

Tämä opas on tehty fysioterapian opinnäytetyönä Vantaan kaupungille 2021.

Yhteistyössä



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Kiitos malleille Olivia ja Eemi perheineen

Teksti Helena Niskanen

Kuvat Joel Muujärvi

Opinnäytetyö saatavilla: [Linkki opinnäytetyöhön](#)



0 - 6 KUUKAUDEN
IKÄISEN LAPSEN
SENSOMOTORISEN
KEHITYKSEN
TUKEMINEN

Opas vanhemmille

Hyvä alle puolivuotiaan lapsen vanhempi,

Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsesi oppii enemmän kuin minään muuna vastaavana ajanjaksona. Helpoiten ovat nähtävillä lukuisat uudet motoriset eli liikkumisen taidot. Alle kaksivuotiaan lapsen motorista kehitystä kutsutaan sensomotoriseksi, koska aistihavainnoilla on suuri merkitys taitojen kehittymiselle. Erilaiset tunto- ja liikekokemukset ovat edellytys pienen lapsen oppimiselle.

Vastasyntyneellä on hyvä kuulo-, maku- ja hajuaisti. Näköaisti on vielä heikko, mutta kehittyy toimivaksi ensimmäisten elinkuukausien aikana. Lapsella on myös kyky aistia kehonsa liikettä ja asentoa. Lapsi tutustuu omaan kehoonsa, ympäristöönsä sekä hänestä huolehtiviin ihmisiin aistiensa avulla. Hän tuntee sinun kosketuksesi, haistaa tuoksusi ja kuulee kun puhut hänelle. Aistien välityksellä sinä ja lapsesi olette vuorovaikutuksessa toistenne kanssa. Vastat lapsesi viesteihin tarjoamalla lapselle erilaisia aistikokemuksia: lapsi rauhoittuu kuullessaan tutun aikuisen äänen ja hymyilee nähdessään iloiset kasvot. Tällä vanhemman ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella on monta tärkeää tehtävää: se mm. tukee lapsen aivojen kehitystä, saa lapsen tuntemaan itsensä rakastetuksi ja tärkeäksi sekä luo pohjan lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymiselle.

Aistiensa avulla lapsi aloittaa myös liikkumisen harjoittelun. Kaikki lapset kehittyvät omassa tahdissaan, mutta virikkeellinen ympäristö tukee lapsen kehittymistä. Lapsen sensomotorisen kehityksen tukeminen ei edellytä erityistoimenpiteitä, vaan on osa arkirutiineja.



Keskilinjaa voi etsiä myös sylissä. Tämä asento on mukavaa yhdessä oloa lapsen kanssa. Sylitellen voi jutella, loruella sekä tutustua käsiin, polviin ja varpasiin. Lapsesi voi nauttia myös erilaisista taputus-

Keskilinja. Mikä se on?

Kun lasten kehityksessä puhutaan keskilinjan löytymisestä, tarkoitetaan lapsen kykyä tuoda katseensa ja kätensä symmetrisesti keskelle oman varalonsa etupuolelle. Keskilinjan löytymisen myötä lapsi alkaa hahmottaa kehonsa eri puolia ja niiden yhteistoimintaa sekä tarttua leluun kasvojensa edessä. Myös käsitys eri suunnista suhteessa omaan keskipisteeseen alkaa kehittyä. Useimmat lapset oppivat tämän taidon noin 3–4 kuukauden iässä ja kuten muitakin taitoja, voi sitä harjoitella.



Tarjoo lapselle lelua keskeltä alaviistosta. Näin lapsen niska pysyy pitkänä ja hän voi yrittää kääntää päätään kohti keskilinjaa. Pieni vauva ei vielä tartu leluun, vaan opettelee pään hallintaa keskiasennossa.

Päivittäisen hoidon ja huolenpidon yhteydessä lapsesi saa erilaisia kokemuksia kosketuksesta, erilaisista asennoista ja liikkeistä. Monipuolisella käsittelyllä luodaan lapselle mahdollisuus uusien taitojen opetteluun.

Jokaisen vanhemman tapa hoitaa lastaan on yksilöllinen, eikä ole olemassa yhtä ainoa oikeaa tapaa. Kaikki lapset kuitenkin hyötyvät monipuolisesta käsittelystä ja tähän oppaaseen on koottu vinkkejä lapsen omaa aktiivisuutta tukevaan hoitamiseen.

Sylissä on turvallista aloittaa maailmaan tutustuminen

Pieni ihminen viettää huomattavan paljon aikaa sylissä, joten kantamis-asentoon kannattaa kiinnittää huomiota. Tärkeintä on vaihdella lapsen asentoa päivän mittaan. Tästä on hyötyä sekä lapsellesi, että sinulle. Lapsi saa paljon kokemuksia eri asennoista ja omat lihaksesi eivät väsy yksipuolisesta rasituksesta.

Kun lasta pidetään pystyasennossa, hän pääsee harjoittelemaan pänsä kannattelua. Kun nostat lapsen kädet olkapääsi yli, lapsen yläselkä pysyy rentona.



Pientäkin lasta voi kantaa pystyasennossa. Pään ja niskan hallintaa lapsesi tarvitsee myös vatsamakuulla ollessaan. Pystyasennossa sen harjoittelu on helpompi aloittaa.



Lapsi voi hereillä ollessaan viettää aikaa kylkimakuulla ja hänen kanssaan voi leikkiä siinä.



Kylkimakuu valmistaa lasta kääntymään

Kylkimakuu on hyödyllinen taito. Se valmistaa lasta kääntymään selinmakuulta vatsamakuulle ja on välivaihe lapsen siirtyessä asennosta toiseen.



Vauvaa voi houkutella kääntymään lelut avulla. Tarvittaessa voit auttaa häntä päällimmäisestä jalasta ohjaten.

Vaikka lapsi ei vielä itse kääntyisiäkään vatsalleen, on pienikin vauva hyvä asettaa vatsamakuulle selältä vatsalle kääntäen. Näin hän saa kokemuksia, jotka tukevat hänen myöhempää itsenäistä kääntymistään.



Vatsamakuulla lapsi harjoittelee mm. painon siirtämistä puolelta toiselle. Tätä taitoa tarvitaan, kun lapsi tarttuu leluun tai opettelee ryömimään.

Kaikkien uusien taitojen, varsinkin vatsamakuun, harjoittelu voi olla uuvuttavaa. Kun lapsi väsyä, on aika lopettaa ja levätä. Kun lapselle jää vatsamakuulla olosta positiivinen muistikuva, viihtyy hän siinä myös seuraavalla kerralla.



Voit kantaa lastasi pystyasennossa myös kasvot pois päin sinusta. Tartu lasta vastakkaisen puolen reidestä ja tue lapsen kainalo omaan kyynärtaipeeseesi. Lapsen molemmat kädet ovat vapaina vartalon etupuolella ja hän pääsee katselemaan ympärilleen. Hieman vanhempi lapsi voi pitää käsissään leluja tai muita esineitä.

Kun kannat lasta kyljellään, siirrä lapsen molemmat kädet oman käsivartesi etupuolelle. Ota tukeva ote lapsen reidestä, niin voit vapauttaa alemman kätesi muihin askareisiin.





Lapsi voi olla sylissäsi myös vatsallaan. Tartu lapsen vastakkaisen puolen reiteen. Lapsen alempi käsi jää kainaloosi ja poski tukeutuu käsivarteesi. Tässä asennossa lapsi saa kokemuksen myös vatsallaan olemisesta.



Erilaiset kippurasennot ovat usein luontevia ja mukavia tapoja kantaa lasta.

Lattialla lapsen kainaloiden alle voi rullata pyyhkeen tai muun pehmusteen. Näin lapsen on helpompaa kannatella päätään. Nosta lapsen kädet pehmusteen etupuolelle.



Kun lapsi harjoittelee käsiinsä tukeutumista, voit tukea häntä kevyesti kyynärpäistä.

Lapsen voimien kasvaessa voit kallistua enemmän taaksepäin, jolloin lapsesi saa uusia haasteita. Hieman vanhempi lapsi voi harjoitella rinnan päällä käsiin tukeutumista, jota tarvitaan myöhemmin liikkeelle lähtiesä.



Monet lapset viihtyvät vanhemman reisien päällä vatsallaan. Nosta toinen jalka toisen päälle, jotta lapsesi on hieman yläviihistossa asennossa. Näin hänen on helpompi kannatella päätään. Tässä asennossa lapsi voi tarkkailla ympäristöään tai tutkia leluja.



Monipuolisia kokemuksia arkisissa toimissa

Lapsesi oppii monia uusia taitoja samalla kun hoidat häntä. Hänen tasapainonsa kehittyy, lihakset vahvistuvat ja hän oppii reagoimaan asentonsa muutoksiin samalla kun kannat tai puetat häntä, vaihdat vaippaa tai leikit hänen kanssaan. Kosketuksesi kautta lapsi luo kuvaa itsestään ja ympäristöstään. Lapsella on mahdollisuus olla itse aktiivinen, kun tuet häntä vain sen verran kuin on tarpeen. Oppiminen vaatii tuhansia toistoja, joita arjessa tulee aivan huomaamatta.



Pukiessa ja vaippaa vaihtaessa kallista lapsen lantiota puolelta toiselle. Näin lapsesi saa kokemuksia kylkimakuuasennosta ja vartalon kierroista.



Lapsen lantiota nostaessa tartu jaloista mahdollisimman läheltä vartaloa. Kallista lapsen jalkoja kohti vatsaa, jolloin lapsen selkä pyöristyy. Polvien vieminen vatsan päälle voi auttaa ilmaivoista kärsivää lasta.



Nosta ja laske lapsi kyljen kautta. Näin hän pystyy käyttämään kaulansa lihaksia noston aikana, jolloin ne vahvistuvat. Nosta tasapuolisesti kummaltakin puolelta.

Sylissä hoitaminen antaa lapselle paljon erilaisia kokemuksia, kun hän joutuu mukautumaan vanhemman liikkeisiin. Hän saa ensimmäisiä kokemuksiaan tasapainon korjaamisesta, kun kallistat vartaloasi puolelta toiselle.

Lapsen pitäminen istuvasa asennossa on turvallista, kun hän hallitsee päänsä pystyasennossa ja lapsen selkä on tuettuna. Näin osan pienemminkin vauvan hoitotoimista voi tehdä sylissä.



Vatsamakuulla kehittyvät monet taidot

Nykysuositusten mukaan lapsi tulisi nukkua selinmakuulla. Tästä syystä on tärkeää, että lapsi saa hereillä ollessaan viettää aikaa vatsallaan ja kyljellään. Vatsallaan ollessaan lapsi harjoittelee monia tarpeellisia taitoja. Hän oppii mm. kannattelemaan päätään ja tukeutumaan käsiinsä. Nämä taidot puolestaan mahdollistavat monipuolisen ympäristön tarkkailun, painonsiirtojen oppimisen, lelujen tavoittelun ja ryömimisen. Kaikki lapset eivät viihdy vatsallaan, koska painovoimaa vastaan työskentely on aluksi raskasta. Sen harjoittelu on kuitenkin tärkeää, koska vatsamakuulta lapsesi aikanaan lähtee liikkeelle. Paras paikka opetella uusia liikkumisen taitoja on lattia.



Vatsamakuun harjoittelun voi aloittaa lattian lisäksi myös sylissä. Vanhemman rinnan päällä lapsi saa tuntoaistimuksia vatsallaan olemisesta samalla kun tutut hajut ja äänet rauhoittavat häntä.