

Opas vauvan motorisen
kehityksen tukemiseen
Lahden ensikodin asiakkaille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi- ja fysioterapeuttikoulutus
Sosiaalipedagoginen aikuistyö ja
fysioterapia
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Saija Kettunen
Marika Läylönen
Hanna Tanskanen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi- ja fysioterapeutti koulutus

KETTUNEN, SAIJA
LÄYLÖNEN, MARIKA
TANSKANEN, HANNA:

Opas vauvan motorisen kehityksen
tukemiseen Lahden ensikodin
asiakkaille

Sosiaalipedagogisen aikuistyön ja fysioterapian opinnäytetyö, 49 sivua, 24
liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se toteutettiin Lahden ensikoti ry:n toimeksiannosta. Lahden ensikoti on kodinomainen ympäristö, jossa perhe saa ympärivuorokautista tukea vauvan hoitoon ja vanhemmuuteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas vauvan motorisen kehityksen tukemiseen ensikodissa asuville vanhemmille. Ensikodin asiakkaat ovat pääasiassa erityistä tukea tarvitsevia perheitä. Lahden ensikoti määritteli oppaalle selkeän tavoitteen, ja sen perusteella tehtiin selkokielineen opas, jossa selvitetään vauvan kanssa arjessa toimimisen perusasiat havainnollistavien kuvien avulla.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu oppaan lisäksi kirjallinen raportti, joka toimii oppaan teoreettisen tiedon perustana. Opinnäytetyössä perehdyttiin vauvan motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen, erityistä tukea tarvitseviin perheisiin, varhaisen vuorovaikutuksen vaikuttavuuteen vauvan motorisessa kehityksessä sekä selkokielineen oppaan laatimiseen käyttämällä monipuolisia lähteitä. Ensikodin työntekijöiltä saimme myös kokemusperäistä tietoa, jota pyrimme yhdistämään teorian tiedon kanssa.

Opinnäytetyön tuotos, vauvan motorisen kehityksen tukemiseen liittyvä opas, on ensikodin toiveiden mukaan yleispätevä. Oppaan sisältö tukee 0-6 kuukauden ikäisen vauvan luontaista motorista kehitystä, eikä oppaassa ole haluttu korostaa iän mukaisia kehitysvaiheita. Opas on toimeksiantajan pyynnöstä luotu julkiseksi tiedostoksi, jotta kaikki asiasta kiinnostuneet voivat hyödyntää sitä. Opas liitettiin erilliseksi tiedostoksi opinnäytetyöraportin mukana Theseukseen.

Oppaan hyödyllisyydestä on hyvä pyytää palautetta oppaan käyttäjiltä. Palautteen pohjalta opasta voitaisiin jatkokehittää vastaamaan käyttäjien tarpeita mahdollisimman hyvin. Oppaan kääntäminen englanniksi palvelisi muitakin kuin suomenkielisiä asiakkaita.

Asiasanat: ensikoti, erityistä tukea tarvitseva perhe, kehityksen tukeminen, motorinen kehitys, opas, selkokieli, varhainen vuorovaikutus, vauva

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services and Physiotherapy

KETTUNEN, SAIJA,
LÄYLÖNEN, MARIKA,
TANSKANEN, HANNA:

A guide to supporting baby`s
motor development for parents of
Lahti ensikoti

Bachelor's Thesis in Social pedagogy for work with adults and in
Physiotherapy, 49 pages, 24 pages of appendices

Autumn 2017

ABSTRACT

The thesis is functional and it was commissioned by the Lahti ensikoti ry (Lahti mother and child home). Lahti ensikoti is a homelike environment where families receive needed support for baby care and parenthood. The purpose of this thesis was to create a guide on the motor development of babies from their birth to approximately the age of six months for parents living in Lahti ensikoti.

The parents who live in ensikoti are mostly parents with special needs. Lahti ensikoti ry defined the meaning of the guide as giving plain language information for the parents with both verbal and visual tips to support them with the motor development of babies in everyday activities. They also wanted the guide to be public and available for everyone who needs this kind of information.

The plain language guide is based on the theoretical part of the thesis. The theoretical framework of the thesis and the guide was collected from researches, literature, articles, the internet and an interview with an employee of the ensikoti. The theory of motor development and how to support it, families with special needs, the importance of interaction to support the motor development of babies and the theory of how to prepare a plain language guide was researched extensively. A considerable amount of cooperation was done with Lahti ensikoti during the thesis process.

The guide is published as an attachment to this thesis. Furthermore, to clarify the real benefit of the guide, it would be interesting to find out the opinions of the parents using the guide. Also the guide could be translated into English in the future.

Keywords: baby, early interaction, families with special needs, first home, guide, motor development, plain language, support for development

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA	3
2.1	Ensi- ja turvakotien liitto ry ja Lahden ensi- ja turvakoti ry	3
2.2	Ensikodin asiakas	4
3	ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT PERHEET	6
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	10
5	MOTORINEN KEHITYS	11
5.1	Vauvan motorinen kehitys	11
5.2	Vauvan motorisen kehityksen tukeminen arjen hoitotilanteissa	17
5.3	Vuorovaikutuksen merkitys motorisen kehityksen tukemisessä	23
6	OPPAAN LAATIMINEN	26
6.1	Oppaan kriteerit	26
6.2	Selkokieli	27
6.3	Selkokielisen oppaan ulkoasu ja kuvitus	28
6.4	Selkokielisen julkaisun kirjoitusohjeet	31
7	TUOTOKSENA OPAS	32
7.1	Oppaan suunnittelu	32
7.2	Oppaan sisältö ja toteutus	35
8	POHDINTA	37
8.1	Oppaan tuottamisprosessin ja oppaan arviointi	37
8.2	Luotettavuus ja eettisyys	38
8.3	Oppaan hyödynnettävyys ja jatkokehitys	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Lahden ensikodin asiakkaina oleville erityistä tukea tarvitseville vanhemmille kirjallinen opas. Oppaassa havainnollistavien kuvien ja selkokielen tekstin avulla ohjataan vanhempia tukemaan vauvan motorista kehitystä arjen toiminnoissa. Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta, eli tuotokseen pyrkivä työn kehittäminen, edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita, ja sen lopputuloksena syntyy tuotos (Salonen 2013, 5). Opinnäytetyötä tehtiin yhdessä ensikodin työntekijöiden kanssa keskustellen ja heidän tarpeitaan kuunnellen. Vauvan motorisen kehityksen tukeminen oli aiheena kiinnostava, koska tiedostimme jokapäiväisillä hoitotoimilla voitavan tehdä sekä vauvan motoriikkaa kehittäviä että sen kehitystä hidastavia tai jopa haittaavia toimintoja.

Tarve asiakasryhmälle tehtävästä kirjallisesta oppaasta, joka tukee vauvan motorista kehitystä, syntyi ensikodin työntekijöiden huomioista vanhempien kanssa työskennellessä. Ensikodin työntekijät ohjaavat vanhempia vauvan hoitoon liittyvissä perustoiminnoissa. Työntekijät ovat havainneet, että toistoista ja sanallisista perusteluista huolimatta vanhempien on usein vaikea omaksua vauvan motorista kehitystä tukevien nosto-, kanto- ja syöttöasentojen soveltamista käytännössä. Kirjallinen opas perusteluineen syventää ohjaajien sanoittamaa viestiä vanhemmille ja toimii muistin tukena myös perheen siirryttyä omaan kotiin vauvan kanssa. (Mäkelä 2017.)

Vanhemman tärkeänä tehtävänä on luoda lapselle sellainen ympäristö, jossa lapsi voi harjoittaa eri taitoja kypsymistasonsa mukaan sekä rohkaista ja ylläpitää lapsen mielenkiintoa motoristen toimintojen harjoitteluun (Hietala 2014, 57). Varhaiset vuorovaikutuskokemukset ympäröivän maailman kanssa vaikuttavat vahvasti vauvan aivojen kehitykseen sekä uusien taitojen oppimiseen (Enqvist 2017, 15-16). Työssä selvitämme vauvan motorista kehittymistä, motorisen kehittymisen

tukemista ja vuorovaikutuksen merkitystä vauvan motoriseen kehittymiseen.

Ensikodissa autetaan hyvin erilaisia vauvaperheitä. Ensi- ja turvakotien liitto ry (2017a) kertoo, että joka vuosi reilut 200 perhettä aloittaa perhe-elämänsä ensikodissa. Ensikodissa tuetaan vanhemmuutta elämällä vauvaperheen arkea yhdessä, ja työmuotoina ovat muun muassa ryhmätoiminta, yksilökohtaiset keskustelut ja verkostotyö (Rikalainen 2015, 12).

Ensikodin vanhempien yksimielinen käsitys siitä, mikä heitä auttoi ensikotijakson aikana, oli hyvän huomaaminen ja sen sanominen ääneen vanhemmille (Kuosmanen 2017, 35). Opinnäytetyötä ja etenkin opasta tehdessä pidimme tämän asian mielessä. Tavoitteena oli, että hyvät asiat ja tunnelma tulevat esille oppaan valokuvissa. Työssä perehdytään myös teoriaan selkokielestä sekä hyvän oppaan periaatteisiin. Opas on opinnäytetyön raportin pohjalta ensikodin vanhemmille syntynyt ohjeistus vauvan motorisen kehityksen tukemiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA

2.1 Ensi- ja turvakotien liitto ry ja Lahden ensi- ja turvakoti ry

Ensi- ja turvakotien liitto ry on valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö, joka auttaa lasten ja perheiden vaikeissa elämäntilanteissa sekä toimii perheväkivaltaa ehkäisevässä työssä. Ensi- ja turvakotien liitolla on Suomessa kolmekymmentä perheille ammatillista apua ja vapaaehtoisten tukea tarjoavaa jäsenyhdistystä. Jäsenyhdistykset ylläpitävät Suomessa yhdeksää ensikotia, kuutta päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta ensikotia ja yhtätoista turvakotia. Tapaamispaikkatoimintaa järjestetään 18 yhdistyksessä. Jäsenyhdistysten palveluita käyttää yli 10 000 henkilöä vuodessa, ja heistä lapsia on noin 4000. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2017b.)

Ensikoti tarjoaa vaikeassa tilanteessa oleville pienten lasten perheille käytännön lastenhoitoapua ja ohjausta. Työskentely pyrkii vahvistamaan vanhempien voimavaroja lapsen turvallisuudesta huolehtimiseen. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2017c.) Kuosmasen (2017, 8) mukaan työntekijät ovat kouluttautuneet tukemaan ja kohtaamaan perheitä, joiden yhteiselämässä on suuria uhkia ja vanhemmuudessa selviytyminen on vaikeaa. Ensi- ja turvakotiliitto ry:n laatukäsikirjassa (2016, 6) ensikodin on kuvattu olevan kodinomainen ympäristö, jossa perheet saavat ympärivuorokautisesti yksilöllistä, yhteisöllistä ja tarvittaessa hyvin intensiivistä tukea vauvan hoitoon ja vanhemmuuteen.

Ensikotityö on yleensä pitkäkestoista ja vauvaperhettä vakauttavaa. Ammattilaisten ja toisten vauvaperheiden kanssa ensikodissa eletään vauvaperheen arkea, rakennetaan vauvan ja vanhemman välistä suhdetta, varmistetaan vauvalle hyvä hoito ja tuetaan vanhemman jaksamista. Turvallisessa kasvuympäristössä vauva voi kasvaa ja kehittyä vuorovaikutussuhteissa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Ensikoti tukee myös jo vauvaa odottavaa äitiä tai molempia vanhempia odotusaikana. Ensikodissa on mahdollista valmistautua vanhemmuuteen, harjoitella

vanhemmuuden taitoja ja rakentaa omaa identiteettiä vanhempana. (Kuosmanen 2017, 8.)

Ensikotityön painopisteenä on vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen tukeminen, vauvan hyvä hoito sekä vanhempien voimavarojen vahvistaminen. Ensikotiin tuloon johtavan yhteydenoton ensikotiin voi tehdä perhe itse, neuvola, äitiyspoliklinikka tai sosiaalitoimi. Sosiaalitoimi myöntää maksusitoumuksen perheen ensikotijaksolle. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2017c.) Ensikodissa työtä tehdään verkostoissa. Näitä ovat perheen omat läheisverkostot sekä ammatilliset viranomais- ja tukiverkostot. (Kuosmanen 2017, 8.)

2.2 Ensikodin asiakas

Ensikodin asiakas on yhä useammin kokonainen perhe: vauva, äiti ja isä. Perheiden tuen tarve voi vaihdella unineuvonnasta ympärivuorokautiseen tukeen ensikodissa. (Kuosmanen 2017, 8.) Vaativa vauvatyö on perheen tukena mahdollisesti jo ennen vauvan syntymää. Vauva voi olla kohdussa, vastasyntynyt tai jo hieman isompi, yleensä kuitenkin alle kaksivuotias. Ensikodilla työskentelyyn osallistuvat vauva ja hänen vanhempansa. Vanhempien osallisuus työskentelyn suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin tukee ja vahvistaa perheen hyvinvointia ja lisää voimavaroja. Vauva tuo mukanaan myös aina verkostonsa. Verkostoon saattaa kuulua vanhempien lisäksi sisaruksia, isovanhemmat ja muita perheelle tärkeitä ihmisiä sekä ammattilaisia. Vauvan kehitykseen vaikuttavat geneettinen perimä sekä kasvukulttuurin, lähiympäristön ja yhteiskunnan väliset vuorovaikutussuhteet. Vaativassa vauvatyössä asiakkaina on vauvoja, joiden elämää varjostavat erilaiset uhat. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2016, 4-5.) Ensikodissa vietetty aika vaihtelee muutamasta vuorokaudesta kahteen vuoteen, ja siihen vaikuttaa vanhempien oman halun lisäksi maksusitoumuksen myöntäjän käsitys perheen tuen tarpeesta ja sen kustannuksista (Kuosmanen 2017, 14).

Osa ensikodin asiakasperheiden vauvoista syntyy perheisiin, joissa on jo ylisukupolvisia hyvinvointia kuormittavia tekijöitä. Perheissä saattaa olla yksinäisyyttä, mielenterveysongelmia, päihde- ja väkivaltaongelmia, kriisiytyneitä tai hankalia elämäntilanteita, tai perheenjäsen voi olla vankilassa. Erilaiset oppimisvaikeudet saattavat hankaloittaa perheen selviytymistä. Vauva on syntynyt pakolaisena Suomessa tai maahanmuuttajaperheeseen. Valtaväestöstä poikkeava kulttuuritausta muodostuu riskiksi silloin, kun kotoutuminen epäonnistuu tai vauvan vanhemmilla on edellä mainittuja vanhemmuutta heikentäviä tekijöitä. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2016, 5.) Vuoden 2015 tilastojen mukaan ensikodin asiakkaina oli ollut vanhempia ikävälillä 14-50 vuotta. Tyypillisin asiakas on kahdenkymmenen ikävuoden tienoilla. (Kuosmanen 2017, 40.)

3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT PERHEET

Opinnäytetyössä ja selkokielistä opasta tehdessä kohderyhmä on Lahden ensikodin asiakkaat, joilla on erilaisia ja erilaajuisia tuen tarpeita. Erityistä tukea tarvitseva perhe on hyvin laaja-alainen käsite, ja tuen tarve voi olla perheissä hyvin erilaisista lähtökohdista syntynyt. Perheen elämäntilanteesta johtuen vanhemmalle voi avun vastaanottaminen olla vaikeaa.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2004, 17) on arvioinut julkaisussaan, Lastenneuvola lapsiperheiden tukena, että neuvolaikäisten lasten perheistä noin 10-30 prosenttia oli ollut erityisen tuen tarpeessa. Poutiaisen (2016, 3) väitöskirja tukee aikaisempaa julkaisutietoa, ja sen perusteella terveydenhoitajalle syntyy huoli lapsen ja/tai vanhempien hyvinvoinnista 25 prosentissa lasten terveystarkastuksia. Ensikotien asiakasmäärät näyttävät kasvaneen merkittävästi kahdenkymmenen vuoden aikana. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 55) tutkimuksen mukaan määrät ovat olleet 427 asiakasta vuonna 1997. Lapsia heistä oli tuolloin 60 prosenttia. Vuonna 2015 ensikodeissa oli asiakkaita 876, ja heistä lapsia oli 52 prosenttia.

Suomessa terveysneuvonta ja määräaikaisten terveystarkastukset on järjestettävä niin, että raskaana olevan naisen ja hänen perheensä erityisen tuen tarve tunnistetaan varhaisessa vaiheessa. Tarvittava tuki on järjestettävä viiveettä. Mikäli perheessä tai ympäristössä on tekijöitä, jotka mahdollisesti vaarantavat raskaana olevan henkilön, sikiön tai lapsen terveyttä, kasvua tai kehitystä, on erityisen tuen tarve selvitettävä ja neuvolan on varmistettava raskaana olevalle ja hänen perheelleen riittävä tuki. Tilanteessa on huomioitava lapsen etu ja tarvittaessa tehtävä ennakkollinen lastensuojeluilmoitus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ensi- ja turvakotien liitto ry (2017a) määrittelee ensikotityön päämääräksi lisätä lasten hyvinvointia silloin, kun toinen tai molemmat vanhemmista tarvitsevat erityistä tukea vanhempana toimimiseen tai lasten

kasvattamiseen. Kuosmasen (2017, 11) mukaan Ensi- ja turvakotien liitto profiloituu lastensuojelujärjestönä erittäin haavoittavissa kasvuympäristöissä elävien, erityistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä edunvalvojana, voimaannuttajana ja tukijana. Kivijärvi, Rönkä ja Hyväluoma (2009, 56-57) mainitsevat vanhempien keskeisimpien erityisen tuen tarpeiden olevan psyykkisten voimavarojen pettäminen, jaksamiseen liittyvät ongelmat, puutteellinen vanhemmuus, suuret elämänmuutokset, köyhyys, työttömyys, läheisen sairastuminen tai kuolema ja mielenterveysongelmat.

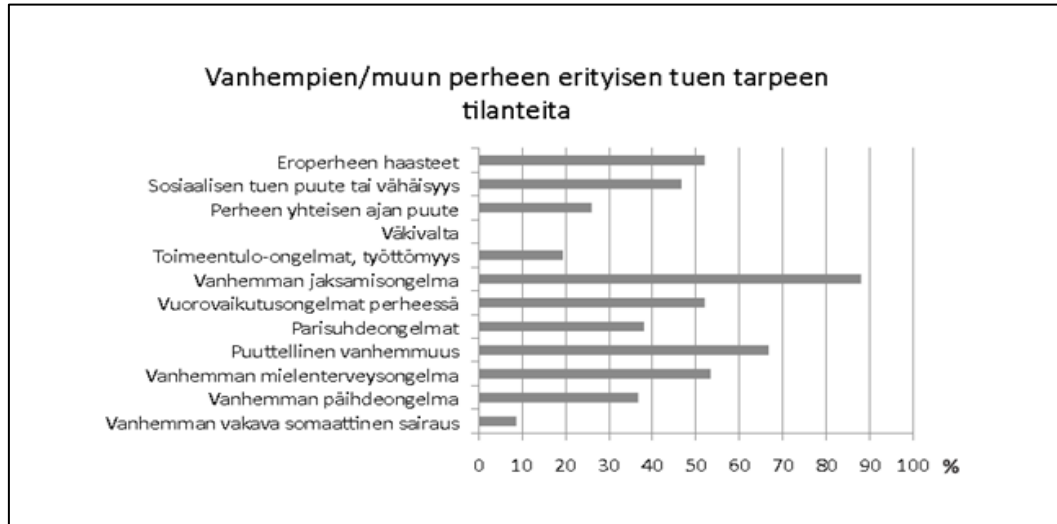
Erityinen tuen tarve tarkoittaa usein sitä, että ensikodissa asiakkaana oleva äiti on ylikuormittunut jaksakseen omassa kotiympäristössään pienen vauvan kanssa, äidillä on mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia tai äiti on hyvin nuori ja sen vuoksi erityisen tuen tarpeessa (Rikalainen 2015, 6; Partanen & Mäkelä 2017). Lisäksi kuormitusta perheessä saattaa lisätä Partasen ja Mäkelän (2017) mukaan vanhemman heikkolahjaisuus tai kehitysvamma. Ensi- ja turvakotien liitto ry:n (2017c) mukaan arjen kaoottisuus, erilaiset psykososiaaliset ongelmat tai omien voimien riittämättömyys saattavat lisätä ensikodin avun tarvetta perheessä. Lastensuojelun keskusliiton (2015) mukaan lapsen odotus, syntymä, erilaiset siirtymävaiheet sekä muutokset perherakenteissa kuormittavat lapsiperheitä.

Suomi on enenevässä määrin jakautunut menestyjiin ja toisaalta arjessa kamppaileviin perheisiin. Köyhyys ja huono-osaisuus ovat syventyneet, pitkittyneet ja ylisukupolvistuneet. Vauvojen varhaisen kaltoinkohtelun kautta siirtyvä ylisukupolvisuus tulee katkaista. Erityistä tukea tarvitsevasta väestöstä suurelle osalle on kasautunut ongelmia ja riskejä, jotka heikentävät mahdollisuuksia tasapainoiseen elämään ja lapsuuteen. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2017d, 4.) Myös Bardy ja Öhman (2007, 9) kertovat kirjallisuuskatsauksessaan, että sosiaalisten riskien kasaantuminen vaikuttaa vanhempien korkeaan stressitasoon ja sen on huomattu lisäävän lapsen laiminlyönnin ja pahoinpitelyn riskiä. Sihvosen (2016, 7) tutkimien projektihankeaineistojen ja Kuosmasen (2017, 6) tutkimuksen ensikotityön

vaikuttavuudesta mukaan vanhemmuus on joko ylisukupolvinen suojaava tekijä tai riskin aiheuttaja lapsen kehitykselle.

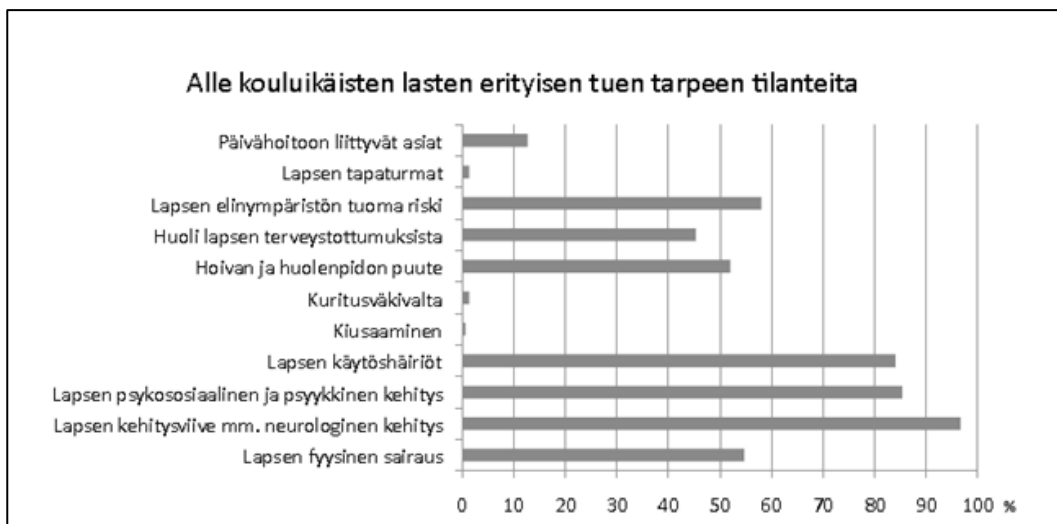
Sihvonen (2016, 1) on tutkinut projektihankeaineistojen pohjalta nykyvanhemmilta vaadittavaa kykyä ja kompetenssia lastenkasvatuksessa sekä kadonneen vanhemmuuden problematiikkaa, joka liitetään vastuullisuuden puutteeseen. Projektihankkeista saatu tieto on hänen mukaansa se, että lasten ja nuorten ongelmat johtuvat hukassa olevasta vanhemmuudesta, ja että tukemalla vanhemmuutta lasten ja nuorten ongelmat häviävät. Nykyvanhemmuutta on kuvattu projekteissa epävarmaksi, hauraaksi, varovaiseksi ja uusavuttomaksi. Vanhempien tarvitsema tuki hankkeissa ei kohdistu kasvatuskäytänteisiin, vaan vanhempien henkiseen hyvinvointiin (Sihvonen 2016, 8, 11). Suomessa tuen ulkopuolelle jää luultavasti lapsia sekä vanhempia, ja mahdollista on, että tuesta huolimatta eivät ongelmat perheessä katoa. Erityistä tukea tarvitsevat vanhemmat ensikodilla ovat hyvässä asemassa, mikäli oma avun vastaanottokyky vain on kunnossa.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut valtakunnallisen seurantatutkimuksen äitiys- ja lastenneuvolatoiminnasta sekä kouluterveydenhuollosta vuonna 2014. Tutkimuksen mukaan (kuviot 1) erityisen tuen tarpeita perheissä aiheuttavat esimerkiksi parisuhdeongelmat, eroperheiden haasteet, vuorovaikutusongelmat, sosiaalisen tuen puute ja perheen yhteisen ajan vähäisyys. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Bloigu & Pelkonen 2014, 74.)



KUVIO 1. Vanhempien/muun perheen erityisen tuen tarpeen tilanteita (Hakulinen-Viitanen ym. 2014, 74)

Alle kouluikäisen lapsen erityisen tuen tarpeet (kuvi 2) ovat useimmiten yhteydessä lapsen kehitysviiveeseen, psykososiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen tai käytöshäiriöön. Lapsen terveystottumukset, kasvuympäristön tuomat riskit sekä huolenpidon ja hoivan puute aiheuttavat myös tuen tarvetta. (Hakulinen-Viitanen ym. 2014, 71.)



KUVIO 2. Alle kouluikäisten lasten erityisen tuen tarpeet (Hakulinen-Viitanen 2014, 72)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tavoitteenamme tässä opinnäytetyössä oli tuottaa Lahden ensikodin erityistä tukea tarvitsevien vanhempien avuksi kirjallinen opas, jossa konkreettisin kuvin ja selkokielisten tekstien avulla ohjataan vanhempia vauvan motorisen kehityksen tukemisessa. Oppaan sisältö pyrittiin koostamaan niin, että vanhempi voi tukea vauvan motorista kehittymistä kaikissa käytännön hoitotoimissa. Ensikodin toiveena oli, että oppaan sisällön pääpaino tulee olemaan 0-6 kuukauden ikäisen vauvan motoriikan tukemisessa. Käytännön hoitotoimia ovat esimerkiksi vaipanvaihto, vaatteiden vaihto sekä kanto- ja nostoasennot. Tehdessämme opasta vauvan motorisen kehittymisen tukemisesta oli tavoitteenamme kiinnittää huomiota myös vauvan ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa ja lisätä ensikodin erityistä tukea tarvitsevien vanhempien tietoja ja taitoja, jotta he omalla toiminnallaan voivat tukea ja edistää vauvan motorista kehitystä. Kirjallisen oppaan tarkoituksena on tukea vanhemman omaa toimintaa ensikodissa asuessaan ja toimia myös kotioloissa selkeänä muistuttajana asioista, joita vauvan kanssa on hyvä tehdä.

5 MOTORINEN KEHITYS

5.1 Vauvan motorinen kehitys

Motoriikka tarkoittaa kykyä reagoida aivojen vastaanottamiin aistimuksiin fyysisellä tavalla (Wegloop & Spliid 2008, 12). Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vauvan kehon ja kehonosien toiminnoissa tapahtuvia muutoksia, joita ohjaavat erilaisten järjestelmien kehitys. Näitä järjestelmiä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistö, hermo- ja lihasjärjestelmä sekä luusto. Tärkeänä osana motoriseen kehitykseen kuuluvat eri järjestelmien kehityksen lisäksi myös kehon ja aistien välittämät viestit. (Kinnunen & Rahomäki 2011, 7; Päckilä 2016, 6.) Haywood ja Getchell (2009, 5) määrittelevät kirjassaan motorisen kehityksen olevan elämän mittainen prosessi, jossa motorisiin taitoihin vaikuttavat käynnissä olevan suorituksen vaatimuksien lisäksi ihmisen biologinen kehitys ja ympäristö.

Motorisen kehityksen tutkimus perustuu nykypäivänä suurimmalta osin dynaamisen systeemin teoriaan. Tämän teorian mukaan motoriseen kehitykseen vaikuttavat geeniperimän rinnalla kasvu ympäristö sekä liikuntamahdollisuudet. Näin ollen kehitystä tapahtuu koko ajan vauvan ja ympäristön välillä aiemmin opittujen taitojen pohjalta. (Päckilä 2016, 6.)

Fyysinen kasvu ja motorinen oppiminen ovat oleellinen osa vauvan motorista kehitystä. Fyysinen kasvu näkyy vauvan kehon ja kehonosien kasvussa, motorisella oppimisella tarkoitetaan puolestaan vauvan kehon ja kehonosien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksia. (Päckilä 2016, 6.) Hietala (2014, 9-10) tuo motorisen kehityksen ja motorisen oppimisen esiin puolestaan siten, että motorinen kehitys on vauvan tahdonalaisuuteen perustuvaa toimintaa lihaksiston avulla. Tällöin motorinen kehitys sisältää havainnoinnin, suunnittelemisen ja motivaation. Hietalan mukaan motorisen kehityksen tekijäksi edellytetään lisäksi fyysistä kasvua.

Kinnunen ja Rahomäki (2011, 7) tarkentavat motorisen kehityksen ja motorisen oppimisen eroa sillä, että motorinen kehitys on käsitteenä laajempi. Heidän mukaansa motorinen kehitys on yhteydessä biologiseen

kehitykseen ja se etenee hitaammin kuin motorinen oppiminen. Motorinen oppiminen on puolestaan nopeampaa ja sitä ohjaa pääasiassa vauvan toiminta ja kokemukset. Motorinen oppiminen on edistävää osa motorista kehitystä, sillä motorisen oppimisen vaatimat liikunnalliset kokemukset ja useat toistot vaikuttavat siihen, millaisen taitotason vauva motorisessa kehityksessään saavuttaa (Päkkilä 2016, 6). Vauvalle tehdään erilaisia hoitotoimenpiteitä useita kertoja päivän aikana. Ensikoti toimeksiantajana piti tärkeänä vanhemmille tehtävän, vauvan motorista kehitystä tukevan oppaan tekemistä.

Motorinen kehitys on pääasiallisesti sidoksissa ikään. Vauvalla motorinen kehitys etenee yhdessä keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen kanssa. Uusia taitoja opitaan sen mukaan, miten hermosto, luusto ja lihaksisto kehittyvät vauvan kasvaessa. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2006, 46; Morris 2008, 51; Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 14.) Salpa ja Autti-Rämö (2010, 5) lisäävät, että muita vauvan motoriseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat vauvan omien ominaisuuksien lisäksi muun muassa perheen vuorovaikutussuhde toisiinsa sekä kasvuympäristö.

Ensimmäisen elinvuotensa aikana vauva oppii ja kehittyä enemmän kuin hän tulee koskaan oppimaan ja kehittymään vastaavassa ajassa. Tuona aikana vauvan kehitysprosessi on monitasoista ja –suuntaista, sekä etenevää, vaikka toisinaan tuntuu, että vauvan kehitys saattaa pysähdellä. (Wegloop & Spliid 2008, 4-5.) Jokainen vauva oppii ja kehittyä yksilöllisesti. Kehitys ei kuitenkaan tapahdu suoraviivaisesti. Vauvan taidot kehittyvät päällekkäisesti ja ne valmistavat vauvaa uudelle kehittymisen tasolle. Jokaisen odotetun kehitysaskelen myötä vauva on oppinut muitakin tarvittavia taitoja. Kaikki motoriset taidot, kuten kierähtäminen selältä vatsalleen ja pään kannattelu kehittyvät tasapainon ja lihastunnon kanssa yhteistyössä. (Salpa 2007, 9; Salpa & Autti-Rämö 2010, 5; Huttu & Heikkinen 2017, 73.) Koska tasapainon ja lihastunnon kehitys on edellytys motoriselle kehitykselle, oppaassa on painotettu päivittäisiä hoitotoimia

tehtävän sekä oikealla että vasemmalla puolella, jotta vauvan keho saa tasapuolista kokemusta liikkeistä ja asennoista.

Lapsen motorinen kehitys etenee tietynlaisten suuntien mukaisesti. Ensimmäinen selvä kehityssuunta tapahtuu lapsella kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin päin. Tämän havaitsee siitä, että lapsi alkaa hallita ensimmäisenä pään liikkeitä ja sen kannattelua. Toisena selvänä kehityssuuntana voidaan pitää proksimodistaalista suuntaa eli kehon keskeltä kehon ääriosiin päin. Tämä puolestaan näkyy siten, että lapsi liikuttaa syntymän jälkeen eniten lonkka- ja olkaniveliä, jotka ovat lähimpänä kehon keskiosaa. Kolmas motorisen kehityksen suunta on kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen liikkeeseen. Ensimmäiseksi lapsi liikkuu vain karkeasti hyödyntäen vartalonsa suuria lihaksia, jolloin liikkeet ovat koko vartalon liikkeitä. Kehittyessään lapsi oppii hyödyntämään pienempiä lihaksiaan, jolloin liikkeistä tulee täsmällisempiä ja hienomotorisia. (Ball & Bindler 2008, 61; Kauranen 2011, 246; Gallahue ym. 2012, 65.) Salpa ja Autti-Rämö (2010, 5) kuitenkin muistuttavat, että koska vauvat kehittyvät yksilöllisesti, voi kehityksen kulku olla joskus normaalista poikkeavaa. He toteavat, että yleensä näissä tilanteissa ei kuitenkaan tarvita yksilöterapiaa, vaan kehittyminen saadaan ohjattua oikeaan suuntaan neuvomalla vanhempia toimimaan arjessa kehitystä tukevalla tavalla. Kehityskulku voi myös normalisoitua, kun vauvalle tulee lisää ikää.

Motoriseen kehittymiseen liittyvät motoriset perustaidot. Nämä perustaidot ovat yleinen nimitys vauvan liikkumisen kehittymiselle siksi, että niillä tarkoitetaan vauvan asentojen kontrolloimista, kehonosien liikkeiden yhdentymistä sekä liikkeiden muodostamista paikoista toiseen siirtymisille. Motorinen kehitys ja perustaidot vaativat vauvalta kaikkien aistien käyttämistä, sillä aisteilla vauva havaitsee ympärillään tapahtuvat asiat. Aistittuaan ympäriltään jotain, vauva pyrkii suuntaamaan liikkeensä havaintoa päin ja yrittää tahdonalaisesti muodostaa koordinoitua liikkeen havaittua esinettä tai asiaa kohti. Jotta vauvan motoriset taidot kehittyvät, täytyy vauvan olla tietoinen omasta kehostaan ja sen asennoista sekä liikkeistä, liikesuunnista ja painovoiman vaikutuksista. Vauva saa

aistimuksia liikkeiden aikana käyttämällä lihasjänneastejaan. (Hietala 2014, 10.)

Ensimmäinen vaihe motoristen taitojen kehityksessä ovat refleksiiviset toiminnot. Vauvoilla ensimmäiset refleksit eli varhaisheijasteet ovat tahdosta riippumattomia toimintoja. Heijasteiden liikkeet syntyvät automaattisesti tiettyjen ärsykkeiden seurauksena. Vastasyntyneellä vauvalla on automaattisesti lukuisia eri heijasteita, ja hän tarvitsee usein niistä tärkeimpiä eli imemis-, säpsähdys- ja tarttumisheijasteita. (Hietala 2014, 10; Kauranen 2017, 484-487.) Koska heijasteet ovat ensimmäinen vaihe vauvan motorisessa kehityksessä, oppaassa on painotettu vuorovaikutuksen, kosketuksen ja läheisyyden merkitystä, jotta vauva saa heijasteisiin tarvittavia ärsykejä päivittäin.

Vauvan kehityksen havaitsee parhaiten motoristen taitojen kehittymisestä. Ensimmäisten kuuden kuukauden aikana merkittävimmät vaiheet vauvan motorisessa kehityksessä ovat selinmakuuasennon, vatsamakuuasennon ja kylkimakuun kehittyminen, kääntyminen kyljen kautta, pään hallinta istumaan vedoissa, jalkojen toiminta seisotettaessa, sekä käsien hienomotoriset taidot. (Salpa 2007, 41-42; Huttu & Heikkinen 2017, 73.) Vauvan motorisen kehityksen ensimmäiset vaiheet ovat selin-, vatsa- ja kylkimakuuasentojen oppiminen. Näiden jälkeen vauva kierähtää selinmakuulta vatsamakuulle ja vatsamakuulta selinmakuulle. (Hietala 2014, 10.) Vauvan motorisen kehityksen ominaispiirteet on tuotu esille taulukossa (taulukko 1) tekstin selkeyttämiseksi. Taulukosta on huomattavissa, millaisia piirteitä vauvan motoriseen kehitykseen liittyy edellä mainittujen vaiheiden lisäksi. Oppaassa ei kuitenkaan tuotu ilmi taulukossa olevia motorisen kehityksen ominaispiirteitä vauvan eri ikäkuukausina. Tämä siksi, etteivät vanhemmat vertailisi oman vauvansa kehitystä taulukossa ilmeneviin ikäkuukausien ominaispiirteisiin. Vanhemmat saattaisivat turhaan huolestua, mikäli heidän vauvansa ei saavuttaisi tiettyjä ominaisuuksia taulukossa ilmenevien ikäkuukausien mukaisesti.

TAULUKKO 1. Lapsen motorisen kehityksen ominaispiirteet ensimmäisten kuuden kuukauden aikana (Kauranen 2017, 494-495)

vastasyntynyt	raajojen koukistunut asento, pää kääntyneenä sivulle, liikkumista hallitsevat primitiiviheijasteet, voimakas reagoiminen valo- ja ääniärsykkeisiin, valveilla ollessa jalkojen voimakas potkiminen ja käsien vieminen kasvoille
1kk ikäinen	katseen kohdistaminen hetkellisesti värikkäisiin esineisiin tai äidin kasvoihin, pään hallitseminen hetkittäistä, ei jaksakaan vielä kannatella päätään, kehonosien liikkeet huojuvia ja nykiviä, liikkeitä hallitsevat varhaisheijasteet
2kk ikäinen	pään kohottaminen hetkellisesti 45° vatsamakuulla, pään kannattelemisen hetkellisesti istuma-asennossa, pään pysyminen keskilinjassa noin 20 sekuntia, raajojen koukistuneen asennon häviäminen, esineiden seuraaminen ja tuijottaminen, äänien kuunteleminen, liikkeitä hallitsevat varhaisheijasteet
3kk ikäinen	selinmakuulla jalkojen vieminen vatsan päälle ja symmetrisesti potkiminen molemmilla jaloilla, pään kannattelemisen noin minuutin ajan vatsamakuulla, niskan ja ylävartalon ojentaminen sekä käsien vieminen eteen, käsivarsiin nojaaminen vatsamakuulla onnistuu hetkellisesti, pään kannattelemisen hetkellisesti istuma-asennossa ja selinmakuulta ylös vedettäessä, seisomisen- ja automaattisen kävelyn heijasteet alkavat

	<p>hävitä, esineen pitäminen hetkellisesti kädessä ja esineen laittaminen suuhun, esineiden seuraaminen ja mahdollisesti pään kääntyminen vauvan oman katseen suuntaan</p>
4kk ikäinen	<p>osa varhaisheijasteista jää pois, aktiivisempien liikkeiden ilmentyminen, vatsamakuulla vartalon voimakas ojentaminen ja raajojen nostaminen hetkeksi alustasta, pään hallitseminen onnistuu hetkellisesti istumaan vedettäessä ja kokonaan istuma-asennossa, käsillä leikkiminen ja käsien hetkellinen yhteen vieminen, sormet avautuneet nyrkistä, esineiden pitäminen kädessä ja suuhun vieminen</p>
5kk ikäinen	<p>aktiivisesti käsivarsiin nojaaminen ja yläraajojen ojentaminen käsiin tukeutuessa, kierto liikkeen esiintyminen päässä, hartioissa ja ylävartalossa, vahingossa kääntyminen vatsamakuulta selälleen, varpailla leikkiminen ja jalkojen vieminen kohti suuta, innokas reagoiminen esineisiin ja niiden tavoittelemine</p>
6kk ikäinen	<p>varhaisheijasteiden pääasiallinen häviäminen on tapahtunut, painon siirtäminen yläraajalta toiselle vatsamakuu asennossa, istuma-asennossa tasapainon säilyttäminen pään ja vartalon taivutuksilla, esineisiin tahdonalaisesti tarttuminen ja vaihtaminen kädestä toiseen, esineestä ote koko kämmenellä, aktiivinen varaus alaraajoihin, tuttujien ja vieraiden ihmisten erottaminen</p>

5.2 Vauvan motorisen kehityksen tukeminen arjen hoitotilanteissa

Tässä opinnäytetyössä syvennyttiin vauvan motoriseen kehitykseen ja kehityksen tukemiseen eri osa-alueilla, joita ovat kanto- ja nostotilanteet, ruokailu, vaipan- ja vaatteiden vaihto sekä lattialla olo ja nukkuminen. Keskityimme ajallisesti vauvan ensimmäiseen kuuteen elinkuukauteen toimeksiantajan toiveen mukaisesti.

Kanto- ja nostoasennot

Vauvan käsitteleminen, sylissä pito ja kantaminen auttavat vauvaa oman kehonsa hahmottamisessa. Vauvan tasapainojärjestelmä kehittyy vauvaa kannettaessa, sillä silloin vauva aistii ja tuntee erilaisia liikkeitä. Motorisen kehityksen edistämisen lisäksi vauvan käsitteleminen ja sylissä pito luovat vauvalle turvallisuuden tunteen. Sylissä oloa tulee vauvalle päivittäin paljon hoitotoimenpiteiden ja siirtojen yhteydessä. Vauvan sylissä olo vahvistaa vauvan ja vanhemman vuorovaikutussuhdetta. (Sears, Sears, Sears & Sears 2013, 76; Kallio 2017.) Vauvaa on nostettava ja kannettava molemmilla puolilla yhtä paljon, jotta vauvan pään ja ylävartalon hallinta kehittyisi symmetrisesti (Salpa & Autti-Rämö 2010, 68).

Vastasyntynyttä vauvaa tulee käsitellä varmoin ja rauhallisin ottein. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää ensimmäisten kuukausien aikana niskan tukemiseen. Vaikka pään tukemiseen tulee kiinnittää huomiota ensimmäisten kuukausien aikana, päätä ei kuitenkaan pidä tukea liikaa, sillä silloin vauvan päätä kannatteleva lihaksisto ei kehity halutulla tavalla. Kannatteleva lihaksisto kehittyy silloin, kun vauva työskentelee aktiivisesti painovoimaa vastaan. Pään tukea vähennetään sen myötä, kun vauvan lihakset vahvistuvat niskan alueella, ja vauva alkaa itse kannattelemaan päätänsä. Esimerkiksi kahden kuukauden ikäinen vauva voi osata kannatella päätänsä ja neljän kuukauden ikäisinä useimmat vauvat eivät tarvitse enää lainkaan ulkopuolista tukea pään kannattelussa. (Mäkinen 2009, 223; Salpa 2007, 41-41,124; Kallio 2017.) Jatkuvaa pään tukemista tärkeämpänä voidaankin pitää sitä, että huomioidaan, ettei vauvan pää retkahda äkillisesti taaksepäin (Ball & Bindler 2008, 1032).

Vauvaa on hyvä opetella nostamaan ylös kyljen kautta. Kyljen kautta nostaminen vahvistaa vauvan niska- ja hartialihaksia, ja vauvan on helpompi säilyttää rento asento noston aikana ilman ylimääräistä jännitystä. Vauva saa kylkinostosta myös viitteitä kyljelleen kääntymisestä. Kylkinostossa ei myöskään tarvitse erikseen tukea vauvan niskaa takaraivolta. (Mäkinen 2009, 224; Kallio 2017.)

Vauvan kantoasentoja on erilaisia. Keskeistä kaikissa asennoissa on, että vauvaa tuetaan. Vauvaa tulee tukea siten, että hän kykenee turvallisesti harjoittamaan päänsä omatoimista kannattelua, ja että vauvan kädet pysyvät vapaina sekä hänen omassa näkökentässään. Tällöin vauva pääsee tavoittelemaan ja koskettelemaan asioita, sekä ajallaan harjoittamaan käsien keskilinjaan tuomista. (Mäkinen 2009, 224; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 25.)

Vauvaa on mahdollista kantaa perinteisesti syliasennossa tai vaihtoehtoisesti pystyasennossa, jolloin vauvaa tuetaan kantajan vartaloon. Muita kantoasentoja ovat makuuasento, jossa vauva lepää kantajan käsivarren päällä. Makuuasennossa vanhempi vauva pystyy jo katselemaan ympärilleen ja pienempi vatsakipuinen vauva voi saada oloonsa helpotusta. Hieman vanhemmalle vauvalle sopii myös kantoasento, jossa vauva niin sanotusti istuu kantajan käsivarsien päällä. Tässä asennossa vauvan selkä nojaa kantajan rintakehään ja kantaja tukee vauvaa koukistetuista polvitaiteista. (Mäkinen 2009, 224-225; Kallio 2017.)

Olkapään päällä kannettaessa vauva tuodaan toiselle olalle. Toisella kädellä kantaja tukee vauvaa takapuolelta, samalla kun toinen käsi tukee vauvaa selästä kantajan omaa rintakehää ja olkapäätä vasten. Olkapäältä kannettaessa täytyy huomioida, että vauvan kädet pääsevät vapaasti roikkumaan kantajan selkäpuolella. (Mäkinen 2009, 224; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 35.)

Vatsamakuuasennossa vauva lepää kantajan käsien varassa. Toinen kantajan käsistä kulkee vauvan kummankin kainalon alta tukemaan

vauvan rintakehää. Toinen käsi laitetaan vauvan jalkojen välistä kannattelemaan vauvaa lantiosta ja alavatsalta. Tällöin vauvan asento on varma ja tukeva. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 79-80; Kallio 2012.)

Nosto- ja kantotilanteissa on nostajan hyvä kiinnittää huomiota myös omaan asentoonsa. Tämä on tärkeää, jotta nostajan selkään ei kohdistuisi liikaa rasitusta. Monipuolinen vaihtelu nostoissa ja kantotilanteissa onkin päivän aikana vauvan lisäksi hyödyllistä myös nostajalle. Vaihdellessa nosto- ja kantoasentoa nostajalle ei synny liikaa lihasjännitystä esimerkiksi hartiasseudulle. (Mäkinen 2009, 224; Kallio 2017.)

Ruokailu

Ruokailu on yksi ensimmäisistä asioista, jonka vauva oppii ensimmäisen vuorokautensa aikana. Syöminen onkin vauvan elinehto. (Hietala 2014, 14.) Suomessa ohjeistetaan World Health Organizationin (WHO) imetyssuosittelujen mukaan täysimettämään vauvoja siihen asti, että vauva on kuuden kuukauden ikäinen. Täysimetyksellä tarkoitetaan rintamaidon sekä tarvittavien lääkkeiden ja vitamiinilisien antamista vauvalle. Lisäksi WHO suosittaa jatkamaan imetystä kahden vuoden ikään asti. Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suosituksessa kehoitetaan kuitenkin jatkamaan imetystä vain vuoden ikään asti, ja sen jälkeen niin kauan kuin äiti ja vauva itse haluavat (Otronen 2009, 194; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009; World Health Organization 2017.)

Imetyksessä on tärkeää huomioida, että vauvalla on oikea asento. Jokaisessa imetyksenasennossa vauvan tulee olla imettäjään päin kääntyneenä, koska silloin vauvan ei tarvitse kääntää päätään sivusuuntaan tarttuakseen rintaan. (Koskinen 2008, 59; Imetyksen tuki ry 2016.) Lisäksi vauvan asennosta on huomioitava se, että vauvan pään ja kaulan tulee olla suorassa linjassa vauvan hartioiden ja lantion kanssa (Walker 2014, 263).

Klassisin eli eniten kuvattu ja käytetty imetyksenasento on kehtoasento, jossa imettäjä pitää vauvaa poikittain sylissään imetettävän rinnan puoleisella

kädellä (Hoover 2014, 240). Tässä asennossa vauvan niskan tulee olla imettäjän ranteen kanssa samoilla kohdilla, jotta imettäjän kämmen tukee vauvan selkää imetyksen aikana. Tällöin imetykskorkeus on sopiva ja vauvan ei tarvitse vetää rintaa alaspäin. Näin rintaan ei kohdistu tarpeetonta kitkaa tai venymistä imetettäessä. Vauvan on helpointa imeä, kun vauvan niska on imettäjän ranteen kohdilla. Tällöin vauvan pää on taaksepäin kallistuneena ja nenä on irti imettäjän rinnasta. (Koskinen 2008, 59; Sears ym. 2013, 138; Imetyksen tuki ry 2016.)

Pulloruokintaa käytetään imetyksen ohessa tai kokonaan imetyksen sijasta. Pulloruokinnassa ei vauvan ja aikuisen välille tule samanlaista kontaktia kuin imetyksessä, joten ruokailun aikana on erityisen tärkeää, että aikuinen on vuorovaikutuksessa vauvan kanssa seuraamalla vauvan antamia viestejä ja vastaamalla niihin. (Imetyksen tuki ry 2017.)

Pulloruokinnassa turvataan vauvan hyvä asento syöttämällä vauvaa aina sylissä. Vauvan asento on sylissä puoli-istuva ja vauvan pää on pystyssä. Tässä asennossa vauva nojaa kylki edellä vanhemman vartaloon, ja vauvan päätä tuetaan nojaamaan vanhemman käsivarteen ja rintakehään. (Ritkala, Ojanen, Sivèn, Vihunen & Vilèn 2010, 109.)

Motorisen kehityksen tukemiseksi vauvaa tulee imettää tai pulloruokkia molempien käsivarsien puolilta (Imetyksen tuki ry 2016; Imetyksen tuki ry 2017). Ruokailutilanteissa vauva on hyvä asettaa kylkiasentoon, sillä kylkiasento estää maidon valumisen henkitorveen, kun ylimääräinen maito pääsee valumaan vauvan suupielistä. Motorisen kehityksen lisäksi ruokailut ovat tärkeitä vuorovaikutuksen kehittymisessä. Vuorovaikutus on parhaimmillaan, kun vanhempi osaa lukea vauvansa reaktioita ja toimia niiden mukaisesti. Vanhemman tärkein tehtävä onkin luoda vauvalle mahdollisimman turvallinen ja stressitön ruokailutilanne. (Hietala 2014, 14.)

Vauvan kasvaessa voi hänelle antaa maidon lisäksi kiinteämpiä ruokia. Noin 4-6 kuukauden ikäisenä voi vauvalle antaa lisäruokina esimerkiksi erilaisia marja- ja hedelmäsoseita. Vauvan keskivartalon lihasten ollessa

riittävän vahvat, voi vauva istua tuettuna syöttötuolissa. Vauvaa voi alkaa pitämään tuettuna syöttötuolissa noin kuuden kuukauden ikäisenä. (Salpa 2007, 77-78; Talvia 2009, 218.)

Vaipan- ja vaatteiden vaihto

Vaipanvaihto tapahtuu alustan päällä vauvan ollessa selinmakuulla. Vaipanvaihdon yhteydessä vauvalle pyritään myös saamaan erilaisia asento- ja liikekokemuksia. Vaipanvaihdossa ohjataan vauvan jalat koukkuun niin, että otetaan tukeva ote vauvan reidestä vastakkaisella kädellä ja viedään jalkaa vastakkaista puolta kohti. Tämän jälkeen saadaan toisella kädellä vedettyä likainen vaippa pois ja laitettua uusi vaippa vauvan alle. Toinen tapa on nostaa vauvan jalkoja vuorotellen ylöspäin reiden alta. Lantionnosto tehdään yksi jalka kerrallaan, sillä molemmista jaloista nosto samanaikaisesti aiheuttaisi vartalon tonuksen nousun eli lihasjännitys kohoaisi. Painon siirtäminen puolelta toiselle yksi jalka kerrallaan myös alentaa vauvan niska-hartiaseudun lihasjännitystä. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 69.) Päijät-Hämeen keskussairaala (2004, 8) ohjeistaa vaihtamaan vaippaa nostamalla vauvaa takapuolesta ja ohjaamalla vauvan jalkoja tämän vatsan päälle.

Vauvaa puetaan ja riisutaan alustan päällä vauvan ollessa selinmakuulla. Tällöin vaatteiden vaihdossa hyödynnetään kylkiasentoja eli vauvaa käännellään puolelta toiselle. Kylkiasennot aktivoivat vauvan päinhallintaa fleksio- eli koukistussuunnassa painovoimaa vastaan. Kylkiasentoja apuna käyttäen pukeminen on helpompi suorittaa, ja se on vauvalle mieluisampi kokemus. Vauvaa käännetään kyljeltä toiselle sitä mukaa, kun hihoja tai lahkeita puetaan. Kylkiasennossa on myös helpompi suoristaa vaatteiden rypyt vauvan selkäpuolelta. Tavoitteena kylkiasentojen hyödyntämisessä on lihasaktivaation lisäksi antaa vauvalle kokemusta luonnollisista liikemalleista. Vauvan oleellisin liikemalli on kyljille kääntyminen ja vauva saa siitä kokemusta kylkiasentojen kautta. (Päijät-Hämeen keskussairaala 2004, 11; Ritmala ym. 2010, 223-224; Salpa & Autti-Rämö 2010, 68-69.)

Lattialla olo ja nukkuminen

Lattialla oleminen on hyväksi vauvan motoriselle kehitykselle. Leikkiminen selkä-, kylki- ja vatsamakuuasennoissa lattialla tukee vauvan motorista kehitystä. Vauvan on hyvä olla lattialla ohuen alustan päällä, jotta selkä- ja vatsalihakset saavat harjoitusta ja vauva pääsee liikuttelemaan raajojaan ja vartalooaan. (Salpa 2007, 31-32; Salpa & Autti-Rämö 2010, 77-79.) Hietala (2014, 17) lisää makuuasentojen hyötyihin vauvan mahdollisuuden harjoitella kaikkia kävelyyn vaadittuja liikemalleja. Hän myös toteaa, että selällään, kyljellään ja vatsallaan olo, sekä niiden harjoittelu ovat tarttumisen kehityksen edellytyksiä.

Tärkeä vaihe vauvan motorisen kehityksen kannalta on selinmakuuasennossa oleminen. Selinmakuulla vauva pääsee harjoittamaan selän ojentajalihaksia, vatsalihasten vahvistamista ja vartalon sivujen voimistamista. Selinmakuuasennolla ja istumaan oppimisella nähdään vallitsevan selkeä yhteys. (Hietala 2014, 16.) Selinmakuulla lapsi pääsee harjoittelemaan käsiensä käyttöä ja niiden tuomista kohti nenä-napa keskilinjaa. Selinmakuulla lapsi pääsee myös tutkimaan lähellä olevia ihmisiä ja esineitä, joten leluja on hyvä olla lähetyvillä. Selinmakuulla vauva tutustuu parhaiten omaan kehoonsa, sillä hän pääsee vapaasti käyttämään käsiään ja kosketteleekin silloin eri kehon osia, kuten kasvoja, vatsaa ja varpaita. (Mäkinen 2009, 225.)

Päinmakuuasennossa oleminen on perusedellytys vauvan pään hallinnan sekä omien käsien varassa olemisen oppimiselle. Päinmakuuasennossa eli vatsallaan vauva ei aina viihdy niin hyvin kuin selinmakuulla. Tämä johtunee vatsallaan nukkumiskiellosta ja satterien käytön lisääntymisestä, sillä vauva ei edellä mainittujen asioiden vuoksi saa kokemuksia vatsallaan olosta lattialla. Jotta asennosta saisi vauvalle mukavamman, voi hänen kainaloidensa alle rullata esimerkiksi pyyhkeen. Vatsallaan olo voi aluksi olla tukalaa vauvalle, mutta sitä tulee harjoitella jo ensimmäisistä päivistä alkaen, sillä jo vastasyntynyt kykenee vapauttamaan hengitystiet

päinmakuulla. Motorisen kehityksen kannalta vatsamakuulla olo on tärkeää, sillä silloin vahvistuvat erityisesti vauvan selkä- ja hartialihakset. Suun motoriikan kehitykselle vatsamakuu on myös tärkeää, sillä vatsamakuulla vauvan painaessa päätään hetkeksi alustaa vasten, saa vauva aistikokemusta painosta suun ja poskien alueella. (Salpa 2007, 31-32; Mäkinen 2009, 225; Salpa & Autti-Rämö 2010, 77-79.)

Vauvan liikkumisen ensitaito on kääntyminen. Kääntyminen on edellytys ryömimään, konttaamaan ja kävelemään oppimiselle. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 69.) Mäkisen (2009, 225) mukaan kääntymisen ensimmäinen askel on kierähtäminen kyljelleen. Vauva saattaa tarvita kääntymiseen aktivointia tai avustamista. Tällöin vauvaa voi auttaa kääntymisessä rauhallisesti takapuolesta kääntäen.

Vauvaa on hyvä nukuttaa selinmakuuasentoon (Pin, Eldridge & Galea 2007, 866). Ivanoff ym. (2006, 51-52, 56) ohjeistavat nukuttamaan vauvaa vaihtelevasti joko selin- tai kylkimakuuasentoon, sillä se pienentää kätkytkuoleman vaaraa. Kylkimakuulla nukkuminen vähentää kolmikuisten vauvojen lääkärikäyntejä korvatulehdusten vuoksi. Myös Päijät-Hämeen keskussairaalan opas (2004, 3) ohjeistaa nukuttamaan vauvaa sekä selinettä kylkimakuuasentoon. Oppaasta selviää lisäksi, että vauvan kylkimakuuasentoa voi tukea esimerkiksi lakanalla, jotta vauva ei kellahda vatsalleen. Kylkimakuulla on hyvä ohjata vauvan molemmat kädet hartioista vauvan eteen, sillä tämä auttaa vauvaa löytämään keskilinjan. Vauvaa nukutettaessa molemmille kyljille asentotuntemus vahvistuu tasaisesti.

5.3 Vuorovaikutuksen merkitys motorisen kehityksen tukemisessa

Lapsen motorinen kehittyminen noudattaa yleisellä tasolla tiettyjä lainalaisuuksia, joista yksi on kehityksen eri vaiheiden peräkkäisyys. Lapsen elämässä uuden kehitysvaiheen saavuttaminen edellyttää tiettyjen varhaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. Keskushermoston kehittyminen ja kypsyminen vaikuttavat eri kehitysvaiheiden saavuttamiseen. Prosessia

on mahdollista tukea virikkeellisellä ympäristöllä ja toiminnalla. (Kauranen 2011, 346; Salo 2011, 11; Hietala 2014, 57.)

Jokaisella lapsella on synnynnäinen liikkumisen tarve. Pienellä lapsella kehitys etenee monitasoisesti ja kokonaisvaltaisesti, ja hän oppii uusia taitoja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Taidot eivät vain lineaarisesti lisäännä, vaan esimerkiksi vauvan motoriset taidot, turvallisuuden tunne ja itsetunto kehittyvät toisiinsa liittyen.

Vastasyntyneen liikkeet ovat tahattomia ja reaktion omaisia. Valtaosaa lapsen motorisesta kehityksestä säätelevät geenit ja perimä. (Enqvist 2017, 16.)

Vauva oppii vuorovaikutustaitoja, kun vanhemmat vastaavat hänen hymyynsä ja jokelteluun. Lapsi rakentaa varhaisen vuorovaikutuksen avulla toimintamalleja, jotka ovat esimerkiksi tunteiden säätelyn, sosiaalisen toiminnan ja oppimisen perustana olevia psyykkisiä perusrakenteita. (Hellinen 2009, 8; Punamäki 2011, 113.) Salpa ja Autti-Rämö (2010, 56) kertovat teoksessaan lapsen passivoitumisesta ja kehityksen viivästyisestä, jos hänellä on vaikeuksia luoda tunnesisältöistä vuorovaikutusta häntä hoitavaan aikuiseen. Lapsi ei tällöin kiinnostu ympäristöstään ja sillä on suora vaikutus lapsen motivaatioon opetella liikkumaan. Isosävi ja Lunden (2013, 379) korostavat, että kuten pienen lapsen kehitys, on vuorovaikutuksellinen säätelykin kokonaisvaltaista ja vaikuttaa lapsen kehitykseen keskushermoston järjestäytymisen, motoriikan, käyttäytymisen, ajattelun, tunteiden ja kokemusten tasolla. Pieni lapsi tulkitsee ja aistii paljon herkemmin ja kokonaisvaltaisemmin tunneilmapiiriä ja tunneilmaisuja kuin sanoitettuja toimintaohjeita, selityksiä tai rationalisointia (Salo 2011, 11).

Enqvistin (2017, 16) mukaan muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla kehonhallinta lisääntyy, ja hänen tietoisuutensa ympäristön esineistä ja äänistä suuntaa hänen tarkkaavaisuuttaan niihin. Motoristen taitojen kehittymisen tueksi vanhempi voi tarjota vauvalle monipuolisia aistivirikkeitä, ja aktivoida vauvaa vuoropuheluun ympäristönsä kanssa

muun muassa pitämällä häntä erilaisissa asennoissa ja erilaisilla alustoilla. Arjen sisältämä runsas rutiininomainen toiminta toimii pienen vauvan kehityksen tukena.

Arjen tuokioissa kasvokkain, sylikkään, vierekkäin leikkimässä leluilla tai kuvakirjaa katselemassa voidaan kiinnittää huomiota vauvan ja vanhemman katseen, ilmeen ja eleen keston tai yleisyyteen, kosketuksen ja liikkeen voimakkuuteen sekä puheen sävyihin ja ääntelyyn. Motoriikan kehittyessä vauva voi kohdentaa tarkkaavaisuutensa pidemmäksi ajaksi kerrallaan samaan kohteeseen. Vauvat tutkivat mielellään tapahtumia ympärillään vanhemman läsnä ollessa. Vauvan onnistuneet liikesarjat esimerkiksi helistintä tavoitellessa vaativat sinnikästä harjoittelua ennen kuin ne muuttavat hermoston toimintaa. (Silven 2010, 56-57.) Myös Lehtonen (2007, 18) tuo esille tutkimuksessaan sen, että jos vauva kokee olonsa turvalliseksi, hänen mielenkiintonsa ja halunsa itsensä sekä ympäröivän maailman tutkimiseen kasvaa, ja vauva käyttää hoivaajaansa turvaperustanaan.

Sylihoidon eli vanhemman sylissä tapahtuvan vuorovaikutuksen, pukemisen ja syömisen, on havaittu vaikuttavan vauvan liikunnalliseen kehitykseen. Se antaa vauvalle mahdollisuuden tutustua ja harjoitella monenlaisia liikeratoja ensin yhteydessä aikuisen liikkeisiin ja myöhemmin itsenäisesti aikuisen sylissä. Vanhempi voi tukea vauvan liikunnallista kehitystä monenlaisissa perushoitotilanteissa pitämällä vauvaa usein sylissä ja tutustuttamalla näin vauvaa erilaisiin liikkeisiin. Vauvan käsittely ja toistuvasti leikkeihin aktivoiminen auttavat vauvaa oman kehon ja sen ääri rajojen hahmottamisessa sekä lihasjänteveyden kehittämisessä. Aistien avulla tapahtuvaa liikekielen oppimista sanotaan sensomotoriseksi kehitykseksi. (Enqvist 2017, 16.)

6 OPPAAN LAATIMINEN

6.1 Oppaan kriteerit

Hyvä opas on selkeä ja se herättää lukijan kiinnostuksen opasta kohtaan. Selkeyteen vaikuttaa keskeisesti helposti ymmärrettävä teksti, jonka sisältö on riittävän kattava. Hyvästä oppaasta ilmenee helposti, kenelle se on tarkoitettu ja mikä tarkoitus oppaalla on (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 126). Kappaleiden tulee olla lyhyehköjä ja tärkeää on, että oppaassa käytetty sanasto on kohderyhmälle suunnattua ja tuttua. (Hyvärinen 2005.) Kyngäs ym. (2007, 127) toteavat, että lukijan tulee jo yhdellä silmäyksellä saada käsitys siitä, mitä opas sisältää.

Opasta suunniteltaessa tulee miettiä asioiden esitysjärjestystä. Oppaassa tulisi olla tietoisesti rakennettu juoni, jota oppaan lukija voi seurata. Oppaassa esitettävien asioiden järjestystä on syytä miettiä tarkkaan. Järjestyksenä voi olla aikajärjestys, tärkeysjärjestys tai opas voidaan rakentaa aihepiireittäin. Suunniteltaessa oppaan sisältöä ja sisällön järjestystä on hyvä miettiä, missä tilanteissa opasta luetaan ja mitä tekstillä on tarkoitus saada aikaan. Jos oppaassa käytetään vieraampia käsitteitä tai ammattisanastoa, ne tulisi avata ja selittää lukijalle (Kankaanpää & Piehl 2011, 296). Myös oppaan julkaisupaikka ja lukutapa vaikuttavat oppaan rakenteeseen, paperilta ja tietokoneruudulta luettu teksti tulee toteuttaa eri tavalla. Tietokoneruudulta tekstin lukeminen on erilaista kuin paperilta, joten virkkeiden ja kappaleiden tulee olla lyhyempiä kuin paperilla. Tulostettavissa ohjeissa kannattaa asettelu tehdä paperin ehdoilla. (Hyvärinen 2005.)

Mikäli mahdollista, oppaaseen laitettavien ohjeiden ja neuvojen tulisi olla sellaisia, että niiden noudattaminen haittaa mahdollisimman vähän lukijan tavallista elämää. Näin lukija motivoituu ja noudattaa paremmin oppaan ohjeita. Jos ohjeiden mukaan toimiminen vaatii suuria ponnisteluja, nousee ohjeiden perustelu tärkeään asemaan. Hyvässä oppaassa ohjeet

on perusteltu sekä kerrottu, miten lukija niistä hyötyy. Oppaan pituus on oleellinen asia, sillä liian pitkä ja yksityiskohtainen opas voi ahdistaa lukijaa. (Hyvärinen 2005.)

Opasta tehdessä on tärkeää kiinnittää huomiota tekstin oikeinkirjoitukseen. Huolimattomasti ja paljon kirjoitusvirheitä sisältävä opas vaikeuttaa sisällön ymmärtämistä. Sekava ja vaikeasti ymmärrettävä teksti myös aiheuttaa lukijassa ärtymystä ja vähentää motivaatiota oppaan lukemiseen. Tekstin sisältäessä paljon kirjoitusvirheitä, voi lukija alkaa epäilemään tekstin tekijän ammattitaitoa ja sisällön todenmukaisuutta. Opas kannattaa luetuttaa useammalla henkilöllä ennen sen julkaisemista, sillä tekijä sokaistuu herkästi omille virheilleen. (Hyvärinen 2005.)

6.2 Selkokieli

Selkokieli on yleiskieltä helpommin ymmärrettävää ja yksinkertaisempaa kieltä. Selkokielen tarkoitus on tukea tiedonvälitystä ihmisille, joiden on jostain syystä vaikeaa lukea tai ymmärtää tavallista yleiskieltä. (Virtanen 2012, 16.) Selkokielen kirjoittaja pyrkii kirjoittaessaan vähentämään tekstin rakenteellista monimutkaisuutta ja käyttämään tekstissä yhteneväistä muotoa. Selkokielen tuottamisessa mukauttaminen on laaja-alaista. Tekstin mukauttamisessa tulee huomioida sana- ja lausemuodot, kielellinen rakenne ja tekstin havainnollisuus. Tekstiä koskevien valintojen lisäksi mukauttaminen tulee ottaa huomioon myös selkojulkaisun ulkoasussa. (Kuusisto 2012, 10.)

Selkokielestä hyötyviä ryhmiä ovat esimerkiksi kehitysvammaiset, luki- tai oppimisvaikeuksista kärsivät henkilöt, iäkkäät, maahanmuuttajat sekä erilaisia neurologisia sairauksia sairastavat henkilöt. Selkokeskuksen tarvearvion mukaan vuonna 2014 selkokielen kohderyhmiin kuului Suomessa noin 430 000–650 000 henkilöä, mikä on noin 8–12 prosenttia väestöstä. Tästä joukosta poikia ja miehiä on jonkin verran enemmän kuin tyttöjä ja naisia. Tarve selkokielelle vaihtelee eri ikäkausina. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 220; Selkokeskus 2015.)

Selkokieli on yksi suomen kielen muoto ja ohjeet selkokielen kirjoittamiseen noudattavat suomenkielisen kirjakielen oikeinkirjoitusohjeita (Virtanen 2012, 68). Selkokielen ei ole tarkoitus olla yksinkertaistettu kielimuoto, vaan se mukautuu kirjakieltä paremmin lukijansa tarpeisiin. Selkokieli on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan helpommin luettavaksi ja ymmärrettäväksi, kuin kirjakieli. (Kankaanpää & Piehl 2011, 71.)

Selkokielen kirjoittaminen edellyttää, että kirjoittaja tuntee kirjoittamansa tekstin tekstilajin. Selkokielisessä tekstissä tulee välttää pitkiä ja vaikeita sanoja. Taivutusmuodot pidetään yksinkertaisina ja lauseet mahdollisimman lyhyinä. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 220–221.)

Selkokielen kirjoittajan tulee varmistua asian oikeellisuudesta, perehtyä aiheen lähtötekstiin sekä varmistaa riittävä tietämys asiasta ennen tekstin kirjoittamista (Leskelä & Kulkku-Nieminen 2015, 103). Opinnäytetyön oppaasta tehtiin selkokielinen, koska oppaan haluttiin palvelevan kaikkia ensikodin asiakkaita. Selkokielisyydellä haluttiin varmistaa, että jokainen oppaan lukija ymmärtää oppaassa olevat asiat.

6.3 Selkokielisen oppaan ulkoasu ja kuvitus

Selkokielisessä julkaisussa tulee tekstin ja tekstin ymmärrettävyyden lisäksi kiinnittää huomiota julkaisun ulkoasuun. Selkojulkaisun kehnolla typografialla ja taitolla, sekä huonoilla kuvilla voi hyväkin selkoteksti muuttua vaikeasti ymmärrettäväksi. Pelkkä selkokielinen teksti ei tee materiaalista helppolukuista ja helposti ymmärrettävää. Julkaisun kuvitus, typografia ja taitolliset ratkaisut vaikuttavat julkaisun kiinnostavuuteen ja ymmärrettävyyteen. Epäonnistunut ulkoasu tekee myös tekstistä vaikeasti ymmärrettävää ja raskaslukuista. (Virtanen 2012, 119.)

Selkojulkaisun helppolukuisuus syntyy pääasiassa samoilla tavoilla kuin muihinkin painettuihin julkaisuihin. Viestintäkouluttajien ja graafikoiden antamat ohjeet luettavuudesta pitävät valtaosin paikkansa myös selkojulkaisuissa. Luettavuuteen vaikuttavat merkittävästi tekstin ulkoasu

ja typografia. Julkaisua tehdessä tulee kiinnittää huomiota esimerkiksi kirjaintyyppiin, kirjainkokoon, rivien pituuteen, riviväliin ja palstan muotoiluun. (Virtanen 2012, 119-120.)

Kirjaintyyppiin tulee olla tuttu ja yleinen kirjaintyyppi. Julkaisuun kannattaa valita vain muutamia eri kirjaintyyppisiä, sillä kirjavuus luo sekavuutta ja vaikeuttaa luettavuutta. (Virtanen 2012, 120.) Esimerkiksi helppolukuisia fontteja ovat Arial- ja Tahoma -kirjaimet. Näissä kirjaimissa ei ole pieniä päätteitä, jotka saattavat häiritä yksittäisten kirjainten erottumista toisistaan. (Tietoa kaikille 2010, 10.) Pienakkoset eli gemenat ovat helppolukuisempia kuin suuraakkoset eli versaalit, tämä koskee myös otsikointia. Suuraakkosia tulee käyttää vain poikkeustapauksissa. Perustekstissä kannattaa suosia kirjainten normaalileikkausta. Kursivoitua ja lihavoitua tekstiä voi käyttää lyhyissä korostuksissa, kuten esimerkiksi henkilöiden nimet lihavoidulla tekstillä ja muut erisnimet kursivoidulla tekstillä. (Virtanen 2012, 121.)

Selkotekstissä kirjoituksen perustekstin eli leipätekstin koko on 11-16 pistettä ja siihen vaikuttavat kirjaintyyppi, painotuotteen muoto ja kohderyhmä. Rivivälin tulisi olla 2-3 pistettä kirjasinkokoa suurempi, esimerkiksi tekstin koolla 12, rivivälin tulisi olla 14-15 pistettä. Riviväli ja rivin pituus ovat toisistaan riippuvaisia, kun toinen muuttuu, toistakin pitää muuttaa (Itkonen 2006, 77). Rivin ollessa pitkä (leveä palsta) tulee rivivälin olla suurempi kuin kapeammassa rivin pituudessa. Tekstirivin pituus saisi olla korkeintaan 60 merkkiä, sisältäen välilyönnit. Kappaleiden väliin on hyvä jättää yksi tyhjä rivi. Tavujakoa ei käytetä, lukuun ottamatta pitkiä yhdyssanoja. Yhdelle riville pyritään sisällyttämään vain yksi ajatuskokonaisuus. Lauseet pyritään jakamaan siten, että mahdollisimman moni lause alkaa uudelta riviltä. Rivien tulisi olla keskenään yhtä pitkiä, jottei teksti näytä liian levottomalta. (Virtanen 2012, 120-123.)

Selkojulkaisussa on tärkeää, että eri elementtien välinen suhde on tasapainoinen. Tällöin esimerkiksi pääotsikko, väliotsikko, leipäteksti ja kuvatestit erottuvat toisistaan. Tasapaino voidaan luoda tekstin koolla,

kirjaintyyppillä, lihavoinnilla ja kursivoinnilla. Ero on sopiva silloin, kun silmä erottaa eri kirjaintyyliä helposti tekstistä. Tekstin ja taustan väreihin ja kontrastiin tulee kiinnittää huomiota, sillä ne voivat helpottaa tai vaikeuttaa lukemista. (Virtanen 2012, 123-124.) Selkein yhdistelmä on musta teksti valkoisella taustalla. Valkoista tekstiä käytettäessä tulee taustan olla riittävän tumma (Tietoa kaikille 2010, 9-10.) Myös eriväriset vaaleat taustat, kuten keltainen, sininen tai vihreä, ovat hyviä vaihtoehtoja tekstin ollessa tumma. Tekstin taustalla kuva tai kirjava ja tumma tausta vaikeuttavat aina lukemista. (Virtanen 2012, 124.)

Kuvan tehtävä julkaisussa on huomion kiinnittäminen, lukijan houuttelemine, tekstin ymmärrettävyyden helpottaminen ja tekstin täydentäminen. Kuvan tulisi aina sopia mahdollisimman hyvin tarkoitukseensa. Kuvan käyttö on perusteltua silloin, kun se tuo oleellista lisätietoa lukijalle. Kuvaa ei ole syytä käyttää vain kuvan vuoksi, sillä vääränlainen kuva voi jopa mitätöidä tekstisisällön. (Pesonen & Tarvainen 2003, 47.) Opinnäytetyön oppaassa olevilla kuvilla oli tarkoitus havainnollistaa tekstiä ja parantaa asian ymmärrettävyyttä. Kuvien avulla oppaan tekstin määrä lyheni.

Selkojulkaisussa olevan kuvan tulisi kertoa oleellinen. Hyvässä selkojulkaisussa havainnekuvalla on mahdollista parantaa asian ymmärrettävyyttä. Kuvien käytöstä selkojulkaisuissa ollaan montaa eri mieltä. Selkokeskuksen kanta on, ettei mitään kuvia voi täysin sulkea pois, jopa abstrakti maalaus voi olla toimiva kuvitusratkaisu. Kuvat vaikuttavat katsojan kokemuksiin, tunteisiin, tietoon ja niille annetaan usein henkilökohtainen merkitys. On muistettava, että yksi ja sama kuva voidaan nähdä monella tavalla ja kuvan tulkinta on aina henkilökohtaista. Huono ja vääränlainen kuva voi vaikeuttaa tekstin ja asian ymmärrettävyyttä. Vaikeasti hahmotettava piirros tai liikaa yksityiskohtia sisältävä valokuva voi myös vaikeuttaa asian ymmärrettävyyttä. (Virtanen 2012, 129-130.)

6.4 Selkokielen julkaisun kirjoitusohjeet

Selkokielisessä julkaisussa tulee käyttää tuttuja, selkeitä ja lyhyitä sanoja. Asioita on hyvä selittää lukijalle tuttujen esimerkkien avulla. Selkokielessä tulee välttää vieraskielisiä sanoja sekä lyhenteitä. Mikäli lyhenteen käyttäminen on välttämätöntä, tulee se selittää jo ennen lyhenteen käyttöä. Selkokielisessä julkaisussa tulee välttää vaikeita ilmaisuja ja vertauskuvia. (Tietoa kaikille 2010, 7.) Monimerkityksellisten sanojen ja erilaisten kielikuvien käyttö lisää lukijan väärin ymmärtämisen mahdollisuutta (Virtanen 2012, 88).

Selkotekstissä tulee kiinnittää erityisesti huomiota tekstin loogiseen rakenteeseen ja lauserakenteisiin. Lauserakenteiden ollessa yksinkertaisia, selkoteksti rakentuu usein päälauseista. Tärkeimmät asiat tulisi olla päälauseessa ja tarkentavat asiat sivulauseessa. Jos tämän noudattaminen ei ole mahdollista, tulee tekstin keskeiset osat, kuten tekijä, pääverbi ja verbiin liittyvät pakolliset osat löytyä tekstinrakenteesta helposti. (Kulku-Nieminen 2010, 62.)

Selkokielisessä julkaisussa on hyvä kohdentaa teksti lukijalle käyttämällä tekstin alussa sinä-muotoa. Selkotekstissä voidaan käyttää käskymuotoa sen ymmärrettävyyden vuoksi. On hyvä kuitenkin huomioida, millä tavalla suora käskymuoto tai muu velvollisuuden ilmaisu vaikuttavat tekstin sävyyn. Tekstin käskävä sävy voi korostua selkotekstin muutoin niukassa ilmaisuympäristössä ja käskyjä sisältävä selkoteksti voi antaa tylyn vaikutelman. Ymmärrettävyyden varmistamiseksi suoraa käskymuotoa ei kuitenkaan tule välttää, sillä se on velvoittavista ilmauksista helpoiten tunnistettava muoto. (Leskelä & Kulku-Nieminen 2015, 129 -130.) Myönteiseen muotoon kirjoitettu lause on helpompi ymmärtää kuin kielteinen lause. Selkokielessä tulee selkeästi ilmaista, kuka tekee ja mitä tekee. Julkaisussa asiat kannattaa esittää siten, että niitä on helppo seurata. Näin uuden asian ymmärtäminen on helpompaa. (Tietoa kaikille 2010, 8.)

7 TUOTOKSENA OPAS

7.1 Oppaan suunnittelu

Kehittämishankkeen aloitusvaiheessa käydään läpi kehitystarve, päätetään tarvittavat linjaukset ja valitaan kehityshankkeessa mukana olevat toimijat (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa keväällä 2017, kun aiheeseen orientoituminen alkoi. Vauvan motorinen kehitys ja motorisen kehityksen tukeminen erityistä tukea tarvitsevien vanhempien näkökulmasta kiinnosti meitä opinnäytetyöntekijöitä jo ennen opinnäytetyöprosessiin ryhtymistä. Kahden opinnäytetyöntekijän sosionomiopintojen työharjoittelu Lahden ensikodilla erityistä tukea tarvitsevien perheiden parissa oli opinnäytetyöskentelyä edistävä voima. Lisäksi yhden opinnäytetyöntekijän erityisosaaminen fysioterapian aihealueelta mahdollisti yhteisen tehokkaan työskentelyn. Kanasen (2012, 12) mukaan opinnäytetyö toimii siltana teoriamaailman ja käytännön eli empirian välillä tietyn ongelman ratkaisemiseksi tai asian ymmärtämiseksi.

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa käydään läpi tavoitteet, toimintaympäristö, työskentelyvaiheet, mukana olevat toimijat ja heidän roolinsa sekä tarvittavat materiaalit ja niiden hankkiminen.

Suunnitteluvaiheessa työstetään kirjallinen suunnitelma, esimerkiksi opinnäytetyön suunnitelma. Vaikka monet asiat tarkentuvat kehittämishankkeen myöhemmässä vaiheessa, on kuitenkin tärkeää, että työskentely on suunniteltu mahdollisimman tarkasti. (Salonen 2013, 17.)

Oppaan suunnittelu ja suunnitelman työstäminen alkoivat elokuussa 2017. Keskustelimme ensikodin työntekijöiden kanssa heidän tarpeistaan ja odotuksistaan oppaasta. Aihealueen rajaus selkiytyi tuolloin vauvan motorisen kehityksen tukemiseen arjessa tapahtuvissa vauvan hoitotilanteissa. Kanasen (2012, 13) mukaan aiheen valinnan jälkeen tehtävä aiheen täsmennys ja rajaus johtavat tutkimusongelmaan tuotettavaan ratkaisuun. Tutkimusaiheen valinnassa suositellaan ongelmia tai aiheita, joita ei ole vielä tutkittu.

Todettiin ensikodin erityistä tukea tarvitsevat vanhemmat oppaan kohderyhmäksi, jolle ei ole aiemmin vastaavanlaista opasta vauvan motorisen kehityksen tukemisesta tehty. Tuotos eli opas kasvattaa näin ollen yhteistä tietovarantoa. Oppaan laatiminen edellytti laajaa perehtymistä aihepiiriä koskevaan teoria- ja tietoperustaan. Prosessin toteuttamisesta ja tuotoksesta keskusteltiin useaan kertaan ensikodin työntekijöiden kanssa.

Opinnäytetyöprosessi aikataulutettiin hyvin tarkasti elokuussa. Yhteisiä työskentelyaikoja varattiin koko syksyn ajalle jo tuolloin ja määriteltiin realistinen valmistumisajankohta opinnäytetyölle. Yhteinen näkemys työskentelyn aikajänteestä koettiin hyvin tärkeäksi. Opinnäytetyöprosessia ja oppaan syntyä on kuvattu taulukossa (taulukko 2), jossa on kerrottu sen kuukausittainen kehitys. Ajallinen rajaaminen on tärkeää, koska se helpottaa prosessin läpiviemistä (Kananen 2012, 63; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 58). Koko prosessin ajan tiedostettiin mahdollisten viivästysten tai muiden ulkoisten tekijöiden vaikutukset työskentelyyn. Oman aikataulun lisäksi piti huomioida ensikodin työntekijöiden ja ohjaavan opettajan sekä opponijien aikataulut. Ulkoisten tekijöiden merkitys kasvaa ajan pidentyessä (Kananen 2012, 63).

TAULUKKO 2. Oppaan toteutusprosessi

Toukokuu	Sovittiin Lahden ensikodin työntekijöiden kanssa oppaan tuottamisesta.
Kesä- ja heinäkuu	Tiedonhaku aloitettiin.
Elokuu	Käytiin ensikodin henkilökunnan kanssa läpi heidän toiveet ja ajatukset oppaasta. Työstettiin opinnäytetyön suunnitelma ja mietittiin oppaan alustavaa sisältöä.

Syyskuu	Oppaan alustavan rungon esittely ensikodille. Tiedonhakua oppaaseen tulevista asioista ja oppaan työstämisestä.
Lokakuu	Valokuvauksen yksityiskohtien sopiminen ja lupien kysyminen ensikodin henkilökunnalta ja asiakkailta. Valokuvauksen toteuttaminen ja kuvien valitseminen. Päädyttiin kahden eri muotoisen oppaan tekemiseen. Oppaiden raakaversioiden työstäminen.
Marraskuu	Ensikodilta palautetta oppaista, jonka pohjalta viimeiset muutokset. Oppaiden luetuttaminen ulkopuolisilla henkilöillä ja viimeistely. Oppaat lähetettiin Lahden ensi- ja turvakoti ry:n työntekijälle, joka työsti oppaiden ulkoasut vastamaan toimeksiantajan julkaistavien materiaalien tyyliä.
Joulukuu	Oppaat julkaistiin julkaisuseminaarissa.

Salosen (2013, 18) mukaan kehittämishankkeen työstövaihe on vaativin ja aikaa vievin. Sen aikana kaikki hankkeessa olevat osatekijät realisoituvat ja tulevat näkyviksi. Työstövaiheen aikana palautteen kerääminen ja ohjaus ovat tärkeitä kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta.

Syyskuussa ensikodilla pidetyn palaverin jälkeen saatiin käsitys laadittavan selkokiehisen oppaan sisällöstä ja rakenteesta. Tämän pohjalta kerättiin teoriatietoa opinnäytetyön asiasisältöihin liittyen. Teoriatiedon pohjalta tehtiin oppaan sisällöstä alustava suunnitelma, joka esiteltiin ensikodin työntekijöille. Heiltä saadun palautteen pohjalta tehtiin suunnitelma tarvittavista valokuvista. Sovittiin kuvausajankohta ensikodin

henkilökunnan, valokuvaajan ja kuvaukseen lupautuneiden ensikodin asiakkaiden kanssa. Ihmisen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja antaa hänelle oikeus päättää osallistumisestaan prosessiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 25). Jokaiselta valokuvauksessa mukana olleelta kysyttiin etukäteen halua toimia mallina kuvissa.

Valokuvaaja otti noin 700 valokuvaa. Niistä hän valitsi meille 170 kuvaa säädettyyään ensin niiden valotukset ja värit. Me valitsimme sopivat ja aloitimme oppaan työstämisen. Kiitokseksi kuvissa malleina toimineille ensikodin kahdelle äidille kuvaaja otti omia valokuvia, jotka he saivat itselleen muistoksi.

7.2 Oppaan sisältö ja toteutus

Opinnäytetyön tuotos on itsenäinen ja erillinen kokonaisuus, joka on syntynyt opinnäytetyön raportin ja kehittämishankkeen tuloksena (Salonen 2013, 19, 25). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on Lahden ensikodin tarpeiden mukaan tehty opas vauvan motorisen kehityksen tukemisesta. Opas toteutettiin kahdessa erilaisessa muodossa. Oppaasta laadittiin ensin A4-kokoinen versio, jossa jokaiselle aiheelle oli oma sivunsa. Sen pohjalta asetelut muokattiin sopiviksi A5-kokoiseen opaslehtiseen. Oppaan A4-versio on tarkoitettu sähköisessä muodossa luettavaksi (LIITE 1) ja A5-versio tulostettavaksi ja nidottavaksi opaslehtiseksi (LIITE 2). Valmiit oppaat julkaistiin joulukuussa opinnäytetyön julkaisuseminaarissa.

Oppaiden työstö aloitettiin kirjoittamalla sisällöt ja valitsemalla valokuvat. Sisällöt rakentuivat raportin teoriatietoihin perustuen. Merkittävä osa oppaita olivat ensikodilla otetut valokuvat. Yksi kuva oppaissa on kuitenkin omasta albumista, koska ensikodilla ei imetysasennosta ollut mahdollista saada kuvaa.

Marraskuun alussa opinnäytetyöraportti koottiin eheäksi kokonaisuudeksi ja työstettiin oppaiden molemmat versiot. Tämän jälkeen raportti ja oppaat lähetettiin ohjaavalle opettajalle, kahdelle opponijalle sekä ensikodin työntekijöille luettavaksi. Opettajalta ja opponijilta saadun palautteen

perusteella raporttiin tehtiin joitain muokkauksia. Ensikodilta saadun palautteen perusteella oppaita viimeisteltiin vastaamaan heidän toiveitaan. Viimeistelyvaiheeseen tulee varata riittävästi aikaa ja tässä vaiheessa voi olla opiskelijoiden lisäksi mukana muita henkilöitä, kuten opinnäytetyön toimeksiantaja tai kokonaan ulkopuolinen henkilö (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaiheessa oppaan sisältöä käytiin läpi useaan kertaan ja opas luetutettiin myös ulkopuolisilla henkilöillä. Oppaiden sisällöt toimitettiin Lahden ensi- ja turvakoti ry:n työntekijälle ja hän siirsi tiedot Ensi- ja turvakotiliiton väreillä ja logolla varustettuun pohjaan.

Hyvässä oppaassa kerrotaan lukijalle jo heti alussa, mikä on oppaan tarkoitus, esitellään lyhyesti oppaan sisältö sekä kerrotaan mitä oppaan lukija voi saavuttaa oppaan avulla (Rentola 2008, 98). Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan johdannossa toimme esille oppaan käyttötarkoituksen ja kerroimme kenelle opas on suunnattu. Oppaaseen valitut sisällöt valitsimme niin, että lukija voi toteuttaa oppaan ohjeita omassa arjessaan, vauvaa hoitaessaan. Oppaan rakenteen on hyvä tukea oppaan sisältämän asian luonnollista toimintajärjestystä. (Rentola 2008, 98-99). Tehdyssä oppaassa on valittu oppaan alkupuolelle asioita, joita vauvan kanssa tehdään päivittäin eli vauvan nostaminen, vaipan- ja vaatteiden vaihto, vauvan kantaminen ja syöttäminen. Oppaan lopussa on vinkkejä vauvan kanssa yhdessäoloon.

Tieteellisessä tekstissä asia on pystyttävä todentamaan, mutta tekstiin sisällytetyt lähdemerkinnät voivat tehdä tekstistä raskaan lukea.

Lähdeluettelon voi kirjoittaa oppaan loppuun. (Rentola 2008, 101.)

Oppaaseen laitoimme lähdeluettelon viimeiselle sivulle. Oppaan tekstien yhteyteen ei laitettu lähdeviitteitä, sillä niiden koettiin vaikeuttavan tekstin lukemista.

8 POHDINTA

8.1 Oppaan tuottamisprosessin ja oppaan arviointi

Opinnäytetyöraportin teoriapohja koostui tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Luotettavien ja aiheeseen sopivien tutkimusten ja kirjallisuuden etsiminen oli melko hidasta, koska mielessä oli kaiken aikaa pidettävä vauvan motorisen kehityksen tukeminen, erityistä tukea tarvitsevat vanhemmat, varhaisen vuorovaikutuksen merkitys vauvan motoriselle kehitykselle sekä selkokieliisyys. Selkokielisen oppaan tietoperusta koostui suurimmaksi osaksi kirjallisuudesta, joka liittyi selkokieleen ja oppaan tekemiseen.

Erityistä tukea tarvitsevien perheiden teoriapohjainen kuvaaminen oli haasteellista. Käsite on niin laaja ja työssämme meidän piti keskittyä ensikodin asiakkaiden erityisen tuen tarpeen kirjoon. Tutkimustiedon seulominen oli vaativaa ja sen lisäksi pyysimme ensikodin työntekijöiltä määritelmän aiheelle. Erityistä tukea tarvitsevien perheiden määrällä on laajasti yhteiskunnallista merkitystä esimerkiksi taloudellisesti ja resurssien kannalta. Löysimme vertailutietoa erityistä tukea tarvitsevien perheiden määrästä yli kymmenen vuoden ja muutaman vuoden takaa. Niistä oli tulkittavissa, että tukea tarvitsevien perheiden määrä on kasvussa. Tutkimusten valtakunnallisiin vertailulukuihin sisältyvät kaikki mahdolliset erilaiset lasten ja aikuisten erityisen tuen tarpeet, mutta mielestämme oleellista oli se, että yli kymmenen vuotta sitten raportoitu arvio erityistä tukea tarvitsevien perheiden lukumäärästä oli 10-30 prosenttia kaikista perheistä ja nyt parin vuoden takainen tutkimus kertoi neljäsosan perheistä tarvitsevan erityistä tukea. Pohdimme niiden mahdollisten perheiden lukumäärää, jotka eivät joko hae apua, eivät saa sitä tai saavat pirstaleista apua eri toimijoilta. Osa erityistä tukea tarvitsevistä perheistä jää luultavasti tilastojen ulkopuolelle.

Toisinaan oppaan teko ja teoriatiedon kokoaminen motoriikan kehittymisestä vaati syvällistä miettimistä ja runsasta keskustelua. Pohdimme aiheen rajausta ja sitä, mitkä tiedot olisivat oleellisia opas

ajatellen. Toimeksiantajan pyynnöstä pidimme teorian ja kirjoitusasun suhteellisen yleisellä tasolla, jotta oppaan kohderyhmä, erityistä tukea tarvitsevat vanhemmat ja muut aiheesta kiinnostuneet ymmärtäisivät lukiessaan mistä on kyse. Tällöin kukaan ei jäisi ulkopuolelle ja opas sekä raportti palvelisivat kaikkia. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme, että motorinen kehitys on monen eri tekijän summa. Huomasimme, että tärkeintä motoriselle kehitykselle on, miten vauva kehittyy biologisesti ja miten ympäristöstä tulleet muuttajat vaikuttavat vauvan psyykkiseen ja fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Ymmärsimme työtä tehdessä, että motoriikan merkitys vauvan kokonaiskehityksessä on suuri, sillä ilman motorista kehitystä vauva ei voi oppia perustaitoja, kuten kävelyä tai puhumista. Motoriikan kehityksen tukeminen on tärkeää vauvan luonnollisen kehityksen kannalta ja se auttoi meitä ymmärtämään tekemämme oppaan merkityksellisyyden. Pohdimme työtä tehdessä myös vanhemman roolin suuruutta motorisessa kehityksessä, sillä vauva on täysin riippuvainen vanhemmistaan ja vanhempiensa tarjoamista mahdollisuuksista motoriseen kehittymiseen.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Käytimme opinnäytetyössä luotettavia lähteitä. Tietoperustan etsinnässä hyödynsimme korkeakoulukirjaston tiedonhankintaklinikan asiantuntijan apua esimerkiksi tutkimusartikkelien löytämisessä. Käytimme opinnäytetyössä tietoisesti muutamaa lähdettä, jotka olivat yli 10 vuotta vanhoja. Iästään huolimatta lähteissä ollut tieto oli edelleen relevanttia ja työhömme sopivaa, koska käytimme sitä muun muassa vertailutietona. Päijät-Hämeen keskussairaalan vuodelta 2004 oleva Vauvan motoriikkaa ohjaavaa ja aktivoivaa käsittelyä hoitojen yhteydessä -opas on edelleen sairaalan käytössä.

Eettisyyttä voidaan tarkastella esimerkiksi prosessien ja sisältöjen kannalta. Voidaan myös pohtia, onko eettisesti oikein pyrkiä haluttuihin tavoitteisiin ja ovatko halutut tavoitteet eettisesti hyväksyttäviä. Ideaalisessa tilanteessa sekä halutut tavoitteet että tapa, jolla tavoitteisiin

päästään ovat eettisesti hyväksyttäviä. (Ikola-Norrbacka 2010, 2.)

Pohdimme työtä tehdessämme paljon sitä, minkälaisia lähteitä käytämme. Halusimme tehdä työstä sellaisen, ettei sen lukeminen herättäisi ennakkoluuloja mitään tai ketään kohtaan. Halusimme myös, että työstä tulee oikeudenmukainen eikä se suosi tai väheksy ketään. Mielestämme työmme syntyi hyvän eettisyyden mukaiseksi, sillä tavoitteemme oli luoda vanhempia auttava opas ja mielestämme tavat, joilla pääsimme tavoitteeseen, olivat eettisesti oikeat.

Ensikodin työntekijät ja me itse pidimme tärkeänä sitä, että oppaassa olevat kuvat on otettu ensikodilla ja että niissä on mukana ensikodin aidot vauvat ja äidit. Eettisyyden näkökulmasta oli oleellista, että äidit olivat ymmärtäneet oppaan julkisuusnäkökulman ja sen myötä heiltä kysyttiin etukäteen halukkuutta osallistua kuvausprojektiin. Ensikodin työntekijät esittelivät äideille kuvaukseen liittyvän asiakokonaisuuden ja me opinnäytetyöntekijät tapasimme toisen äidin vauvansa kanssa etukäteen ja juttelimme hänen kanssaan projektistamme. Toinen äiti varmistui kuvaukseen ensikodin työntekijöiden etukäteisselonteon perusteella ja hänet tapasimme ensimmäistä kertaa kuvauspäivänä. Kuvauksen jälkeen äidit saivat sähköpostilla kiitokseksi henkilökohtaisia kuvia, joiden visuaalisuuteen he saivat itse vaikuttaa virallisen kuvauksen jälkeen. Valokuvaaja toimitti kuvat heille. Äideiltä varmistettiin vielä kirjallisesti sähköpostilla lupa julkaista kuvia, joissa he ja vauvat näkyivät. Luvat saatiin siis suullisesti, että kirjallisesti.

8.3 Oppaan hyödynnettävyys ja jatkokehitys

Tarve opinnäytetyönä toteutettavasta oppaasta vauvan motoriikan tukemisesta vanhemmille on lähtöisin Lahden ensikodin henkilökunnalta. Heillä oli selkeä näkemys ja tarve oppaasta. Ensikodin henkilökunta halusi, että opas tukee vanhempia vauvan arkisissa hoitotoimissa huomioiden vauvan motorisen kehityksen tukemisen. Henkilökunta voi käyttää opasta yhdessä vanhempien kanssa käydessään läpi vauvan hoitoon liittyviä asioita. Ensikodin toive oli, että opas suunnitellaan

ensisijaisesti vanhemmille. Jokainen vanhempi saa oman oppaan, jonka hän saa mukaansa kotiuduttuaan ensikodista vauvan kanssa. Opas on julkaistu Theseuksessa sekä A4- että A5-kokoisina. Ensikoti yleishyödyllisenä toimijana haluaa oppaan olevan myös muiden toimijoiden ja yksityisten henkilöiden käytettävissä.

Vauvan motorisen kehityksen tukeminen -oppaasta ei ole saatu palautetta ensikodissa asuvilta vanhemmilta, koska opinnäytetyön aikataulutuksen vuoksi emme olisi ehtineet keräämään heiltä palautetta. Ensikodin henkilökunnalta saatu palaute oppaasta on hyvää ja he ovat tyytyväisiä kokonaisuuteen. Heidän palautteensa mukaan kuvat tukevat hyvin tekstiä, teksti on selkeää ja helposti ymmärrettävää, opas on sopivan pituinen ja vihkomallista opasta on kokonsa puolesta helppo käyttää.

Jatkokehityskohteina pidämme tärkeänä tutkia opasta käyttävien vanhempien ja ensikodin henkilökunnan mielipiteitä oppaan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Tutkimuksella saadun tiedon avulla opasta voisi kehittää vielä enemmän vanhempien ja ensikodin henkilökunnan tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Ensikotien asiakaskunta on monimuotoista ja enenevässä määrin myös monikielistä. Opas olisi tärkeää kääntää ainakin englannin kielelle.

LÄHTEET

Ball, J. & Bindler, R. 2008. Pediatric nursing: Caring for children. 4th ed. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Bardy, M. & Öhman, K. 2007. Vaativa vauvaperhetyö. Kirjallisuuskatsaus kansainvälisestä tutkimuksesta. Stakes, työpapereita 13/2007, Helsinki [viitattu 15.11.2017]. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77064/T13-2007-VERKKO.pdf?sequence=1>

Enqvist, S. 2017. Erään ensikodin päiväryhmätoiminta pienen lapsen kasvun erityisenä tukena. Erityispedagogiikan pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos [viitattu 2.11.2017].

Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/53576/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201704111973.pdf?sequence=1>

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2016. Vaativan vauvatyön laatukäsikirja.

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2017a. Ensikodit ja vauvaperheiden auttaminen [viitattu 13.8.2017]. Saatavissa:

https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit_ja_vauvaperheet/#ensikodit

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2017b. Tietoa liitosta [viitattu 13.8.2017].

Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/>

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2017c. Ensikoti [viitattu 13.8.2017].

Saatavissa:

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/palvelut/ensikoti-2/>

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2017d. Ensi- ja turvakotien liiton strategia 2016-2019 [viitattu 8.10.2017]. Saatavissa: [http://www.e-](http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/strategia_2016-2019/#pid=1)

[julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/strategia_2016-2019/#pid=1](http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/strategia_2016-2019/#pid=1)

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Bloigu, A. & Pelkonen, M. 2014. Äitiys- ja lastenneuvola toiminta sekä kouluterveydenhuolto: Valtakunnallinen seuranta 2012. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 12/2014. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy [viitattu 14.11.2017]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-159-4>

Haywood, K.M. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. Champaign IL: Human Kinetics.

Hellinen, E. 2009. Theraplay-terapian vaikutukset lapsiperheen arkeen ja vuorovaikutukseen. Sosiaalityö pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto [viitattu 2.11.2017]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81102/gradu03934.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hietala, M. 2014. Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin opittuihin motorisiin taitoihin. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos [viitattu 16.11.2017]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44928/URN-NBN-fi-jyu-201412173523.pdf?sequence=4>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hoover, K. 2015. Perinatal and Intrapartum Care. Teoksessa Wambach K. & Riordan J. (toim.) Breastfeeding and Human Lactation. 5th ed. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, Inc, 240.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä: Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje?: Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2005;121(16):1769-73 [viitattu 21.8.2017]. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>

Ikola-Norrbacka, R. 2010. Johtamisen eettisyys terveydenhuollossa - Esimiestyön ja hallinnon eettiset arvot julkisen terveydenhuollon kahdessa professionissa. Monografia. Acta Wasaensia, 222. Vaasa: Vaasan yliopisto [viitattu: 26.11.2017]. Saatavissa: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-301-1.pdf

Imetyksen tuki ry. 2016. Millainen on hyvä imetysasento? [viitattu: 3.11.2017]. Saatavissa: <https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/millainen-hyva-imetysasento/>

Imetyksen tuki ry. 2017. Vauvantahminen pulloruokinta [viitattu:3.11.2017]. Saatavissa: <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvantahminen-pulloruokinta/>

Isosävi, S. & Lunden, M. 2013. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksellinen yhteissäätely. Psykologia lehti 48 (05-06).

Itkonen, M. 2006. Typografia ja luettavuus. Teoksessa Leskelä L. & Virtanen H. (toim.) Toisin sanoen: Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto, Oppimateriaalikeskus Opikie, 72-86.

Ivanoff, P., Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A. & Vuori, A. 2006. Hoidatko minua?: Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Kallio, M. 2017. Vauvan kantamisasennot. Väestöliitto. Perheaikaa.fi [viitattu 1.11.2017]. Saatavissa: <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/lapsen-maailma/vauvan-kantamisasennot/>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän

ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja: Opas työssä kirjoittavalle. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kinnunen, M. & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Liikuntapedagogiikan Pro gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos [viitattu: 17.11.2017]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37029/URN:NBN:fi:ju-2011120111753.pdf?sequence=1>

Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-68.

Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita.

Kulkku-Nieminen, A. 2010. Selkoistettu uutinen: Lingvistinen analyysi selkotekstin erityispiirteistä. Akateeminen väitöskirja. Tampere:

Tampereen yliopisto, Kieli- ja käännöstieteiden laitos [viitattu 29.9.2017].

Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66618/978-951-44-8093-5.pdf?sequence=1>

Kuosmanen, S. 2017. Elämäni paras päätös. Tutkimus ensikotien työn vaikuttavuudesta. Ensi- ja turvakotien liitto ry [viitattu 2.11.2017].

Saatavissa: https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/elamani_paras_paatos

- Kuusisto, A. 2012. Narratiivisuus ja referointi selkokielisissä tietokirjoissa. Pro gradu -tutkielma. Turku, Turun yliopisto, Kieli- ja käännöstieteiden laitos [viitattu 29.9.2017]. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/79001/graduKuusisto2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kyngäs, H. Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lastensuojelun keskusliitto. 2015. Ehkäisevä työ: Mitä teemme [viitattu 14.11.2017]. Saatavissa: <https://www.lskl.fi/ehkaiseva-tyo/ehkaiseva-tyo/>
- Lehtonen, J. 2007. Asiantuntemuksen kasvu varhaisen vuorovaikutuksen ja vauvahavainnoinnin maailmassa. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto [viitattu 16.11.2017]. Saatavissa: http://sosiaalitaito.fi/ep/tiedostot/Gradu_14_8_2006.pdf.pdf
- Leskelä, L. & Kulkku-Nieminen, A. 2015. Selkokirjoittajan tekstilajit. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Morris, D. 2008. Vauva. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Mäkelä, S. 2017. Vauvaperhetyöntekijä. Lahden ensikoti. Haastattelu 8.8.2017.
- Mäkinen, A. 2009. Lapsen käsittely varhaisvaiheiden motorista kehitystä tukevana asiana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 223-225.
- Otronen, K. 2009. Imetyksen perusteet. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 193-196.
- Partanen, I. & Mäkelä, S. 2017. Ensikodin johtaja ja vauvaperhetyöntekijä. Lahden ensikoti. Haastattelu 19.11.2017.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Pin, T., Eldridge, B. & Galea, M. 2007. A review of the effects of sleep position, play position, and equipment use on motor development in infants. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49: 858-867 [viitattu: 17.11.2017]. Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-8749.2007.00858.x/epdf>

Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen?: Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Väitöskirja: Helsingin yliopisto [viitattu 15.11.2017]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167548/Mikahera.pdf?sequence=1>

Punamäki, R-L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy. 95-115.

Päijät-Hämeen keskussairaala. 2004. Vauvan motoriikkaa ohjaavaa ja aktivoivaa käsittelyä hoitojen yhteydessä. Päijät-Hämeen keskussairaala. Fysiatrian osasto /Lasten fysioterapia.

Päkkilä, S. 2016. 3-6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen päiväkodin ohjatun liikunnan avulla. Kasvatustieteen kandidaatintyö. Oulu: Oulun yliopisto, varhaiskasvatuksen koulutus [viitattu: 17.11.2017]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201604271551.pdf>

Rentola, M. 2008. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen E. & Tuominen, T. (toim.) Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 92-107.

Rikalainen, K. 2015. Äitien kokemuksia sosiaalisesta tuesta ensikodissa: Tuen merkitykset ja yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaalityön Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja

filosofian laitos [viitattu 15.11.2017]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45552/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201503231502.pdf?sequence=1>

Ritmala, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2010. Lapsen aika. 12.-13. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salo, S. 2011. MIM-havainnointi varhaisen vuorovaikutuksen tukena: Raskaus- ja pikkulapsivaihe. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu, puheenvuoroja 72 [viitattu 23.10.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi: Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Sears, W., Sears, M., Sears, R. & Sears, J. 2013. The Baby Book: Everything You Need To Know About Your Baby From Birth To Age Two. New York: Little, Brown & Company.

Selkokeskus. 2015. Selkokielen tarve [viitattu 28.9.2017]. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/>

Sihvonen, E. 2016. Huoli kadonneesta vanhemmuudesta 2000-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa: lasten kasvatusta ja vastuullinen vanhemmuus. Kasvatus ja aika 10 (5) 2016 [viitattu 2.11.2017]. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/10/1/huolikad.pdf>

Silven, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Silven, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet: Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 45-65.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14 [viitattu 23.10.2017]. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Talvia, S. 2009. Lasten syömisen kehittyminen. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 218.

Tarkoma, E. & Vuorijärvi A. 2010. Ammattisuomen käsikirja. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa: Toimintaohjelma 2009-2012. Raportti 32/2009 [viitattu 1.11.2017].

Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79980/98969f64-05de-41d9-9aa6-7e34d8d6d6ba.pdf?sequence=1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen [viitattu 14.11.2017]. Saatavissa:

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/erityinen_tuki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Sosiaali- ja terveysalan tilastollinen vuosikirja [viitattu 25.11.2017]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131969/URN_ISBN_978-952-302-784-8.pdf?sequence=1

Tietoa kaikille. 2010. Helppolukuinen ja ymmärrettävä teksti - eurooppalainen selkokieli-standardi. Tampere: Kehitysvammaisten Tukiliitto ry.

Virtanen, H. 2012. Selkokielen käsikirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry, Oppimateriaalikeskus Opike.

Walker, M. 2014. Breastfeeding Management for the Clinician: Using the evidence. 3rd ed. Burlington: Jones and Bartlett Learning.

Wegloop, M. & Spliid, L. 2008. Leikitä vauvaa: Liikuntaleikkejä 0 – 12 kuukauden ikäisille. Helsinki: WSOY.

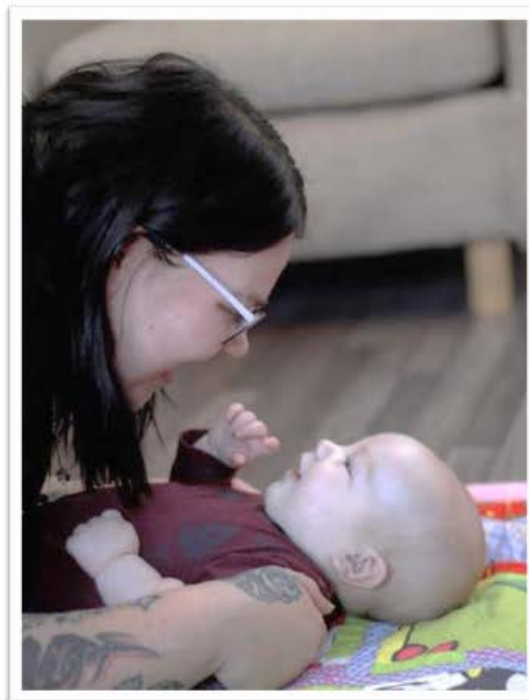
World Health Organization. 2017. Infant and young child feeding [viitattu 1.11.2017]. Saatavissa:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>

LIITTEET

LIITE 1. Vauvan motorisen kehityksen tukeminen, opasversio A4

VAUVAN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN



Opas jokapäiväisiin tilanteisiin
Ensikodin vanhemmille

SISÄLTÖ:

VAUVAN NOSTAMINEN	4
VAIPAN- JA VAATTEIDEN VAIHTO	5
VAUVAN KANTAMINEN.....	6
IMETYS JA PULLORUOKINTA.....	8
RUOKAILU PERHEEN KANSSA.....	10
NUKUTTAMINEN.....	11
LATTIALLA OLO.....	12
KÄÄNTYMINEN	13
LATTIALLA VAUVAN KANSSA.....	14
Harakka huttua keittää.....	15
Oppaassa käytetyt lähteet:.....	16

Oppaan tekijät:

Saija Kettunen, Marika Läylönen ja Hanna Tanskanen
Lahden ammattikorkeakoulu

Valokuvaaja: Heidi Vanha-Honko

Lahden Ensikoti
Mustamäenkatu 74
15610 Lahti

2017

JOHDANTO

Tämä opas on sinulle, joka haluat olla tukemassa lapsen motorista kehitystä arkipäivän toimissa.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, miten lapsesi toiminnot ja liikkeet kehittyvät iän myötä. Esimerkiksi milloin ja missä vaiheessa hän oppii itse kääntymään selältä vatsalleen tai istumaan selkä suorassa.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle neuvoja siitä, miten sinä voit tukea lapsesi motorista kehitystä päivittäisissä hoitotilanteissa. Et tarvitse erityisiä välineitä käyttääksesi opasta, sillä kaikki oppaassa olevat asiat tapahtuvat sinun ja vauvasi välillä.

Motorinen kehitys on jokaisella vauvalla omanlaisensa ja siihen vaikuttavat vauvan ominaisuuksien lisäksi vauvan ikä, perheen keskeinen vuorovaikutus ja vauvan kasvuympäristö.

Vauvan motorisen kehityksen tukeminen on tärkeää, jotta vauva kehittyy ja kasvaa toivotulla tavalla ja oppii uusia asioita. Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus on tärkeää vauvan motorisen kehityksen tukemiseksi.

Toivomme oppaan helpottavan arkeasi ja antavan sinulle ohjeita vauvan kanssa toimimiseen.

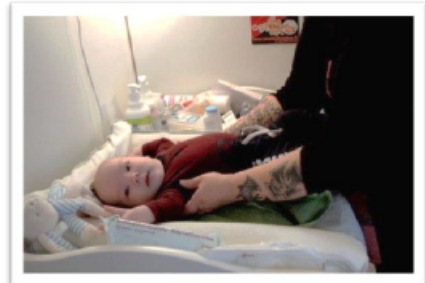
Iloista ja kehittävää kasvua yhdessä vauvan kanssa!

VAUVAN NOSTAMINEN

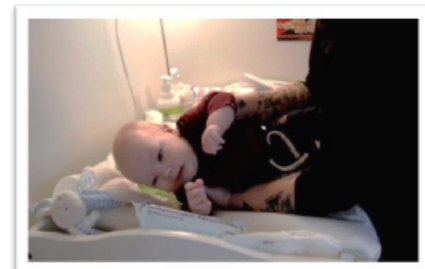
Nosta vauvaa kylkiasennossa, koska silloin

- niska pysyy tuettuna
- vauvan asento on rento

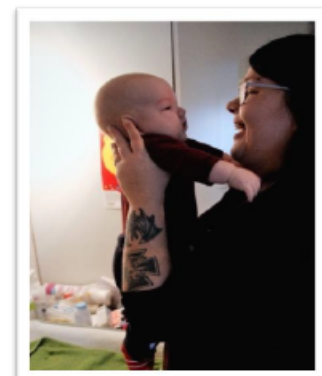
Laita kädet kuvan mukaan vauvan yläselän ja niskan alle. Jätä peukalot eteen.



Ota tukeva ote vauvasta ja käännä vauva kyljelleen.



Nosta vauvaa kylki edellä ylös alustasta ja käännä vauvan kasvot itseäsi päin. Tue vauvan niskaa sormilla.



VAIPAN- JA VAATTEIDEN VAIHTO

Vaipanvaihdossa oikea tekniikka on nostaa vauvan peppua kädellä pepun alta ja samalla tuoda jalkoja kohti vatsaa. Huolehdi, ettet roikota vauvaa jaloista.

Vaatteiden vaihdossa hyödynnä kylkiasentoja.

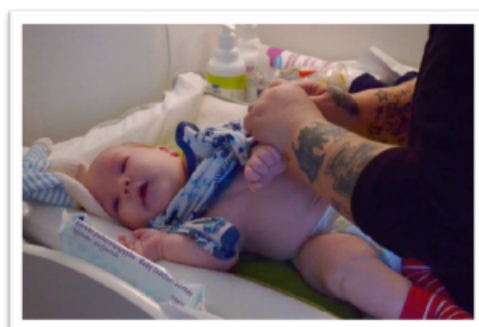
Kun vauva on kyljellään, on hänelle helpompi pukea hihat tai lahkeet.

Kylkiasento myös aktivoi vauvaa ja opettaa kääntymiseen tarvittavia taitoja.



Vaipanvaihto

Nosta vauvaa pepun alta. Voit toisella kädellä tuoda vauvan jalkoja kohti vatsaa. Laita vaippa vauvan pepun alle.



Vaatteiden vaihto

Käännä vauvaa kyljeltä toiselle helpottaaksesi vaatteiden vaihtoa.

VAUVAN KANTAMINEN

Kanna vauvaa vuorotellen molemmin puolin, koska silloin

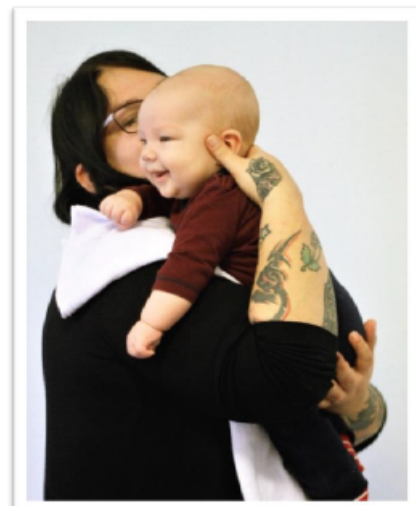
- vauvan lihakset kehittyvät tasaisesti molemmin puolin
- vauvan tuntemus omasta kehosta kehittyy tasaisesti kummallekin puolelle



Vauvan kantaminen makuuasennossa. Laita kuvan mukaisesti toinen kätesi vauvan kainaloiden alta ja aseta toinen kätesi vauvan jalkojen välistä alavatsan alle.

Vauvan kantaminen olkapäätä vasten

Tue toisella kädelläsi vauvan selkää ja niskaa. Kannattele toisella kädelläsi vauvaa pepun alta.

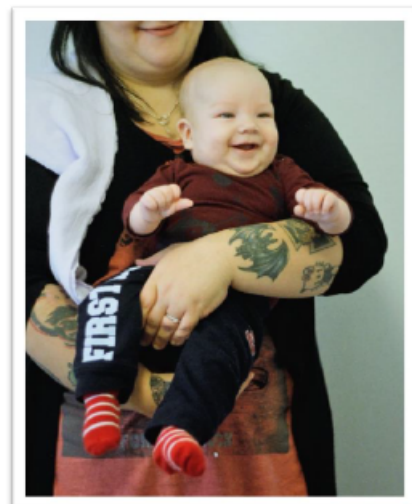


Vauvan kantaminen pystyasennossa

Ota hyvä ja tukeva ote vauvan ylävartalosta ja jalkojen välistä. Tue vauvaa itseäsi vasten.



Ota kuvan mukainen, tukeva ote vauvan jalkojen välistä ja vastakkaisen puolen reidestä. Tue toisella kädelläsi vauvaa pepusta. Käännä vauvaa hieman nojaamaan kättäsi ja vatsaasi vasten.



IMETYS JA PULLORUOKINTA

Imetyksessä ja pulloruokinnassa on tärkeää syöttää vauvaa kummankin käden puolelta. Tällöin vauvan tuntemus omasta kehosta vahvistuu ja lihakset kehittyvät tasaisesti.

Syöttämisen aikana erityisen tärkeää on vuorovaikutus vauvan kanssa. Vanhemman tehtävä on luoda vauvalle miellyttävä ja rauhallinen ruokailuhetki. Se vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä yhteyttä.

Imetysasennossa täytyy huomioida, että vauva on täysin kääntyneenä vanhempaan päin, jotta imeminen on vauvalle helppompaa. Katso, että vauvan asento on suora.

Imetysasennossa vanhempi tukee vauvaa selästä imettävän rinnan puoleisella kädellä.

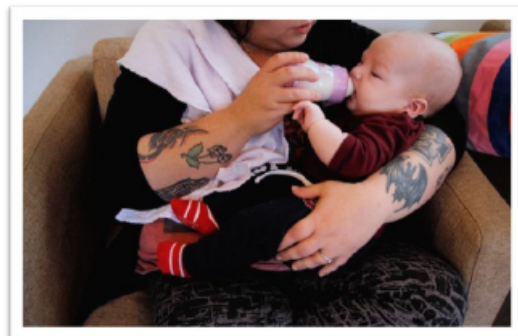


Imetysasento istuen. Vauvan vatsan tulee olla vanhemman vatsaa vasten, kasvot kohti rintaa.

Pulloruokinta tapahtuu aina sylissä. Yleisin on istuva asento, jossa vauva lepää vanhemman kättä ja vartaloa vasten. Katso, että vauvan pää on hiukan kallistuneena taaksepäin syöttämisen aikana.



Muista tarkistaa maidon lämpötila ennen syöttämisen aloittamista.



Tue vauva itseäsi vasten ja varmista vauvan pään hyvä asento.



Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä syöttämisen aikana on tärkeää.

RUOKAILU PERHEEN KANSSA

Vauva oppii istumaan tuen avulla noin 6 kuukauden iässä.

Vauvaa voi tukea syöttötuolissa istumiseen esimerkiksi pyyhkeen avulla.

Kun vauva pystyy istumaan tuen avulla, voi hänet ottaa mukaan perheen yhteisiin ruokailuhetkiin ruokapöydän ääreen.



NUKUTTAMINEN

Nukuta vauva kylkiasennossa.

Kylkiasennossa voit tukea vauvaa vatsan ja selän puoleilta esimerkiksi peiton avulla. Näin vauva pysyy kylkiasennossa, eikä pyöriä vatsalleen tai selälleen.

Vuorottele nukutettavia puolia, kun nukutat vauvan kylkiasentoon. Tämä auttaa vauvan lihaksia kehittymään tasapuolisesti.



Kylkiasennossa nukkuminen

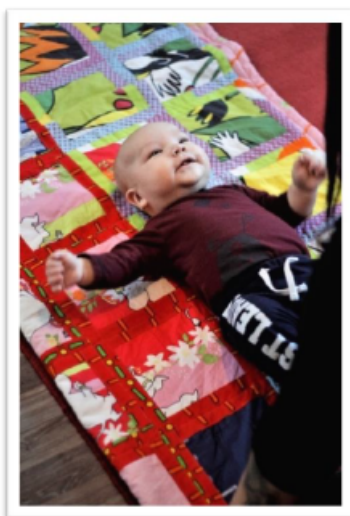
LATTIALLA OLO

Pientä vauvaa on hyvä totutella lattialla oloon.

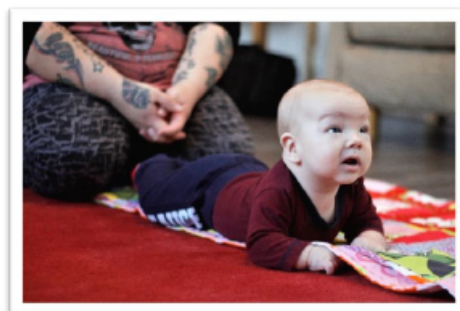
Vauvan on hyvä olla lattialla ohuen alustan päällä.

Tärkeää on, että vauva on lattialla selällään ja vatsallaan. Lattialla ollessa vauva käyttää tasaisesti lihaksiaan ja näin lihakset vahvistuvat esimerkiksi sylissä oloa paremmin.

Selällään ollessa vauva pääsee itse tutkimaan omaa kehoaan, esimerkiksi käsin koskettelemalla kasvojaan ja varpaitaan sekä viemään käsiään suuhun.



Selällään



Vatsallaan

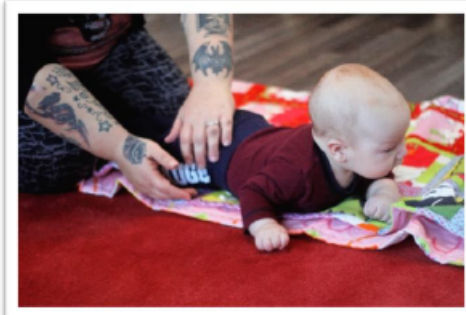
KÄÄNTYMINEN

Lattialla vauvan ja vanhemman on hyvä yhdessä opetella kääntymistä.

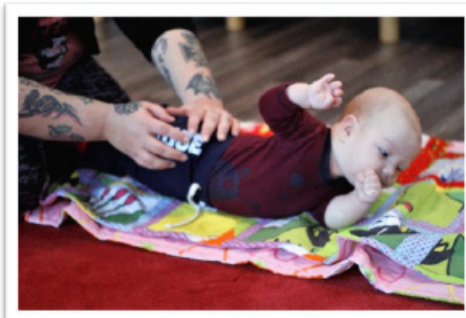
Aluksi vauva pyörähtää kyljelleen ja kehittyessään kääntyy kokonaan ympäri.

Vauva voi tarvita kääntymisessä avustamista ja houkuttelua esimerkiksi lelun avulla.

Avusta kääntymistä vauvan lantiosta kiinni pitäen, rauhallisin ottein.



Kääntymisessä
avustaminen



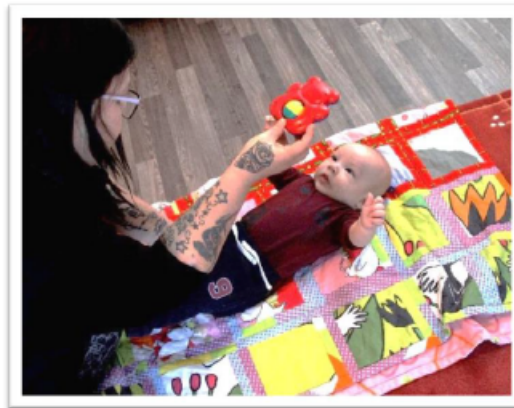
Kääntymisessä
avustaminen

LATTIALLA VAUVAN KANSSA

Lattialla voi vauvan kanssa viettää aikaa, leikkiä ja harjoitella kääntymistä.

Lattialla sinä voit olla vauvan kanssa ja antaa hänelle huomiota.

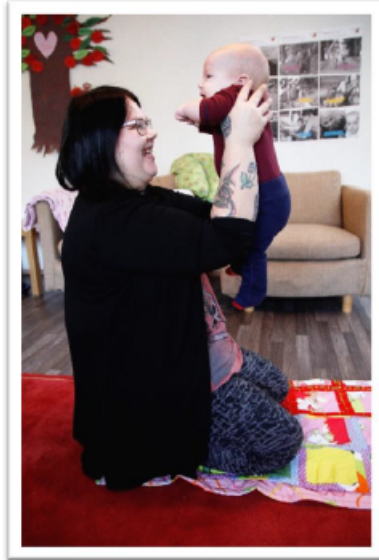
Turvallinen lattialla olo edellyttää vanhemman läsnäoloa.



Tuo lelu vauvan lähelle, jolloin vauva yrittää käsilään koskea leluun. Liikuttele lelua sivusuunnassa. Tämä kehittää vauvaa ja auttaa esimerkiksi kääntymisessä.



Ole lattialla vauvan kanssa. Se vahvistaa sinun ja vauvan välistä vuorovaikutusta.



Lattia on hyvä paikka
sinun ja vauvan yhteisiin
leikkeihin ja lauluhetkiin.

Harakka huttua keittää

**Harakka huttua keittää,
hännällensä hämmentää,
pyrstöllensä puistelee,
nokallansa koittelee,
panee suolaa, panee sokeria,
antaa tälle,
antaa tälle,
antaa tälle,
antaa tälle
-tälle ei annakaan!**

(suomalainen kansanruno)



Oppaassa käytetyt lähteet:

Alho, E. 2005. Vauvakulta. Helsinki: WSOY.

Autti-Rämö, I. & Salpa, P. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi, kehitys ei etene odotetusti - mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Enqvist, S. 2017. Erään ensikodin päiväryhmätoiminta pienen lapsen kasvun erityisenä tukena. Erityispedagogiikan pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill.

Hietala, M. 2014. Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin opittuihin motorisiin taitoihin. Liikuntapedagogiikan pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.

Morris, D. 2008. Vauva. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Mäkinen, A. 2009. Lapsen käsittely varhaisvaiheiden motorista kehitystä tukevana asiana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 223-225.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.

LIITE 2. Vauvan motorisen kehityksen tukeminen, tulostettava vihkomallinen versio A5

VAUVAN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN



Opas jokapäiväisiin tilanteisiin Ensikodin vanhemmille



LAHDEN
ENSIIJA TURVAKOTI RY



Oppaassa käytetyt lähteet:

Alho, E. 2005. Vauvakulta. Helsinki: WSOY.

Autti-Rämö, I. & Salpa, P. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi, kehitys ei etene odotetusti - mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Enqvist, S. 2017. Erään ensikodin päiväryhmittöimintä pienen lapsen kasvun erityisenä tukena. Erityispedagogillikan pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill.

Hietala, M. 2014. Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin opittuihin motorisiin taitoihin. Liikuntapedagogillikan pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatukseen laitos.

Morris, D. 2008. Vauva. Helsinki: Kustannusyritys Tammi.

Mäkinen, A. 2009. Lapsen käsittelevä varhaisvaiheiden motorista kehitystä tukevana asiana. Teoksessa Aranto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 223-225.

Selpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.



LAHDEN
ENSIIJA TURVAKOTI RY

www.lahdensijatuvakoti.fi

16



SISÄLTÖ:

VAUVAN NOSTAMINEN	4
VAIPAN- JA VAATTEIDEN VAIHTO	5
VAUVAN KANTAMINEN	6
IMETYS JA PULLORUOKINTA	8
RUOKAILU PERHEEN KANSSA	10
NUKUTTAMINEN	11
LATTIALLA OLO	12
KÄÄNTYMINEN	13
LATTIALLA VAUVAN KANSSA	14
Harakka huttua keittää	15
Oppaassa käytetyt lähteet:.....	16

Oppaan tekijät:

Saija Kettunen, Marika Läjönen ja Hanna Tanskanen
Lahden ammattikorkeakoulu

Valokuvaaja: Heidi Vanha-Honko

Lahden Ensikoti
Musaniemenkatu 74
15610 Lahti

2017



Lattia on hyvä paikka
sinun ja vauvan yhteisiin
leikkeihin ja lauluhetkiin.

Harakka huttua keittää

Harakka huttua keittää,
hännällänsä hämmentää,
pyrstöllänsä puistelee,
nokallansa koittelee,
paneee suola, panee sokeria,
antaa tälle,
antaa tälle,
antaa tälle,
antaa tälle
-tälle ei annakaan!
(Suomalainen kansanruno)

LATTIALLA VAUVAN KANSSA

Lattialla voi vauvan kanssa viettää aikaa, leikkiä ja harjoitella kääntymistä.

Lattialla sinä voit olla vauvan kanssa ja antaa hänelle huomiotasi.

Turvallinen lattialla olo edellyttää vanhemman läsnäoloa.



Tuo lelu vauvan lähelle, jolloin vauva yrittää käsiinsä koskea leluun. Liikuttele lelua sivusuunnassa.

Tämä kehittää vauvaa ja auttaa esimerkiksi kääntymisessä.



Ole lattialla vauvan kanssa. Se vahvistaa sinun ja vauvan välistä vuorovaikutusta.

JOHDANTO

Tämä opas on sinulle, joka haluat olla tukemassa lapsen motorista kehitystä arkipäivän toimissa.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, miten lapsesi toiminnot ja liikkeet kehittyvät iän myötä. Esimerkiksi milloin ja missä vaiheessa hän oppii itse kääntymään selältä vatsalleen tai istumaan selkää suorassa.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle neuvoja siitä, miten sinä voit tukea lapsesi motorista kehitystä päivittäisissä hoitotilanteissa. Et tarvitse erityisiä välineitä käyttääksesi opasta, sillä kaikki oppaassa olevat asiat tapahtuvat sinun ja vauvasi välillä.

Motorinen kehitys on jokaisella vauvalla omanlaisensa ja siihen vaikuttavat vauvan ominaisuuksien lisäksi vauvan ikä, perheen keskeinen vuorovaikutus ja vauvan kasvuympäristö.

Vauvan motorisen kehityksen tukeminen on tärkeää, jotta vauva kehittyy ja kasvaa toivotulla tavalla ja oppii uusia asioita. Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus on tärkeää vauvan motorisen kehityksen tukemiseksi.

Toivomme oppaan helpottavan arkeasi ja antavan sinulle ohjeita vauvan kanssa toimimiseen.

Iloista ja kehittävää kasvua yhdessä vauvan kanssa!

VAUVAN NOSTAMINEN

Nosta vauvaa kylkiasennossa, koska silloin

- niska pysyy tuettuna
- vauvan asento on rento

Laita kädet kuvan mukaan vauvan yläselän ja niskan alle. Jätä peukalot eteen.



Ota tukeva ote vauvasta ja käännä vauva kyljelleen.



Nosta vauvaa kylki edellä ylös alustasta ja käännä vauvan kasvat itseäsi päin. Tue vauvan niskaa sormilla.



KÄÄNTYMINEN

Lattialla vauvan ja vanhemman on hyvä yhdessä opetella kääntymistä.

Aluksi vauva pyörittää kyljelleen ja kehittyessään kääntyy kokonaan ympäri.

Vauva voi tarvita kääntymisessä avustamista ja houkuttelua esimerkiksi lelun avulla.

Avusta kääntymistä vauvan lantiosta kiinni pitäen, rauhallisin ottein.



Kääntymisessä avustaminen



Kääntymisessä avustaminen

LATTIALLA OLO

Pientä vauvaa on hyvä totutella lattialla oloon.

Vauvan on hyvä olla lattialla ohuen alustan päällä.

Tärkeää on, että vauva on lattialla selällään ja vatsallaan. Lattialla ollessa vauva käyttää tasaisesti lihaksiaan ja näin lihakset vahvistuvat esimerkiksi sylissä oloa paremmin.

Selällään ollessa vauva pääsee itse tutkimaan omaa kehoaan, esimerkiksi käsin koskettelemalla kasvojaan ja varpaitaan sekä viemään käsiään suuhun.



Selällään



Vatsallaan

VAIPAN- JA VAATTEIDEN VAIHTO

Vaipanvaihdoissa oikea tekniikka on nostaa vauvan peppua kädellä pepun alta ja samalla tuoda jalkoja kohti vatsaa. Huolehdi, ettet roikota vauvaa jaloista.

Vaatteiden vaihdossa hyödynnä kylkiasentoja.

Kun vauva on kyljellään, on hänelle helpompi pukea hihat tai lahkeet.

Kylkiasento myös aktivoi vauvaa ja opettaa kääntymiseen tarvittavia taitoja.



Vaipanvaihto

Nosta vauvaa pepun alta. Voit toisella kädellä tuoda vauvan jalkoja kohti vatsaa. Laita vaippa vauvan pepun alle.



Vaatteiden vaihto

Käännä vauvaa kyljeltä toiselle helpottaaksesi vaatteiden vaihtoa.

VAUVAN KANTAMINEN

Kanna vauvaa vuorotellen molemmin puolin, koska silloin

- vauvan lihakset kehittyvät tasaisesti molemmin puolin
- vauvan tuntemus omasta kehosta kehittyy tasaisesti kummallekin puolelle



Vauvan kantaminen makuuasennossa. Laita kuvan mukaisesti toinen kätesi vauvan kainaloiden alta ja aseta toinen kätesi vauvan jalkojen välistä alavatsan alle.



Vauvan kantaminen olkapäätä vasten

Tue toisella kädelläsi vauvan selkää ja niskää. Kannattele toisella kädelläsi vauvaa peun alta.

NUKUTTAMINEN

Nukuta vauva kylkiasennossa.

Kylkiasennossa voit tukea vauvaa vatsan ja selän puoliilta esimerkiksi peiton avulla. Näin vauva pysyy kylkiasennossa, eikä pyöriä vatsalleen tai selälleen.

Vuorottele nukutettavia puolia, kun nukutat vauvan kylkiasentoon. Tämä auttaa vauvan lihaksia kehittymään tasapuolisesti.

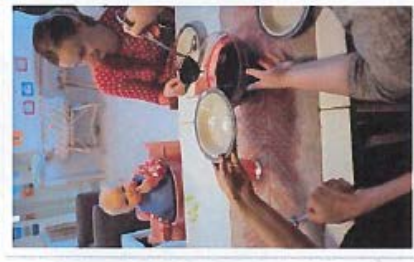


Kylkiasennossa nukkuminen

RUOKAILU PERHEEN KANSSA

Vauva oppii istumaan tuen avulla noin 6 kuukauden iässä. Vauvaa voi tukea syöttötuolissa istumiseen esimerkiksi pyyhkeellä.

Kun vauva pystyy istumaan tuen avulla, voi hänet ottaa mukaan perheen yhteisiin ruokailuhetkiin ruokapöydän ääreen.



Vauvan kantaminen pystyasennossa



Ota hyvä ja tukeva ote vauvan ylävartalosta ja jalkojen välillä. Tue vauvaa itseäsi vasten.



Ota kuvan mukainen, tukeva ote vauvan jalkojen välillä ja vastakkaisen puolen reidestä. Tue toisella kädelläsi vauvaa pepusta. Käännä vauvaa hielman nojaamaan kättäsi ja vatsaasi vasten.

IMETYS JA PULLORUOKINTA

Imetyksessä ja pulloruoinnassa on tärkeää syöttää vauvaa kummankin käden puolelta. Täällöin vauvan tuntemus omasta kehosta vahvistuu ja lihakset kehittyvät tasaisesti.

Syöttämisen aikana erityisen tärkeää on vuorovaikutus vauvan kanssa. Vanhemman tehtävä on luoda vauvalle miellyttävä ja rauhallinen ruokailuhetki. Se vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä yhteyttä.

Imetyksen aikana täytyy huomioida, että vauva on täysin kään-
tyneenä vanhemman päin, jotta imeminen on vauvalle hel-
pompaa. Katso, että vauvan asento on suora.

Imetyksen aikana vanhempi tukee vauvaa selästä imettävän rinnan puoleisella kädellä.



Imetysasento istuen. Vauvan vatsan tulee olla vanhemman vatsaan vasten, kasvot kohti rintaa.

Pulloruoikinta tapahtuu aina sylissä. Yleisin on istuva asento, jossa vauva lepää vanhemman kättä ja vartaloa vasten. Katso, että vauvan pää on hiukan kallistuneena taaksepäin syöttämi-
sen aikana.



Muista tarkistaa maidon lämpötila ennen syöttämisen aloittamista.



Tue vauva itseäsi vasten ja varmista vauvan pään hyvä asento.



Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä syöttämisen aikana on tärkeää.