mielin ja tiedät, mistä saat tarvittaessa lisää apua, jos sitä tarvitset.

*Terveisin,*

*Sofia, Veera, Riia, Jenni,*

*Julia & Marjut*



# VAUVAN UNESTA

## 0-3kk

- Vuorokausirytmä ei ole vielä kehittynyt, joten vauva nukkuu usein yhtä paljon päivin ja öin. Pidä päivät valoisina myös päiväunien aikaan ja yöt pimeinä.
- Vauva voi heräillä tiheästi öisin syömään, myös yövalvoskelut ovat normaaleja. Toiset taas nukkuvat tässä kohtaa pitkiä pätkiä.
- Vauva voi nukkua parhaiten vanhemman sylissä/ihokontaktissa ja nukahtaa helpoiten syöttöön. Kantoväline voi olla isoksi avuksi päivisin.
- Jos vauva on yöllä kovin levoton, voi myös vauvavyöhyketerapiasta olla apua.

## 4-6kk

- Vuorokausi rytmi alkaa olla muodostunut, mutta päivät voivat olla keskenään erilaisia.
- Vauva voi nukkua useita lyhyitä päiväunia tai muutamia pidempiä.
- Herääminen öisin 2–3 tunnin välein syömään on yleistä ja normaalia.
- Hulina-aika voi alkaa, mikä voi näkyä erilaisina unihaasteina.
- Unen tarve vähenee ja lapsi kaipaa enemmän tutkailtavaa päiviin pysyäkseen tyytyväisenä ja nukkuakseen paremmin. Käyttehän ulkona myös vauvan ollessa hereillä? Joskus haukottelu ja tyytymättömyys onkin tylsistymistä ja vauva piristyy maiseman vaihtumisesta ja jaksakin jälleen hyvin hereillä.
- Suomalaislapsen keskimääräinen yöunen pituus 3kk-2v iässä on noin 10h ja keskimääräinen nukkumaanmeno-aika on noin klo 20.40-21.

## 7-12kk

- Eroahdistus ja motorinen kehitys voi näkyä myös unissa.
- On yleistä, että lapsi tarvitsee vielä vanhemman avustusta nukahtaakseen.
- Päiväunen tarve vähenee entisestään.
- Yöheräilyt ovat edelleen normaaleja 2–3 tunnin välein. Vain alle viidesosa 8kk ikäisistä vauvoista nukkuu läpi yön (klo 00-06).
- Myös yösyötöt ovat normaaleja. Yövieroitusta ei tarvitse lähteä tekemään, ellei se ole vanhempien toiveena. Jos yöllä on levottomuutta, tarkastele ensin päiväunen määrää: onko se pysynyt jo pidempään samanlaisena? Entä kuinka kauan yöllä vietätte aikaa sängyssä?



# VAUVAN UNESTA



## **Muistathan, että:**

- Vauvoille ja isommallekin lapselle on normaalia haluta nukkua vanhemman lähellä.
- Uneen syöttäminen on hyvä keino avustaa lapsi uneen.
- Et luo huonoja tapoja tai assosiaatioita pitämällä lastasi sylissä tai avustamalla uneen.
- Jos jokin asia toimii teillä nyt, voit hyvin jatkaa niin.
- Kaikkia tapoja voi muuttaa myöhemminkin, jos ne lakkaavat toimimasta.
- On rohkeutta pyytää apua, jos arki tuntuu raskaalta.
- Sen sijaan, että mietit, miten saisit vauvasi nopeasti nukahtamaan, koeta miettiä, miten saisit hänet rauhoittumaan.

## *Muutama ajatus uniin liittyen:*

- Jokaisen lapsen unentarve on yksilöllinen, älä vertaa omaa lastasi ystävän lapseen.
- Temperamentti vaikuttaa hyvin paljon lapsen nukkumiseen. Pysähdy siis miettimään, millainen sinun lapsesi on ja millaista tukea hän kaipaa.
- Myös sisarukset voivat olla täysin erilaisia, niin unentarpeiltaan kuin muiltakin ominaisuuksiltaan.

*Rakkanelella:*  
*Sofia*

# MAHDOLLISIA MERKKEJÄ VAUVAN VATSAVAIVOISTA

- Vauva ähisee ja vääntelehtii
  - Vauva vääntää selkää kaarelle
  - Kakka ja pierut haisevat
- Kiinteitä jaa/tai korviketta syövän vauvan ulosteen ja pierujen haju on normaalia.
- Kakan väri
- Jos vauva ei oirehdi, ei kakan värillä ole väliä.
- Runsas puklailu tai nieleskely
  - Ummetus/kakka ei tule säännöllisesti
  - Runsas hikkailu
  - Vaahtoava sylki ja/tai kakka
  - Rintaraivarit
  - Joka vaipassa on kakkaa
- (oireileva vauva 3kk → )
- Ripuli
- (oireileva vauva 3kk → )
- Vatsan pinkeys
  - Vauva ei viihdy vatsallaan
  - Iho-oireet

## *“Onko tämä normaalia?”*

Moni näistä merkeistä on vauvoille normaaleja kasvuun ja kehitykseen liittyviä asioita ja jos vauva on pääasiassa hyväntuulinen, ei niistä tarvitse huolestua.

Jos kuitenkin vauva vaikuttaa kivuliaalta tai oireet häiritsevät normaalia arkea, kannattaa niihin kiinnittää huomiota, oireiden juurisyy selvittää ja hakeutua ammattilaiselle.



# VATSAVAIVOJAHELPOTTAVA VAUVAVYÖHYKETERAPIA

## jalkapohjien hoito

Tämän hoidon voit tehdä päivittäin. Paras ajankohta hoidon tekemiseen on usein aamupäivä. Voit aloittaa hoitojen tekemisen, kun vauva on 2 vkoa. Pidä jalkapohjien hoitamisesta taukoa, mikäli vauvalla on kuumetta tai hän on juuri saanut rokotuksia (väh. 4-5 päivää).

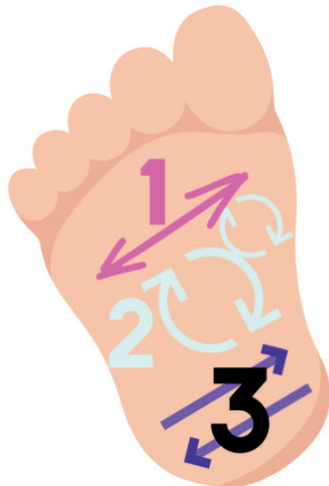
### JALKAPOHJAT

Aloita vauvan vasemmasta jalasta.

1. Hiero päkiä edestakaisin liikkein.
2. Hiero mahalaukun heijaste (hieman päkiän alla, isovarpaan alapuolella) myötäpäivään. Laajenna liike tämän jälkeen koko jalan keskiosalle (=suolistoheijasteet) ja hiero edelleen myötäpäivään.
3. Hoida kantapää pyörivin/ edestakaisin liikkein.

Jalkapohjia voit hieroa kerran päivässä noin 1-3 minuuttia/ jalka. Kun vauva tottuu jalkapohjien hoitamiseen, voit pikkuhiljaa pidentää aikaa.

Hoida toinen jalka samaan tapaan.



*Rakkautella:  
Veera & Marjut*

# DOULAN VINKIT RASKAUSAIKAAN JA SYNNYTYKSEEN

## **Valmistaudu synnytykseen.**

- Synnytys on elämäsi ravisteleva kokemus. Synnytyskokemuksella on merkitystä loppuelämäsi ja koko perheen hyvinvointiin. Synnytys jännittää lähes kaikkia, mikä ei ole ollenkaan huono asia. Se kertoo, että asia on sinulle merkityksellinen. Jos synnytys pelottaa, on valmistautuminen erityisen tärkeää. Usein kuulee sanottavan, että tieto lisää tuskaa, mutta synnytyksessä tämä ei päde. Mitä paremmin tiedät, mitä synnytyksessä ja synnyttävässä kehossa tapahtuu, sitä paremmin ymmärrät omia tuntemuksia ja pelko tuntematonta, ehkä hallitsematontakin synnytystä kohtaan helpottaa. Valmistautumalla saat tietoa, jolloin pystyt tekemään tietoisia päätöksiä esim. synnytykseen puuttumiseen.

## **Tutustu ja harjoittele synnytyksen lääkkeettömiä kivunlievityskkeinoja jo raskausaikana.**

- Vaikka toiveenasi olisi käyttää synnytyksessä lääkkeellistä kivunlievitystä, hyödyt aivan varmasti myös lääkkeettömistä kivunlievityskkeinoista. Lääkkeitä ei ole saatavilla kotona synnytyksen alkuvaiheessa. Keinoista on hyötyä myös synnytyksen jälkeen esim. jälkisupistusten aikana. Synnytyksen aikana kognitiiviset taidot laskevat, etkä pysty vastaanottamaan ja analysoimaan tietoa normaalisti. Tämän vuoksi on tärkeää, että olet tutustunut keinoihin jo etukäteen ja pystyt käyttämään juuri sinulle sopivia. Tieto ja harjoittelu lisäävät myös omaa pystyvyyden ja hallinan tunnetta synnytyksessä.

## **Kiinnitä huomioita raskausaikana kehon hyvinvointiin, tasapainoon ja arjen ergonomiaan.**

- Raskausaikana sinun keho on vauvan koti, joten siitä huolenpittäminen on ensiarvoisen tärkeää. Hyvinvoiva ja tasapainoinen keho ilo itselle, mutta se voi vaikuttaa esim. vauvan asettumiseen lantiossa. Vauva on viisas ja hakeutuu siihen asentoon, joka hänelle on paras. Se ei kuitenkaan tarkoita, että tämä asento olisi paras synnytyksen, syntymän ja kohdun ulkpuolella olevan elämän kannalta. Mitä tasapainoisempi keho ja erityisesti lantio ovat, sitä parempi se on vauvalle. Pidä huoli, että istut tasapainoisesti istuinluiden päällä ja vältä puoli-istuvaa asentoa, jolloin makaat ristiluun päällä. Parhaiten tämä onnistuu esim. jumppapallolla tai ympäri käännetyllä tuolilla istuen. Hakeudu itsellesi parhaan kehohoidon pariin, esim. vyöhyketerapia, osteopatia, hieronta. Vyöhyketerapeutin löydät itsellesi osoitteesta [www.aitiysjavauvavyohyketerapia.fi](http://www.aitiysjavauvavyohyketerapia.fi). Et varmasti kadu sitä, että olet huolehtinut itsestäsi!

## Valmistaudu vauvan ruokintaan.

- Pohdi haluatko imettää, vai onko pulloruokinta teidän vaihtoehto. Ota selvää yleisimmistä ongelmista ja mistä niihin löytyy ratkaisu. Synnytyksen jälkeen on usein väsynyt, mieli ja keho ovat myllyrhythmissä ja käsissä on uusi elämä. Kun mahdollisiin haasteisiin ja niiden ratkaisuihin on tutustunut etukäteen, on ongelmien ilmaantuaessa helpompi hakea apua. Imetysohjaajat auttavat näissä asioissa mielellään jo raskausaikana. Imetyksen tuen nettisivut ovat täynnä tietoa sekä imetyksestä että pulloruokinnasta [www.imetyks.fi](http://www.imetyks.fi)

## Kirjoita synnytystoiveesi paperille.

- Listan kirjoittaminen on oiva tapa valmistautua synnytykseen. Sen avulla myös varmistat, että synnytyksessä mukana olevat ihmiset saavat sinun toiveesi juuri sellaisina kun sinä haluat, eikä viesti muutu esim. kätilöiden välillä esim. työvuoron vaihdon yhteydessä. Kätilöt ovat iloisia kun olet(te) valmistautuneet synnytykseen ja pohtineet omia toiveita. Netistä löytyy valmiita pohjia tai voit kirjoittaa täysin vapaamuotoisen tekstin.

## Hanki doula.

- Doulan hyödyt on tutkittu ja ne ovat kiistattomat. Palkkaamalla doulan odotusaikaan ja synnytykseen saa todennäköisesti paremman synnytyskokemuksen, epiduraalin käyttö on vähäisempää synnytyksen aikana, vauva saa paremmat apgar-pisteet ja tehohoidon todennäköisyys vähenee. Lisäksi synnytys käynnistyy spontaanisti ja synnytyksellä on pienempi riski päätyä sektioon. Oman alueen doulat löydät Suomen doulat ry:n nettisivuilta [www.suomendoulat.fi](http://www.suomendoulat.fi).

## Päästä irti.

- Synnytys on irti päästämistä. Meillä on kova tarve hallita elämää ja sen käännteitä, mutta synnytys on aina jollain tavalla hallitsematon ja yllättävä. Kun et liikaa yritä hallita sitä ja pitää kiinni, voit yllättyä, kuinka hienoa yhteistyötä kehosi tekeekään vauvan kanssa.

*Olet yhden elämän suurimman ihmeen äärellä kun uusi elämä syntyy. Arvosta ja kunnioita sitä, nauti matkasta! Toivotan sinulle ihanaa synnytystä!*

### *Tällaista minulta on kysytty*

- Mistä jälkivuoto johtuu?
- Mistä tunteiden heittäly synnytyksen jälkeen johtuu?
- Onko imetys 24/7 hommaa?
- Miten rakkaus vauvaa kohtaan voi olla näin suurta?
- Miksi puoliso tuntuu vieraalta?



*Rakkaudella:  
Jenni*



# HUOLEHDI LANTIONPOHJASTASI

Liiku raskausaikana ja lähde liikkumaan pian synnytyksen jälkeen sinulle mielekkäällä tavalla.

## **Lantionpohja raskausaikana:**

Raskausaikana on tärkeää rentouttaa lantionpohjaa, koska se helpottaa vauvaa asettumaan optimaaliseen asentoon, lisäksi mekaaninen kuormitus pistää lantionpohjan kovalle.

## Hengitys

Yksinkertaisimmillaan lantionpohjan harjoittaminen voi olla pelkkä hengitysharjoitus:



### Harjoitus 1

1. Laita kädet vatsalle
2. Hengitä nenän kautta sisään ja anna vatsan pullistua.
3. Puhalla ulos suun kautta niin että keuhkot tyhjenevät

### Harjoitus 2

Anna takapuolen laskeutua taakse kantapäiden päälle polvet levällään.



## Lantionpohja synnytyksen jälkeen

Lantionpohjanlihasten tunnistamisen voi aloittaa heti synnytyksen jälkeen. Tärkeintä on hahmottaa lantionpohjan lihasten supistamisen ja rentouden ero – molemmat ovat yhtä tärkeitä.

### Lantionpohjan tehtävät:

- sisäelinten kannattelu
- ryhdin ylläpitäminen
- osa syvää tukea
- virtsan-, kaasun- ja ulosteenpidätyskyky
- seksuaalinen nautinto
- alaselän kiputilojen ennaltaehkäisy

Lantionpohjan tarvitsee aktivoitua erilaisissa arjen tilanteissa: naurahdus, yskiminen, lapsen nostaminen, kauppakassien kantaminen ja tärähdys.

### Lantionpohjan tunnistaminen

#### Harjoitus 1

1. istu risti-istunnassa pyyherullan päällä
2. jännitä lantionpohjaa ikään kuin lähtisit nostamaan pyyherullaa
3. rentoudu ja laskeudu pyyherullan päälle



#### Harjoitus 2

1. istu tuolilla
2. supista peräaukko, emätin ja virtsaputki, nouse seisomaan ja puhalla ulos
3. hengitä sisään, rentouta lantionpohja ja istuudu



*Rakkandella:  
Riia & Julia*

# TÄMÄN OPPAAN SINULLE ON TEHNYT

SOFIA BERG



Kättilö  
uniohjaaja  
imetysohjaaja (WHO) ja  
äitiys- & vauvavyöhyketerapeutti

[www.lapsenuni.fi](http://www.lapsenuni.fi)

IG lapsenuni  
FB lapsenuni  
TikTok lapsenuni

JENNI TORVINEN

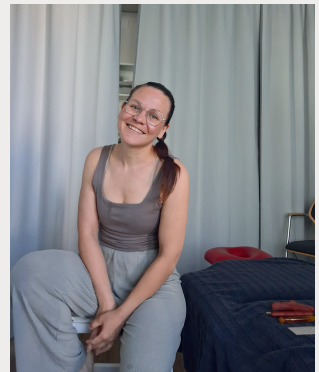


Sertifioitu ammattidoula  
äitiys- ja vauvavyöhyketerapeutti  
imetysohjaaja (WHO)  
äänimaljahoitaja ja  
sointukylpyohjaaja

[www.doulana-jenni.fi](http://www.doulana-jenni.fi)

IG doulana-jenni  
FB Doulana Jenni  
TikTok doulana-jenni

RIIA ERVASTI



Äitiys- & vauvavyöhyketerapeutti  
imetysohjaaja (WHO)  
liikunta-alan ammattilainen ja  
äänimaljahoitaja ja  
sointukylpyohjaaja

[www.mamajakuutti.fi](http://www.mamajakuutti.fi)

IG mamajakuutti  
FB mamajakuutti  
TikTok mamajakuutti

VEERA HÄNNINEN



Äitiys- & vauvavyöhyketerapeutti  
imetysohjaaja (WHO)  
varhaiskasvatuksen ammattilainen

[www.babybloom.fi](http://www.babybloom.fi)

IG @veerababybloom  
FB Babybloom  
TikTok veerababybloom

MARJUT MAININKI



Koulutettu vyöhyketerapeutti  
äitiys- & vauvavyöhyketerapeutti-  
kouluttaja,  
imetysohjaaja (WHO), KM,  
energiahoitaja

[www.vauvahoivaklinikka.fi](http://www.vauvahoivaklinikka.fi)

IG marjutmaininki\_  
FB vauvahoivaklinikka  
TikTok marjutmaininki

JULIA THUN



Äitiys- ja vauvavyöhyketerapeutti  
äitiysliikuntavalmentaja  
imetysohjaaja (WHO)  
CIDESCO/SKY kosmetologi

[www.kaunisjuliette.fi](http://www.kaunisjuliette.fi)

IG kaunisjuliette  
FB Kaunis Juliette



äitiys- & vauvavyöhyketerapeutin vastaanotolla-podcast