

# LIIKUNNAN ILOA JA HYÖTYJÄ VAUVAJUMPALLA

Pajuniemi Jenna

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutus  
Terveydenhoitaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutus  
Terveydenhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Jenna Pajuniemi	Vuosi	2018
<b>Ohjaaja(t)</b>	Arja Jääskeläinen		
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen perhepalvelukeskus, palveluesimies Tarja Laurila		
<b>Työn nimi</b>	Liikunnan iloa ja hyötyjä vauvajumpalla		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	56+9		

---

Synnytyksen jälkeisellä liikunnalla voidaan tukea äidin palautumista synnytyksestä ja lisätä äidin kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yhdistettynä liikunta vauvan kanssa olemiseen voidaan kehittää muun muassa äidin ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta sekä vauvan minäkuvan, kehonhallinnan ja motoriikan kehittämistä.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli innostaa ja tukea synnyttäneitä äitejä lisäämään turvallista ja synnytyksestä palautumista tukevaa liikuntaa vauvajumpan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ohjaustuokioita, joiden aikana kannustin ja motivoin synnyttäneitä äitejä liikkumaan ja jumppaamaan yhdessä vauvan kanssa sekä laadin ohjausta tukemaan kuvallisen liikepankki -materiaalin jaettavaksi äideille.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä Rovaniemen avoimessa päiväkodissa vauvajumppaohjauksien muodossa. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Rovaniemen kaupungin perhepalvelukeskus ja palveluesimies Tarja Laurila. Vauvajummat olivat ilmaisia ja avoimia kaikille Rovaniemen avoimen päiväkodin asiakkaille. Järjestettyihin vauvajumppiin osallistui yhteensä 23 äitiä vauvoineen sekä lisäksi yksi isä vauvansa kanssa. Kolme ohjaukset sisälsi yhdessä erilaisiin jumppaliikkeisiin tutustumista, seurustelua ja keskustelua synnyttäneen äidin liikunnan erityishuomioista sekä vauvajumpan hyödyistä. Ohjauksetojen jälkeen pyysin osallistujilta palautetta jumppista.

Palautteiden perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä vauvajumppiin ja motivoituitivat lisäämään liikuntaa vauvan kanssa. Opinnäytetyössä ilmeni, että ohjatut vauvajumppatuokiot olivat toivottuja Rovaniemen avoimeen päiväkotiin sekä ne olivat mielekkäitä ja mukaansatempaavia tuokioita. Jatkossa voitaisiin tutkia, kuinka paljon neuvoloissa ja synnyttäneiden vuodeosastoille äideille tarjotaan tietoa synnytyksen jälkeisestä turvallisesta liikunnan aloittamisesta huomioiden esimerkiksi vatsalihasten erkauma. Kehittämisehdotuksena fysioterapeuttipiskelijät voisivat suunnitella ja laatia kyseistä aihetta tukevaa materiaalia jaettavaksi synnyttäneille äideille.

Avainsanat: liikunta, ryhmäohjaus, innostuneisuus, perheliikunta, vauva, varhainen vuorovaikutus, motoriikka

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Nursing  
Bachelor of Health Care

---

<b>Author</b>	Jenna Pajuniemi	Year	2018
<b>Supervisor</b>	Arja Jääskeläinen		
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemi open day care centre, service supervisor Tarja Laurila		
<b>Subject of thesis</b>	The Joy And Benefits of Exercise with The Baby		
<b>Number of pages</b>	56+9		

---

Postpartum exercise can support a mother's recovery from giving birth. It can also enhance the mother's overall well-being. Combined physical activity with the baby, many things can be developed: interaction between the mother and the baby, the baby's self-image, body control and motor skills.

The goal of this thesis was to inspire and support mothers who have given birth to increase safe, post-birth exercises by exercising with the infant. The purpose of this thesis was to organize guided sessions during which moms who had given birth were motivated and encouraged to move and exercise together with the baby. Also, a guidance material with illustrations was created to be handed out to the mothers.

This study was implemented as a functional research in Rovaniemi open day-care center in the form of guided infant exercise sessions. The thesis is commissioned by the Rovaniemi city family service center and its service supervisor. The infant exercise sessions were free to attend and open for everyone who was a client of the Rovaniemi city open day-care center. Twenty-three (23) moms with their babies attended the sessions. In addition there was one father with his baby. Three of the guided sessions included getting to know different physical exercises together, socializing and discussing about giving birth and the related pros of infant exercising. After the sessions feedback was collected from the participants regarding the sessions.

Based on the feedback the participants were very happy about the infant exercising sessions and motivated to increase their own physical activity with their babies. The thesis showed that the guided sessions were very much desired in the open day-care center, they had been pleasant and compelling. In the future, there could be further studies on mothers who have recently given birth on how well they are informed about starting safe exercising after having given birth and considering for example diastasis recti. Further development suggestions could include physiotherapy students planning and making materials regarding this subject to be handed out to the moms who have given birth recently.

Keywords: Exercising, guided group sessions, enthusiasm, family exercising, baby, early interaction, motor skills.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TAVOITE JA TARKOITUS.....	8
3	RASKAUDEN AIHEUTTAMIA MUUTOKSIA NAISEN ELIMISTÖSSÄ.....	9
3.1	Hormonitoiminta ja ryhdin muutokset.....	9
3.2	Lantionpohjan lihakset ja niiden toimintahäiriöt.....	10
3.3	Vatsalihasten erkauma .....	11
4	LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN .....	13
4.1	Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen liikunnan avulla .....	13
4.2	Lantionpohjalihasten harjoittelu .....	14
4.3	Syvän poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen .....	16
4.4	Liikunnan turvallinen aloittaminen synnytyksen jälkeen.....	17
4.5	Synnyttäneen äidin yleiset liikuntasuositukset .....	19
5	VAUVAJUMPPA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN .....	21
5.1	Ryhmänohjaus hoitotyön menetelmänä.....	21
5.2	Vauvajumpan perusteet.....	22
5.3	Vauvajumpan sisältö.....	23
5.4	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vauvajumpan avulla.....	25
5.5	Vauvan motoriaan tukeminen vauvajumpan avulla .....	26
6	VAUVAJUMPAT ROVANIEMEN AVOIMESSA PÄIVÄKODISSA.....	29
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
6.2	Suunnittelu .....	29
6.3	Toteutus.....	34
6.3.1	Ensimmäinen vauvajumppakerta, 30.5.2017 .....	34
6.3.2	Toinen vauvajumppakerta, 6.6.2017 .....	37
6.3.3	Kolmas vauvajumppakerta, 13.6.2017 .....	41
6.4	Arviointi .....	44
6.4.1	Suunnittelun arviointi.....	44
6.4.2	Toteutuksen arviointi .....	45
6.4.3	Kirjallisen ohjausmateriaalin arviointi.....	47
6.4.4	Palautelomakkeen arviointi .....	48

7 POHDINTA .....	50
7.1 Opinnäytetyöprosessin tarkastelua .....	50
7.2 Opinnäytetyön eettisyys .....	52
7.3 Kehittämisehdotukset ja johtopäätökset .....	53
LÄHTEET .....	54
LIITTEET .....	57

## 1 JOHDANTO

Liikunnan aloittamiseen ja sen harrastamiseen vaikuttavat ihmisten odotukset, asenteet, aikomukset ja valinnat, jotka tulisi huomioida yksilöllisessä tai pienryhmien ohjauksessa ja neuvonnassa. Asenteita ja valintoja merkittävämmiin liikunnan harrastamiseen vaikuttavat päivittäiset rutiini ja tottumukset, jolloin liikunnan edistäminen korostuu ihmisten arjen toimintojen ja liikunnan yhteensovittamisen tukemisessa. Liikunnalliset pienryhmät ovat merkittäviä terveysliikunnan ylläpitäjiä, mitkä sallivat monipuolisen toiminnan ja siihen virittävän ympäristön. (Fogelholm, Vuori, Vasankari & Aittasalo 2011, 186.)

Synnytyksen jälkeisellä liikunnalla voidaan tukea äidin palautumista synnytyksestä. Yhdessä vauvan kanssa jumppaaminen lisää äidin ja vauvan hyvinvointia sekä tuo hymyn molempien huulille. Vauvajumppa edistää äidin ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta, joka taas mahdollistaa vauvan aivojen ja ajattelun kehittymisen. Sylissä vauva saa kosketusta, pääsee kokemaan erilaisia asentotunteuksia ja näin myös vauvan kehon hallinta paranee samalla, kun äidin kunto kasvaa. (Päivänsara 2013, 141, 150.)

Opinnäytetyön tavoite oli innostaa ja tukea synnyttäneitä äitejä lisäämään turvallista ja synnytyksestä palautumista tukevaa liikuntaa vauvajumpan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ohjaustuokioita, joiden aikana kannustin ja motivoin synnyttäneitä äitejä liikkumaan ja jumppaamaan yhdessä vauvan kanssa sekä laadin ohjausta tukemaan kuvallisen liikepankki -materiaalin jaettavaksi äideille. Keinoina tavoitteen pääsyyn oli lisätä äitien tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista ja suosituksista, ohjata turvallisen liikunnan aloittamiseen sekä kertoa yhdessä liikkumisen hyödyistä niin äidille kuin vauvan kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Näitä ovat muun muassa äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen sekä vauvan motoriikan kehittymisen tukeminen vauvajumpan avulla.

UKK-instituutin ja THL:n tutkimusjohtajan Luodon (2013) mukaan yhä kasvava väestön ylipainoisuus ja lihavuus lisäävät raskausdiabeteksen yleisyyttä ja erityisesti suomalaisille ensisynnyttäjille pitäisi välittää enemmän tietoa liikunnan turvallisuudesta ja hyödyistä jo raskauden aikana tai viimeistään synnytyksen jälkeen. Luoto mainitsee, että harrastetun liikunnan määrä laskee raskauden aikana

ja suomalaisten ensisynnyttäjien liikunnallinen aktiivisuus on vähäisempää raskauden jälkeen kuin useamman lapsen äitien ja näin myös riski kokea masennoituneita on suurempi. Opinnäytetyöni idea lähti liikkeelle siitä, kun pohdimme toimeksiantajani kanssa, kuinka odottavan äidin liikunnan harrastamista voisi tukea raskauden aikana tai viimeistään synnytyksen jälkeen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Rovaniemen avoimen päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantaja (Liite 1) oli Rovaniemen kaupungin perhepalvelukeskus ja palveluesimies Tarja Laurila. Avoimesta päiväkodista esitettiin pyyntö vauvajumppien pitoon, sillä niitä oli kaivattu avoimen päiväkodin ohjelmakalenteriin ja näin itselleni tarjoutui oiva tilaisuus yhdistää aikaisempi ammattini ja osaaminen liikuntaneuvojana terveydenhoitajan työhön sekä kehittää tulevaisuudessa terveydenhoitajana tarvitsemaani tietoutta ja osaamista synnyttäneen äidin liikunnan aloittamisen tukemisesta ja vauvan kanssa yhdessä liikkumisesta. Ohjausta tukemaan suunnittelin ja toteutin kuvallisen liikepankin jaettavaksi äideille, jotta he saisivat jatkettua liikuntaa myös kotona vauvan kanssa muistaen, mitä vauvajumppissa tehtiin sekä tarjoten hieman vaihtelevia liikevariaatioita kotona kokeiltavaksi.

Opinnäytetyössäni laajensin tietämystäni varhaisesta vuorovaikutuksesta, vauvan motorisen kehityksen tukemisesta sekä vauvan ja äidin välisen vuorovaikutussuhteen syventämisestä. Lisäksi paneuduin erityisesti äidin turvalliseen liikunnan aloittamiseen, jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan synnytyksestä palautumista tukevaa liikuntaa, jossa riskit on minimoitu. Tulevaisuudessa terveydenhoitajana pystyn suosittelemaan äideille vauvajumppaa niin vauvan kehitystä tukevana muotona kuin kuntoilumuotona äideille, joilla erityisesti ajanpuute on yksi suurimmista ongelmista liikunnan aloittamiseen synnytyksen jälkeen. Tällöin huomioin ensin kuitenkin tärkeimmät asiat liikunnan aloittamiseen synnytyksen jälkeen, kuten vatsalihasten mahdollisen erkauman ja lantionpohjanlihasten kunnan sekä suosittelen äideille niiden palautumista tukevia harjoitteita ja ohjeistan turvallisessa ja oikeanlaisessa liikunnan aloittamisessa, jolloin sen ilot ja hyödyt saadaan parhaiten irti.

## 2 TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoite oli innostaa ja tukea synnyttäneitä äitejä lisäämään turvallista ja synnytyksestä palautumista tukevaa liikuntaa vauvajumpan avulla. Henki- lökohtaisena tavoitteenani opinnäytetyössä oli kehittää ammattitaitoani tulevana terveydenhoitajana, kuten lisätä tietouttani vauvan kokonaisvaltaisesta kehityksestä, varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä, synnytyksen jälkeisestä turval- lisesta liikunnan aloittamisesta sekä kehittyä terveydenhoitajan työhön kuulu- vissa ryhmänohjaustaidoissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ohjaustuokioita, joiden aikana kannus- tin ja motivoin synnyttäneitä äitejä liikkumaan ja jumppaamaan yhdessä vauvan kanssa sekä laadin ohjausta tukemaan kuvallisen liikepankki -materiaalin jaetta- vaksi äideille. Lisäksi pyysin osallistujilta kirjallista sekä suullista palautetta arvi- oidakseni työni onnistumista.



### 3 RASKAUDEN AIHEUTTAMIA MUUTOKSIA NAISEN ELIMISTÖSSÄ

#### 3.1 Hormonitoiminta ja ryhdin muutokset

Raskausaikana äidin hormonintuotanto kasvaa ja elimistö kokee monia muutoksia. Naishormonin eli estrogeenin määrä lisääntyy, johon sisältyvät estronit, estriolit sekä estradiolit, joista viimeisin vastaa raskauden aikana elimistössä esiintyvistä muutoksista sekä ylläpitää raskautta ja sen etenemistä. Istukasta alkaa erityy relaksiinihormonia, joka vaikuttaa sidekudoksiin, pehmentää kohdunkaulaa, lantionseudun nivelsiteitä ja ligamenteja sekä estää kohtulihaksen supistelu. Keltarauhashormonin eli progesteronin tehtävänä on estää kohdun supistelu liian varhain ja yhdessä relaksiinihormonin kanssa ne löystyttävät nivelsiteitä sekä pehmentävät sidekudoksia ja lihaksia, mikä näin ollen alentaa myös lantionpohjan lihasten jänteveyttä. Nivelsiteiden löystyminen voi aiheuttaa yliliikuvuutta nivelissä, mikä on tärkeää huomioida raskauden aikaisessa ja synnytyksen jälkeisessä liikunnassa nivelvammojen ehkäisemiseksi. (Tuokko & Moisala 2016, 28.)

Raskauden aikana ja sen jälkeen myös naisen ryhdissä tapahtuu isoja muutoksia. Vatsan kasvaessa ja painon noustessa alaraajojen kuormitus voimistuu ja keuhonhallinta muuttuu sekä koordinaatio ja tasapaino häiriintyvät. (Stenman, Järvinen & Halttunen 2016, 12, 18.) Normaalissa hyvässä ryhdissä selkärangassa on pieni notko lannerangassa, mutta raskaana ollessa alaselän notko eli lordoosi korostuu vartalon painopisteen muuttuessa kasvavan vatsan ja kohdun vuoksi eteenpäin ja alas. Näin tapahtuu lantion kallistuessa eteenpäin ja häpyluun sekä häntäluun siirtyessä taaksepäin tasapainottamaan painopisteen kellahtamista. Muuttuneet lantion ja lannerangan asennot vaikuttavat myös ylävartaloon, jolloin rintarangan ylöspäin työntyvä kurvi eli yläselän kaari, kyfoosi, korostuu ja hartiat ja pää työntyvät eteenpäin. Ihmisen kehossa yhden alueen toiminnan häiriö vaikuttaa toiseen alueeseen, sillä keho toimii kineettisenä kokonaisuutena. Esimerkiksi ryhdin ongelmat voivat vaikuttaa lantionpohjan toimintahäiriöiden syntyyn. (Stenman ym. 2016, 23, 145.)

### 3.2 Lantionpohjan lihakset ja niiden toimintahäiriöt

Lantionpohja muodostuu kolmesta päällekkäisestä ristikkomaisesta lihaskerroksesta, jotka jaetaan anatomisesti lantion välipohjaan, lantion alapohjaan sekä suolen ja sukuelinten sulkijalihaksiin. Lantionpohjan lihakset koostuvat useista erilaisista pienistä lihaksista, jotka muodostavat suppilomaisen lihas-jänne-levyn, jonka tehtävä on tasata alhaalta päin vatsaontelon painetta. (Höfler & Juhokas 2001, 10-11.) Lantionpohjan lihakset kannattelevat ja tukevat lantion elimiä, kuten kohtua, virtsarakkoa, virtsaputkea, emätintä ja peräsuolta. Ne ovat tärkeä lihasryhmä, joiden tehtävänä on lisäksi mahdollistaa virtsanpidätys, ulostaminen, synnytys sekä seksistä nauttiminen. (Pisano 2007, 60.)

Lantionpohjan lihakset kannattelevat raskauden aikana sisäelinten painon lisäksi lapsen, lapsiveden, kohdun ja istukan painoa, jolloin lantionpohja joutuu entistä kovemmalle rasitukselle. Alatiesynnytyksessä voi syntyä lihas-, side-, kudosis- ja hermovaurioita lantionpohjaan, mikä aiheuttaa haasteita lantionpohjanlihasten aktivoimiseen synnytyksen jälkeen. (Tuokko & Moisala 2016, 40-41.) Lantionpohjan lihasten ollessa heikot lantionpohjan jänteisyys vähenee, jolloin sen tuki- ja kannattajatoiminnot sekä koko kehon asento kärsivät. Niiden kunto vaikuttaa ryhtiin, selän tukeen ja hengitykseen. (Höfler & Juhokas 2001, 6-7.)

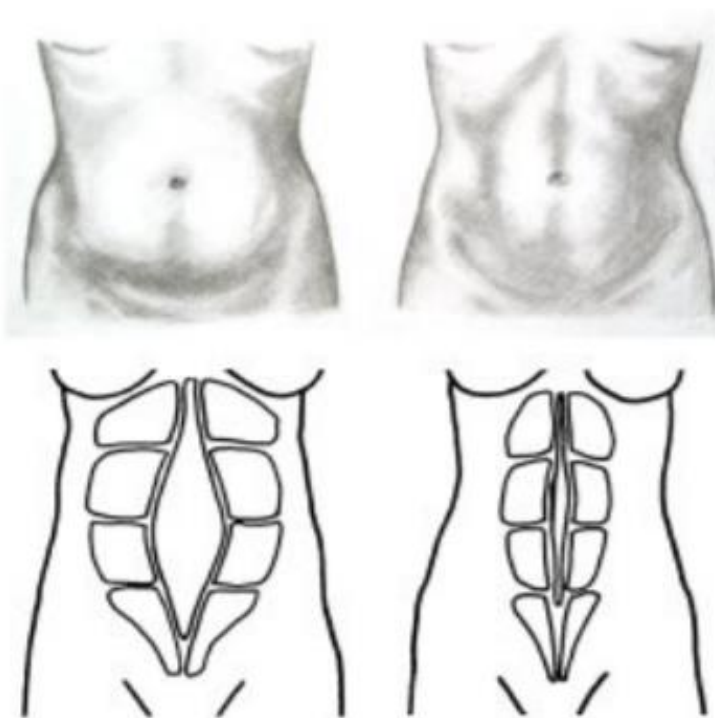
Heikot lantionpohjalihakset eivät toimi normaalisti ja seurauksena esiintyy inkontinenssia. Inkontinenssia eli virtsankarkailua voi esiintyä lantionpohjaan kohdistuvissa paineissa ja pieniltäkin tuntuissa toimissa, kuten yskiessä, aivastaessa tai nauraessa. (Koistinen & Armanto 2007, 56.) Haddowin, Wattsin ja Robertsonin (2005) tutkimuksessa on mainittu, että raskaus ja erityisesti alatiesynnytys ovat merkittävimpiä syitä naisten virtsankarkailulle. Virtsankarkailulle synnytyksen jälkeen voi altistaa myös seuraavat riskitekijät, kuten suurikokoinen vauva, pitkäkestoinen synnytyksen työntövaihe, aikaisemmat virtsankarkailut, aiempien raskauksien määrä sekä ylipaino.

Liian aikaisesta raskaan liikunnan aloittamisesta ja keskivartalon harjoituksista synnytyksen jälkeen voi olla haittaa lantionpohjalihaksille ja ne voi lisätä lantion-

pohjan toimintahäiriöiden riskiä. Varhaisessa vaiheessa synnytyksen jälkeen lantionpohjalihakset voivat olla liian heikkoja vastustamaan pinnallisten vahvojen lihasten tuottamaa painetta. (Stenman ym. 2016, 137.) Lantionpohjan lihasten ollessa heikkoja, voivat lantionpohjalihakset venyä entisestään ja synnytyksestä palautuminen hidastuu (Ryynänen 2009, 13).

### 3.3 Vatsalihasten erkauma

Vatsalihasten erkauma tarkoittaa suorien vatsalihasten väliin syntynyttä rakoa, kun raskauden tai reilun ylipainon vuoksi vatsalihaksia yhdistävä jännesauma, vatsalihasten kiinnityskohtana toimiva, linea alba, venyy. Jännesauman normaali leveys on noin kaksi senttimetriä, mutta raskauden aikana se joustaa kasvavan kohdun tieltä ja vatsaontelon paineen kasvaessa vatsalihasten väli voi kasvaa jopa 10 senttimetriin. (Tuokko & Moisala 2016, 35.) Lisäksi se voi olla väärällä tekniikalla vuosien harjoittelun seurauksena esiintyvä ongelma, joka estää optimaalisen keskivartalon toiminnan ja voimantuoton (Lee 2007). Vatsalihasten erkauman riskiä lisäävät muun muassa yli 34 vuoden ikä, suurikokoinen vauva, monikkoraskaus sekä löysä kudostyyppi, joka vaikuttaa myös vatsalihasten palautumisnopeuteen (Huolman 2015).



Kuva 1. Vatsalihasten erkauma (Camut & Tuokko 2015)

Vatsaseinämän lihakset tukevat sisäelimiä, vatsaonteloa, keskivartaloa sekä selkärunkoa, osallistuvat keskivartalon liikkeisiin, avustavat hengityksessä sekä toimivat voimansiirtäjinä ala- ja ylävartalon välillä. Vatsalihasten erkaantuessa toiminnot häiriintyvät. (Camut & Tuokko 2015.) Vatsalihasten erkauman tyypillisin oire on selän väsyminen, kun vatsalihasten tuki puuttuu ja selkälihakset joutuvat toimimaan aktiivisemmin kaikissa arjen toiminnoissa. Pahimmillaan vatsalihasten erkauma voi johtaa virtsankarkailun tai ulostamisen vaikeuden lisäksi hengitysvaikeuksiin, noidannuoliin tai esimerkiksi napatyrään. (Pastila 2016.)

Vatsalihasten erkaumaa voi esiintyä missä kohtaa vain vatsalihasten keskilinjassa häpyluusta rintalastan alaosaan. Yleisin erkauman kohta on kuitenkin navan seutu (Kuva 1). Vatsalihasten erkauma on hyvin normaalia raskaana olevilla ja yksi merkki vatsalihasten erkaumasta on pömpöttävä vatsa. Parhaiten vatsalihasten erkaumaa voidaan ennaltaehkäistä ja palauttaa normaaliksi synnytyksen jälkeen harjoittelemalla poikittaista syvää vatsalihasta sekä välttämällä vatsaontelon painetta lisääviä ja keskilinjaa kuormittavia liikkeitä, kuten lankut ja istumaannousut. (Camut & Tuokko 2015.)

Pääosin vatsalihasten erkauma paranee spontaanisti ensimmäisten kuukausien aikana synnytyksestä, mutta osalla erkauma ei palaudu koskaan itsestään. Tällöin äitiysfysioterapiaan erikoistuneen fysioterapeutin antama kuntoutus on hyvä ratkaisu ongelmaan, jonka avulla voi kuntouttaa jännesauman, lantionpohjan, päästä eroon selkävaivoista ja niska-hartiakivuista, vatsan keskiseinämän tyristä sekä lantionhallintaan liittyvistä lantion, lonkkien tai polvien alueen kivuista. Fysioterapeutti testaa keskivartalon kuntoa monipuolisilla erilaisilla testiliikkeillä, arvioi ja mittaa vatsalihasten jännesaumaa, korjaa ryhtiä sekä antaa harjoitteita keskivartalon vahvistamiseen. (Rissanen 2018.) HYKS:in plastiikkakirurgi Kuokkanen kertoo, että vatsalihasten erkauma on mahdollista myös korjata kirurgisesti, tosin sitä harkitaan vasta, kun kaikki muut keinot ovat huomioitu. Kirurgisen toimenpiteen päätökseen vaikuttavat muun muassa ihon ja linea alban erityinen hauraus, ongelmainen kivulias tyrä tai jos fysioterapia ei riitä tuomaan toivottua lopputulosta. (Huolman 2015.)

## 4 LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

### 4.1 Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen liikunnan avulla

Synnytyksen jälkeisellä liikunnalla voidaan tukea äidin palautumista synnytyksestä nopeammin, erityisesti kun sen aloittaa varovaisesti ja omaa kehoa kuunnellen (Päivänsara 2013, 141). Tuokko & Moisala (2016, 115) kirjassa Stenman sanoo, että synnytyksestä fyysiseen palautumiseen vaikuttavat äidin kunto- ja terveystausta, ikä, raskauksien ja synnytysten määrä, niiden kulku sekä synnytystapa. Liikunnan aloittamiseen synnytyksen jälkeen vaikuttaa äidin sen hetkinen henkinen kokonaiskuorma, jota voivat kasvattaa esimerkiksi stressi ja unen puute. Kevyen liikunnan aloittaminen on kuitenkin suositeltavaa ja hyödyllistä kaikille terveille äideille.

Liikunnalla voidaan merkittävästi vaikuttaa äidin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa positiivisesti äidin mielialaan, masennus ja ahdistuneisuus vähenevät ja immuunipuolustus parantuvat. Liikunta ehkäisee luukatoa imetyksen aikana sekä pitää yllä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti painonhallintaan ja painon palautumiseen raskautta edeltäviin lukemiin, sillä liikunta lisää energiankulutusta, kasvattaa lepoenergiankulutusta, parantaa aineenvaihduntaa ja ruoansulatusta sekä tehostaa rasvojen käyttöä. (Stenman ym. 2016, 121.) Lisäksi sillä voidaan helpottaa stressiä, tuoda lisää energiaa päivään ja edistää parempia yöunia. Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnallisella elämäntavalla voidaan antaa positiivinen vaikutelma myös omalle lapselle nyt ja tulevien vuosien päässä. (Mayo Clinic 2016.)

Synnytyksen jälkeen äidin vartalon muuttunut painopiste normalisoituu, mutta pienen vauvan hoitaminen ja hoivaaminen tuovat omat haasteensa. Vauvan syöttäminen ja imettäminen, kantaminen, vaipan vaihto ja muut hoitotoimet tapahtuvat usein huomaamattaan epäergonomisessa asennossa hartiat edessä ja selkä pyöreänä. (Stenman ym. 2016, 117.) Lisäksi keskivartalo joutuu koetukselle, sillä vatsalihakset eivät ole vielä palautuneet venytyksestä ja asentoa sekä ryhtiä ylläpitävät lihakset voivat olla heikentyneet. Vauvan kantaminen erityisesti jatkuvasti vain toisella puolella ja yksipuolinen rasitus yhdessä vartalon virheasentojen

kanssa altistavat niskahartiaseudun sekä selän rasitusvammoille ja säryille. Ne voivat myös johtaa päänsärkyihin ja käsien puutumiselle. (Päivänsara 2013, 126-127.) Liikunta ja jumppaaminen parantavat äidin lihasvoimaa, jolloin ryhti paranee ja lapsen kantaminen ei rasita selkää niin paljon (Ryynänen 2009, 13).

#### 4.2 Lantionpohjalihasten harjoittelu

Haddowin ym. (2005) tutkimuksen mukaan raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen lantionpohjalihasten harjoittaminen on tehokasta ja suositeltavaa naisille virtsankarkailun vähentämiseen synnytyksen jälkeen. Lantionpohjalihasten harjoittaminen onkin tärkeää ja aina ensisijainen hoito- ja ennaltaehkäisykeino virtsankarkailussa (Stenman ym. 2016, 140). Lantionpohjalihasten vahvistamisella voidaan estää lisäksi laskeumasairauksia, selän kipuja, lantion ja sisäelinten asennon epävakaudesta sekä synnytyksen tai leikkausten tuomia mahdollisia lisäongelmia (Höfler & Juhokas 2001, 8).

Lantionpohjalihasten harjoittelu tulisi aloittaa viimeistään mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, mutta suositeltavaa olisi aloittaa jo raskauden aikana, sillä kasvavasta kohdusta johtuva paine lantionpohjan kudoksiin kohdistuu jo raskauden aikana. Lisäksi vahvoista lantionpohjalihaksista on hyötyä myös alatiesynnytyksessä ja raskauden aikana aloitettu lantionpohjalihasten harjoittaminen nopeuttaa synnytyksen jälkeistä lantionpohjalihasten tunnistamista ja aktivoimista mahdollisista synnytyksen aiheuttamista lihastuntopuutoksista huolimatta. Lantionpohjalihasten harjoittelua voidaan tehdä hyvin huomaamattomasti eikä niiden harjoittaminen vie juuri ylimääräistä aikaa. (Koistinen & Armanto 2007, 56.)

Lantionpohjalihasten harjoittelemisen aloitetaan tunnistamisharjoituksilla esimerkiksi wc-käynnillä keskeyttämällä virtsasuihkun, mutta sitä ei suositella niiden varsinaiseen harjoittamiseen. Jatkuva virtsasuihkun katkaiseminen voi johtaa virtsaamistarpeen tihentymiseen ja aiheuttaa hermostollisia muutoksia. Virtsasuihkun keskeyttämisen onnistuessa kuitenkin oikeat lihakset ovat löytyneet. Oikeanlaisella lantionpohjalihasten harjoittelulla ja lihaksia aktivoimalla lantionpohja nou-

see ylöspäin. Kun lantionpohjalihaksia pystyy jännittämään 10 kertaa 10 sekunnin ajan, voidaan olettaa lantionpohjalihasten kunnan olevan riittävän hyvä. (Tuokko & Moisala 2016, 42.)

Käypähoitosuosituksen (2017) ohjeiden mukaan tunnistamisharjoitukset tulisi aloittaa selinmakuulla ja jatkaa sitten istuen tai seisten. Tärkeää on kiinnittää huomiota, että hengitys kulkee vapaasti toistojen aikana. Tunnistamisharjoituksessa supistetaan peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea sisään ja ylöspäin, pidetään jännitys viiden sekunnin ajan ja rentoutetaan. Harjoitus suositellaan toistettavan 5-8 kertaa, kahden sarjoissa. Toistojen välillä pidetään 10-20 sekunnin rentoutus. Tunnistamisharjoituksen jälkeen siirytään lantionpohjan lihasten hallintaa parantaviin harjoitteisiin, joissa lantionpohjan lihasten supistus aloitetaan tuolilla istuen, nousta seisoamaan ylös ja supistus pidetään yllä 5 sekunnin ajan, rentoudutaan ja istutaan alas. Suoritus myös toistetaan 5-8 toiston verran. Nopeita supistuksia voi harjoitella yskimisen ja nenän niistämisen aikana toistaen nopea supistus ennen toimintaa 5-8 kertaa. Lantionpohjalihaksia tulee supistaa aina ennen minkä tahansa taakan nostoa ja nostojen aikana, portaita ylöspäin ja alaspäin mennessä ja niiden onnistuessa voi ne yhdistää arjen kaikkiin eri askareihin sekä liikuntaharrastuksiin. Harjoitteita suositellaan tehtävän useasti päivän aikana, kuitenkin muistaen lepopäivät. Harjoittelulla opitaan vahvistamaan sekä rentouttamaan lantionpohjan lihaksia, jotta lihakset eivät ole jatkuvasti myöskään ylijännittyneitä.

Lantionpohjalihasten nopeutta, voimaa ja kestävyyttä tulee harjoitella monipuolisesti. Nopeutta niin, että supistetaan ja rentoutetaan lihaksia niin nopeasti kuin mahdollista, 10 kertaa peräkkäin. Voimaa kehitetään supistamalla lihaksia mahdollisimman voimakkaasti 10 kertaa peräkkäin ja kestävyys harjoituksessa lihaksia jännitetään 10-20 sekunnin ajan ja rentoutetaan 20 sekunnin ajan, toistaen 10 kertaa. Harjoituksen aikana tulee pitää pakarot, reidet ja vatsa rentoina. (Ryyänen 2009, 14.) Kun harjoittelu on säännöllistä ja intensiivistä, 2-6 kuukauden aikana tulokset alkavat näkyä ja tuntua. Lihasharjoittelu vähentää virtsankarkaimisongelmia, vaikuttaa positiivisesti seksuaalielämään ja parantaa elämänlaatua. (Käypähoitosuositus 2017.)

### 4.3 Syvän poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen

Syvällä vatsalihaksella tarkoitetaan syvää poikittaista vatsalihasta, joka jännittyessään litistää vatsaa (Richardson, Hodges, Honkala, Hodges, Hides, Honkala & Honkala 2005, 33). Sen tehtävänä on tukea keskivartaloa ja lannerankaa edestä, estää vatsan pullahtamista ulos ja lannenotkon korostumista (Pisano 2007, 71). Yhdessä lantionpohjalihasten ja syvän poikittaisen vatsalihaksen harjoittelun avulla voidaan tukea vatsalihasten erkauman parantumista. Syvän poikittaisen vatsalihaksen harjoittelu aloitetaan tunnistamisharjoituksilla, jolloin opetellaan tuntemaan, milloin syvä poikittainen vatsalihas on aktivoituneena (Kinnunen & Nieminen 2016). Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa navan kevyttä vetämistä kohti selkärankaa istuen tai seisten (Päivänsara 2013, 132).

Vatsalihasten erkauman tilannetta voidaan tarkastella seuraavan testiliikkeen avulla. Asento on koukkuselinmakuu, jossa kädet asetetaan suoraksi lattialle vartalon suuntaisesti ja sormet osoittavat kohti varpaita. Kevyen pään ja hartioiden noston aikana tarkoitus on tunnustella vatsalihasten keskilinjaa, häpyluusta rintalastan alaosaan, tuntuuko vatsalihasten väli leveämmältä kuin kahden sormen mitta. Jos vatsalihasten väli ei tunnu napakalta ja se tuntuu joiltain kohdin leveämmältä kuin kaksi senttimetriä, on vatsalihasten erkauma mahdollinen. Testiliikkeen aikana on tärkeää myös seurata, ettei vatsalihasten väliin nouse harjannetta tai muodostu kuoppaa ja etteivät vatsalihakset silminnähdessä erkaannu toisistaan. Vatsalihasten keskilinjan tulisi olla napakka ja kiinteä, jolloin vatsanseinämän tuki on riittävä keskivartalolle. (Camut & Tuokko 2015.)

Syvää poikittaista vatsalihasta voidaan kehittää muun muassa seuraavalla pienellä liikkeellä, joka tehdään koukkuselinmakuulla. Liikkeessä kädet pidetään vartalon vieressä rentoina ja alaselän alla säilyy luonnollinen kaari. Sisäänhengityksellä annetaan vatsan nousta normaalisti ylöspäin ja selän kaari pidetään neutraalina. Uloshengityksellä jännitetään lantionpohjalihaksia kevyesti sisäänpäin ja alavatsaa aktivoidaan kevyesti kohti selkää. Selän asento tulee säilyä neutraalina, pakarot ja rintakehä alaosa rentoina. Liike on hyvä toistaa 5-15 kertaa. Kyseisellä liikkeellä on turvallista aloittaa harjoittelu synnytyksen jälkeen.



(Camut & Tuokko 2015.) Kun syvän poikittaisen vatsalihaksen tunnistamisharjoitukset ja aktivointi onnistuvat selinmakuulla, on hyvä harjoittelua jatkaa mahdollisimman monessa eri asennossa, kuten istuen, seisten ja kyykäten. Syvää poikittaista vatsalihasta harjoitellessa tulee keskittyä liikkeen tekoon tiiviisti, löytää oikeanlainen hengitysrytmi ja muistaa antaa hengityksen kuljettaa liikettä. (Lee 2018.)

Oikealla hengitysrytmillä tehostetaan harjoittelua, jossa syvän uloshengityksen aikana pallean aktivaatio vähentyy, kun taas syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivointi lisääntyy ja lihas lyhenee (konsentrinen eli työntövaihe) (Richardson ym. 2005, 54). Sitä harjoitteleamalla oikeanlainen palleahengitys saadaan lisättyä myöhemmin erilaisiin liikkeisiin mukaan. Kun syvän vatsalihaksen tunnistamisharjoitukset onnistuvat ja osataan aktivoida lihas oikein, otetaan harjoitteet mukaan arjen eri tilanteisiin, kuten vauvan nostamiseen, kantamiseen sekä opetellaan aktivoimaan syvä poikittainen vatsalihas kaikissa lihaskuntoliikkeissä. (Kinnunen & Nieminen 2016.)

Harjoitellessa on tärkeää kiinnittää huomiota, että syvä poikittainen vatsalihas pysyy aktivoituneena koko liikkeen ajan. Syvän poikittaisen vatsalihaksen tunnistamisharjoitusten ja sen löytämisen jälkeen voidaan hiljalleen siirtyä harjoittelemaan vinoja vatsalihaksia ja lopuksi suorita vatsalihaksia, jos syvä vatsalihas on vahvistunut riittävästi ja vatsalihasten erkaumaa ei ole. (Kinnunen & Nieminen 2016.) Niiden harjoittamisen aloittamiseen kuitenkin vaikuttavat myös mahdolliset haavat sekä lantionpohjanlihasten kunto (Päivänsara 2013, 142).

#### 4.4 Liikunnan turvallinen aloittaminen synnytyksen jälkeen

Liikunnan voi turvallisesti aloittaa ensimmäisten viikkojen jälkeen synnytyksestä lantionpohjanlihasten sekä syvän poikittaisen vatsalihaksen tunnistamis- ja aktivointiharjoituksilla. Vasta kun lantionpohjanlihaksisto ja keskivartalon tuki alkavat olla riittävää, voidaan lisätä harjoitteluun raskauden jälkeiselle ajalle tarkoitettuja liikkeitä. Raskaat kuntosaliharjoittelut ja lihaskuntoharjoittelu kannattaa jättää myöhemmäksi, kun keskivartalon hallinta ja koordinaatio ovat hyvin hallinnassa.

Liikunnan lisääminen synnytyksen jälkeen tulee aloittaa rauhallisesti sekä asteittain ja sen onnistuminen on hyvin yksilöllistä. (Stenman ym. 2016, 120-136.)

Kinnusen (2017) mukaan tärkeintä on löytää ensin ydintuki, jolloin lantionpohja on kevyesti aktivoinut ja keskivartalon syvä poikittainen vatsalihas tunnustetaan ja aktivoidaan oikein. Tärkeää on myös keskittyä hengitykseen, jolloin uloshengityksellä tehdään liikkeen rutistus, voimantuottovaihe, joka vaikuttaa merkittävästi syvien lihasten aktivointiin. Synnytyksestä palautumista voidaan tukea monenlaisilla yksinkertaisillakin liikkeillä eikä perinteisiä vatsalihasliikkeitä tarvitse tehdä pitkään aikaan synnytyksen jälkeen ollenkaan, sillä keskivartalon ydintuki aktivoituu pienenkin liikkeen aikana riittävästi synnytyksestä palautumista tukemaan.

Kävelemisen voi aloittaa heti voinnin sallittua ja sen määrää voi lisätä asteittain. Juoksemisen voi aloittaa vasta sitten, kun lantionpohja ja vatsanseinämä ovat palautuneet normaalille tasolle, yksilöllisesti se tapahtuu usein viikkojen tai jopa kuukausien päästä synnytyksestä. (Tuokko & Moisala 2016, 112, 135.) Liian aikainen juoksuharjoittelun aloittaminen voi jossain tapauksissa johtaa esimerkiksi kohdun laskeuman syntyyn (Jaakkola 2015, 181). Jotta liikunnan aloittamisen turvallisuus varmistetaan, olisi hyödyllistä kääntyä synnytyksestä palautumiseen erikoistuneen fysioterapeutin puoleen, joka antaa selkeät yksilölliset ohjeet palautumista tukevaan harjoitteluun ja tarkistaa vatsalihasten erkauman tilanteen. Jos harjoittelussa havaitsee virtsankarkailua tai kipua, tulisi palata takaisin lähtötilanteeseen, lantionpohjalihasten sekä syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivointiin ja sen harjoittamiseen. (Tuokko & Moisala 2016, 116, 135.)

Sektiosta toipuvan tulee noudattaa varovaisuutta liikunnan aloituksessa, erityisesti hätäsektiolla synnyttäneen, sillä pystyviiltainen hätäsektiohaava paranee tavallista vaakasuuntaista sektiohaavaa hitaammin (Jaakkola 2015, 182). Jo vauvaa nostellessa ja kantaessa tulee olla varovainen, eikä painavampia esineitä tulisi nostaa ennen lääkärin tekemää jälkitarkastusta (Tuokko & Moisala 2016, 113). Synnytyksen jälkeistä liikunnan aloittamista voivat rajoittaa myös muut synnytysaavat ensimmäisten viikkojen ajan sekä nivelten löysyys useiden kuukausien tai jopa puolen vuoden ajan (Stenman ym. 2016, 124).

Sektiosynnytyksen jälkeen suositellaan erityisesti syvän poikittaisen vatsalihakseen aktivointiharjoitusten lisäksi arpikudoskäsittelyä, sillä arpikudos voi aiheuttaa kireyttä ja tuntuu puutoksia. Ellei puolen vuoden jälkeen sektioista keskivartalon hallinta tunnu normaalilta, vatsa tuntuu oudolta, pömpöttävältä tai kärsii säännöllisistä alaselkävivista tai virtsankarkailuista, tulisi palata keskivartalon ja lantionpohjalihasten palautumista tukevaan harjoitteluun. (Kinnunen & Nieminen 2016.)

#### 4.5 Synnyttäneen äidin yleiset liikuntasuositukset

UKK-instituutin suositusten mukaan normaalisti synnytyksestä palautuvalle ovat voimassa yleiset liikuntasuositukset, johon kuuluvat kestävyyskunnon, lihasvoiman sekä liikkuvuuden harjoittelu jaettuna useaan harjoituskertaan viikkoa kohden. Liikuntaa suositellaan harjoittavan vähintään kaksi ja puolituntia viikossa niin, että hengästyy hieman tai jos on jo tottunut liikkuja, tulisi liikkua vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa niin, että hengästyy selvästi. Liikunta on hyvä yhdistää arkeen hyötyliikunnan muodossa, esimerkiksi lasten kanssa yhdessä liikuen, vähintään 10 minuutin liikuntatuokioista yhteen koottuna. (UKK-instituutti, 2016.) Aerobinen, suorituskykyä parantava liikunta imetyksen aikana ei vähennä maidon tuotantoa tai vaikuta maidon laatuun (Taimela, Kujala & Vuori 2011, 183).

Liikunta tulisi jakaa vähintään kolmelle viikonpäivälle ja lisäksi tulisi harjoitella lihasvoimaa sekä notkeutta 2 kertaa viikossa, esimerkiksi voimistellen ja venytellen kotona tai esimerkiksi kuntosalilla (UKK-instituutti 2016). Raskauden aikana ryhdin kokiessa muutoksia, osa lihaksista surkastuu ja vastapuolen lihakset työskentelevät tällöin enemmän, jonka vuoksi lihastasapainoon tulisi kiinnittää huomiota ja kiristäviä lihaksia rentouttaa sekä venyttää. Erityisesti rintalihakset ja lonkankoukistajat kiristyvät. (Stenman ym. 2016, 23.) Puolestaan vatsalihakset ja pakaralihakset löystyvät (Ryynänen 2009, 13).

Liikuntaa suositeltavan lisättävän omien tuntemusten mukaan ja tärkeää on valita tutut ja turvalliset liikuntamuodot, joissa vältetään hyppyjä sekä nopeita suunnan muutoksia. Rauhallinen ja hyytön liikunta synnytyksen jälkeen sekä kevyt liikunnan aloittaminen on hyödyllistä kaikille synnyttäneille äideille. Synnytyksen jäl-

keen hyvä olisi välttää myös maksimaalista kuormitusta, ponnistuksia sekä liikuntaa, joka sisältää suorien vatsalihasten tekoa, joissa vatsalihasten jännesaumaa kuormitetaan. Lisäksi tulee välttää voimakkaasti lantionpohjanlihaksia kuormittavia liikkeitä. Vältettäviä liikkeitä ovat muun muassa lankut, punnerrukset, vatsarutistukset, istumaannousut sekä selällään tehtävät jalkojen nostot, joissa paine kohdistuu voimakkaana vatsaonteloon, joten niiden aloittamista kannattaa siirtää myöhemmäksi. (Stenman ym. 2016, 124, 137.)

## 5 VAUVAJUMPPA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

### 5.1 Ryhmänohjaus hoitotyön menetelmänä

Ryhmänohjauksessa voidaan tarjota hyödyllistä tietoa useammalle ihmiselle kerralla sen sijaan, että asia käsiteltäisiin jokaisen yksilön kanssa erikseen. Se tarjoaa ohjaajalle tehokkaamman tavan vaikuttaa ja jakaa tietoa. Ryhmänohjaustilanteessa myös yksilöt saavat mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa toisten samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ryhmässä voidaan käsitellä yhteisiä ongelmia ja saada tukea tilanteisiin myös muilta osallistujilta. (Jerpi 2018.)

Ohjaustilanteen ja ryhmän toiminnan onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää saada ryhmäläiset innostumaan ja kiinnostumaan aiheesta. Ohjaajan tulee panostaa kaikkien ryhmäläisten huomioimiseen, heidän osallistuttamiseen sekä innostamiseen, jottei vähemmän kiinnostuneet ryhmäläiset häiritse ryhmän toimintaa. (Koistinen & Armanto 2009, 436.) Ryhmänohjaajan itse ollessa innostunut, hän voi tartuttaa oman innostuksensa myös muihin osallistujiin. Ohjaajan tulee olla tilanteen tasalla ja herkkä reagoimaan muuttuviin tilanteisiin ryhmädynamiikka huomioiden sekä kannustaa ohjattavia kysymään kysymyksiä, mikäli jokin asia jää epäselväksi. Ryhmänohjaustilannetta voidaan elävöittää, parantaa ohjattavien oppimista sekä edistää ja ylläpitää ohjattavien mielenkiinnon säilymistä erilaisilla havainnollistamiskeinoilla sekä käyttämällä esimerkiksi kuvia ohjaustilanteissa. (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 87-88.)

Ryhmänohjaus voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen: valmistautuminen, aloittaminen, ohjaustilanne, lopetus ja arviointi. Ryhmänohjaustilanteen onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että ohjaaja on valmistautunut tilanteeseen. Ohjaajan tulee perehtyä aiheeseen, valita sekä rajata ohjauksen asiasisältö sekä tavoitteet. Ryhmänohjaustilanteessa tulevaa valita sopiva ohjausmenetelmä sekä valmistella ohjausmateriaali. Lisäksi ryhmänohjaajan tulee pohtia käytettävissä olevan tilan sopivuus ryhmänohjaustilanteeseen sekä valmistella se käyttötarkoituksen mukaan, hankkia mahdolliset tarvittavat välineet sekä huolehtia, että ympäristö on sellainen, että se mahdollistaisi vuorovaikutuksen sekä katsekontaktin

ryhmäläisten kesken. Ohjaustilanne on tärkeää aloittaa kontaktin luomisella ryhmään ja yksilöihin, tervetuloitotuksilla sekä esittäytymisellä. (Lipponen ym. 2006, 87-89.)

Ohjauksen lopettaminen vaatii erityishuomiota ja ohjaaja voi esittää kysymyksiä sekä hänen tulee olla valmis ottamaan vastaan palautetta ja kritiikkiä. Lisäksi ohjaaja voi tarkastella ryhmässä vallitsevaa ilmapiiriä. Ohjaajan on tärkeää arvioida ryhmänohjauksen laatua ja tuloksellisuutta, jolloin tiedetään, päästiinkö ohjauksessa tavoitteisiin. Lopetuksen on tärkeää olla selkeä. (Lipponen ym. 2006, 89.)

Ryhmänohjauksen tukena voidaan käyttää etukäteen valmisteltua kirjallista materiaalia, johon asiakas pystyy palaamaan uudelleen myöhemmin vielä itsenäisesti, eikä tällöin tarvitse muistaa kaikkia ohjauksessa esille tulleita asioita heti (Koistinen & Armanto 2009, 434). Kuten potilasohjeissa, asiakkaille jaettavassa materiaalissa pätee samanlaiset hyvän ohjeen kriteerit. Miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu, selkeys ja kuvien käyttö lisäävät ohjeiden luetettavuutta. Ennen ohjeen julkista jakamista, on hyvä se tarkistuttaa jollakin, jolloin tekstin kielioppivirheet ja väärinymmärrykset minimoidaan. Tekstissä tulisi käyttää mahdollisimman paljon yleiskielen sanoja, jotka lisäävät tekstin ymmärrettävyyttä. (Hyvärinen 2005.)

## 5.2 Vauvajumpan perusteet

Vauvajumpasta puhuttaessa se yleensä mielletään äidin ja vauvan väliseksi tuokioksi, mutta tärkeintä on, että jumppaaminen tapahtuu turvallisen aikuisen kanssa. Isät voivat jäädä hieman sivuun vauvan hoidosta, mutta vauvajumpan avulla voivat löytää yhteyden vauvaansa. Vauvajumppa tarjoaa vauvalle ja vanhemmalle tärkeitä yhdessä olon hetkiä ja onnistumisen kokemuksia. (Ryynänen 2009, 7.)

Vauvan kanssa jumppaamisella on useita hyödyllisiä vaikutuksia. Vauva nauttii vanhemman sylissä liikkeistä, huomiosta ja kosketuksesta samalla kun vanhemman kunto kasvaa jumppaliikkeitä toistaessaan. (Päivänsara 2013, 150.) Vauvajumppa sisältää paljon keinutteluja, syliin nostamista erilaisissa asennoissa ja

monipuolisia liikkeitä, jotka edesauttavat vauvan aivojen ja hermoston kehittymistä. Sylissä vauva pääsee kokemaan erilaisia asentotuntemuksia ja näin myös vauvan koordinaatio sekä keuhonhallinta ja -hahmotus parantuvat. (Ryynänen 2009, 9.)

Vauvajumpassa vauva on ihokontaktissa ja saa kosketusta, josta vauva nauttii. Vauvan hierominen, silittäminen sekä kaikki muu ihokontakti vauvan kanssa on erittäin tärkeää vauvan fyysisen minäkuvan muodostamisessa ja se luo pohjaa vauvan itsetunnon kehittymiselle. (Päivänsara 2013, 150.) Kosketusaistimuksen kautta lapselle kehittyy emotionaalinen turvallisuuden tunne, ja mitä enemmän lapsi saa vauvana hellyyttä ja huomiota, sen paremmat edellytykset lapsella on kasvaa ja kehittyä, niin henkisesti kuin fyysisestikin ja näin myöhemmässä vaiheessa itsenäistyminen vanhemmista helpottuu (Ryynänen 2009, 9).

Sopiva ajankohta vauvajumpan aloittamiseen on, kun vauva on noin kolmen kuukauden ikäinen ja osaa kannatella päätään. Tämä helpottaa myös vanhemman toimintaa, sillä hänen ei tarvitse tukea vauvan niskaa jokaisessa liikkeessä. (Ryynänen 2009, 8.) Vauvajumpalle paras ajankohta on, kun vauva on levännyt ja kylläinen, pitäen kuitenkin tauon ruokailun jälkeen ennen jumpan aloittamista (Päivänsara 2013, 151).

### 5.3 Vauvajumpan sisältö

Vauvajumppa toteutetaan vauvan ehdoilla eikä esimerkiksi tiettyä sopivaa aikaa jumpan kestolle ole. Noin puolen tunnin jumppatuokio on kuitenkin sellainen, jonka pienemmätkin vauvat jaksavat olla mukana. Vauvajumpan saa mukavasti aloitettua ja lopetettua esimerkiksi pienellä lorulla tai leikillä. Ensimmäisellä kerralla ja erityisesti jos jumppaajat vaihtuvat joka kerralla, kannattaa aloituksessa olla pieni tutustumisleikki tai esittelykierros. Lopun rauhoittumisen voi toteuttaa esimerkiksi lorulla, hieronnalla tai rentoutuksella. Vauvajumpassa kannattaa käyttää musiikkia, josta vauvat sekä äidit innostuvat, kuten lastenlauluja. Musiikkia voi soittaa taustalla tai esimerkiksi rytmittämässä jumppaa. Jumppatilan olisi hyvä olla tilava, jossa on mahdollisuus liikkumiseen sekä turvallinen, puhdas ja lattian riittävän lämmin. (Ryynänen 2009, 59-60.)

Vauvajumppa voidaan rakentaa esimerkiksi niin, että aloituksena on jokin alku-leikki, laulu tai loru. Tähän yhdistettynä tai erikseen sen jälkeen osanottajien esitely. Tämän jälkeen lämmittely, esimerkiksi tanssi, jonka jälkeen aloitetaan varsinaiset jumppaliikkeet. Näitä voivat olla esimerkiksi muutama käsiliike, jalkaliike, selkälihasliike tai vatsalihasliike, jotka on valittu monipuolisesti ja tasapainoisesti kehoa kuormittamaan. Liikkeiden välissä kannattaa olla jokin loru tai leikki, jolla innostetaan ja huomioidaan vauvoja liikkeiden välissä. Lopussa on hyvä olla rentoutus, sivelyä tai vauvan hierontaa sekä muutamia venyttelyliikkeitä äidille. Tuokion voi lopettaa mukavasti loppuleikkiin, loruun tai lauluun. (Ryynänen 2009, 60-61.)

Vauvajumppaa koostuu peruslihaskuntoliikkeistä, joissa vauva toimii sylissä ikään kuin painona liikkeissä. Jumppaliikkeiksi kannattaa valita sellaisia liikkeitä, joita pystyy suorittamaan pienemmän ja vähän isommankin vauvan kanssa. Tärkeää vauvajumppassa on myös tietää, miten vauvaa kannattelee sylissä turvallisesti. Liikkeet valitaan peruslihaskuntoliikkeistä, joilla käydään läpi suurimmat lihasryhmät monipuolisesti. Niitä valittaessa kannattaa huomioida mahdolliset raskauden äidille aiheuttamat fyysiset muutokset, kuten ryhtimuutokset, heikentyneet lantionpohjalihakset ja keskivartalon tukilihakset sekä vatsalihasten erkauma. (Ryynänen 2009, 15.) Liikkeet eivät saa tuottaa kipua eikä epämiellyttäviä tuntemuksia. Jos niitä esiintyy, tulee harjoittelu lopettaa välittömästi. (Rönneberg 2013, 11.)

Lihaskuntoliikkeitä on hyvä toistaa kahden tai kolmen kierroksen sarjoissa, joissa sarjat ovat 10-15 toiston mittaisia. Liikkeet suositellaan aloitettavaksi rauhallisesti muutamasta helposta liikkeestä ja lisätä niitä mielenkiinnon, kunnon ja jumppakertojen mukaan. (Ryynänen 2009, 8, 15.) On suotavaa tehdä toistoja vain sen verran, että pystyy suorittamaan kaikki toistot laadukkaasti ja puhtaalla tekniikalla (Rönneberg 2013, 11).

Liikkeitä tehdessä on tärkeää säilyttää hyvä ryhti koko ajan, jotta vauvan kannattelu ja nostelu ei rasita selkää. Hyvään ryhtiin kuuluvat hartioiden pitäminen rentoina, keskivartalon sekä lantionpohjalihasten aktivoiminen sekä seisten että kyykätessä tulee muistaa, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan eivätkä



ne käänny sisä- tai ulkokiertoon. Näin säästytään rasitusvammoilta ja kivuilta. (Ryynänen 2009, 15-17.)

Rasitusvammojen välttämiseksi ja palautumista tukevana keinona tulisi lihaskunto-osoita ennen ja jälkeen myös venytellä. Kuitenkin tärkeää on aina aloittaa lämmittelyllä, jottei lihakset revähdä. Harjoituksen alussa on hyvä tehdä lyhyet, enintään 10-20 sekunnin venytykset lihasta kohti, joilla lihakset valmistetaan urheilusuoritukseen ja välittömästi harjoittelun jälkeen venytetään myös lyhyet venytykset, joilla lihas palautetaan lepopituuteen. Varsinaista liikkuvuutta lisäävät venytykset suositellaan tehtäväksi hieman myöhemmäksi ja ne vaativat 1-2 minuutin mittaiset pidemmät venytykset. (Ryynänen 2009, 17.)

#### 5.4 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vauvajumpan avulla

Kaikki vauvan ja vanhemman yhdessä tekeminen, kokeminen ja oleminen ovat varhaista vuorovaikutusta (MLL 2017). Päivittäinen läsnäolo, läheisyys ja kosketus luovat vauvalle perusturvan tunteen ja hyvän kokemuksen yhdessäolosta. Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus kehittyy jatkuvasti yhdessä ollessa ja erilaisissa arjen tilanteissa. (Salo, Isoniemi, Salo & Tuomi 2008, 9-11.) Se on edellytyksenä vauvan tunne-elämän, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen sekä neurobiologian kehittymiselle (Puura & Hastrup, 2015).

Vauvajumpassa pidetään katsekontaktia ja seurustellaan vauvalle, näin vauvalle viestitään jumppahetken olevan yhteinen tuokio (Päivänsara 2013, 151). Vanhemmat ottavat katsekontaktia vauvaan, pitävät lähellä, juttelevat pehmeällä äänellä ja pyrkivät kaikin keinoin ymmärtämään vauvan tarpeita. Nopeasti vauva oppii vastaamaan vanhemmille, aluksi katseellaan ja pian ääntelyllä ja hymyllä. Riittävä ja hyvä varhainen vuorovaikutus tukee kasvavan lapsen psyykkistä terveyttä, joka tarkoittaa psyykkisten toimintahäiriöiden puuttumista, tasapainoista ja hyvää elämää. (Hermanson 2007, 84-85.)

Vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa on elintärkeää ja välttämätöntä lapsen aivojen kehitykselle. Varhainen ihmissuhteen laatu muokkaa aivojen rakennetta ja

varhaisilla ihmissuhteilla luodaan pohjaa lapsen suhtautumiselle elämään, määrittäen onko se positiivista vai negatiivista. Vauvan ensimmäiset kahdeksan kuukautta ovat varhaiselle vuorovaikutukselle ja kiinnittymiselle tärkeää aikaa, jolloin hyvän vuorovaikutuksen edellytyksinä ovat toisto, odotettavuus ja jatkuvuus, jolloin vanhemmat tulkitsevat vauvan tarpeita liikkeistä, ilmeistä ja äänensävyistä ja vauvan tarpeisiin vastataan herkästi. (Jouhki & Markkanen 2007, 24-25.) Lämmin ja hyvä vuorovaikutus ja rakentuva kiintymyssuhde luovat pohjan perusturvallisuudelle, kyvylle sosiaalisiin suhteisiin sekä itsetunnolle ja se kantaa pitkälle aikuisuuteen saakka (Deufel & Schmidt 2016, 291).

Kosketuksen avulla vauva oppii tuntemaan oman kehonsa ja äärirajansa. Vauva oppii myös yhdessä vanhemman kanssa innostumaan, kiinnostumaan ulkomailmasta ja muista ihmisistä. Yhdessä leikkiminen, laulaminen, keinuttelu, tanssiminen ja jumppaaminen innostavat vauvaa ja vauva oppii tuntemaan itsensä ja ympäristönsä. Vauva ei kykene säätelemään tunteitaan itse, jonka vuoksi tarvitaan aikuinen aina rauhoittamaan tai innostamaan. Vauva aistii vanhemman kosketuksen sävyn, hengityksen rytmin sekä sydämen sykkeen ja tarvitsee sitä rauhoittuakseen. (Salo ym. 2008, 10-11.)

### 5.5 Vauvan motoriiikan tukeminen vauvajumpan avulla

Vauvajumppa sisältää paljon sylissä keinutteluja, nosteluja, pyörittelyä ja erilaisia monipuolisia liikkeitä, joissa vauva oppii hahmottamaan kehoaan uusilla tavoilla ja erottamaan painovoiman vaikutuksen eri asennoissa. Näin vauva oppii tuntemaan oman ruumiinsa painon toista ihmistä vastaan, jolloin hänen oman kehon hahmotus paranee. Sylissä vauva saa kosketusta, hellyyttä ja rakkautta, jotka ovat kaikenlaisen, niin fyysisen kuin henkisenkin kasvun ja kehityksen perustaa. (Ryynänen 2009, 9.)

Lisäksi sylissä vauvan lihasten hallinta ja pään kannattelu kehittyvät. Turvallisin ja virikkeellisin paikka vauvalle onkin vanhemman syli. Vauvajumpassa korostuvat koskettaminen, liike, ääni ja katse toimivat vauvan keskushermoston kehitystä eteenpäin vievinä herätteinä. Toiseksi virikkeellisin paikka vauvalle on lattia

ja kova makuualusta, missä vauvan lihasten hallinta kehittyy tasapuolisesti. Latialla vauva voi oleskella selinmakuulla tai päinmakuulla. Päinmakuu kehittää vauvan ylävartalon, erityisesti selän ja hartioiden lihaksia. (Koistinen & Armanto 2009, 223-225.)

Monipuolisella sylissä kannattelulla voidaan tukea vauvan tasapuolista motorista kehitystä ja välttää vanhemman toispuoleisia lihasjännityksiä. Vauvaa voidaan kantaa usealla eri tavalla, kuten olkapäällä siten, että vauvan molemmat kädet roikkuvat vanhemman olkapään yli, jolloin vauvan pään kannattelu aktivoituu ja hän näkee kätensä. Sylissä vauvan ollessa selkä vanhemman vatsaa vasten, vauva saa mahdollisuuden muun muassa harjoitella käsien tuomista vartalon keskiviivaan. (Koistinen & Armanto 2009, 224.) Asennossa vauva voi myös tunnustella käsillä vartaloon sekä tuoda jalat vatsan päälle koukkuun, jolloin vatsanpuoleiset lihakset aktivoituvat painovoimaa vastaan. Vatsamakuuasentoon vauvaa voidaan totutella esimerkiksi vanhemman rinnan päällä, jolloin vauva pääsee harjoittelemaan yläraajoihin tukeutumista. (Salpa 2007, 124, 128.)

3-4 kuukauden ikäisen vauvan vanhemmat usein ovat omaksuneet itselleen luonnollisen ja tietyn tavan kantaa vauvaa ja usein vauvakin on mieltynyt tiettyihin tuttuihin asentoihin sylissä. Tässä iässä useimmiten näkyvät asento- ja liike-epäsymmetriat johtuvat nimenomaan vauvan yksipuolisesta käsittelystä. Vauva, jota on kannettu aina sylissä tietyllä kyljellä, toinen kylki toimii passiivisemmin painovoimaa vastaan, jolloin kehittyy niin sanottu ”banaanivauva”. Aktiivisempi kylki on supistuneena ja epäsymmetria korostuu myös selinmakuulla tai vatsamakuulla ollessa. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 75.)

Yksipuoleinen käsittely tapahtuu useimmiten huomaamattaan ja korjaantuu nopeasti, kun vanhempia huomautetaan toispuoleisesta käsittelystä. Vanhemmat ovat usein vastaanottavaisia vauvan ollessa pieni ja motivoituneita tekemään parhaansa tukeakseen vauvan kehitystä. Tällöin vanhemmille tulisi antaa käytännön ohjeita, joilla he onnistuvat muuttamaan vauvan käsittelytapojaan monipuolisemmiksi. Vanhempien tulee oppia tunnistamaan vauvan aktiivisia reaktioita,

esimerkiksi nostamisen yhteydessä, ja nähdä vauvan reagoivan uusiin nostotapoihin positiivisesti, jolloin vanhemmat saavat onnistumisen kokemuksia ja noudattavat ohjeita jatkossakin. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 76.)

## 6 VAUVAJUMPAT ROVANIEMEN AVOIMESSA PÄIVÄKODISSA

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi ohjeistus, opas, esite (Salonen 2013, 25) tai se voi olla muun muassa jokin tilaisuus tai tapahtuma ja siihen liittyvä suunnittelu sekä organisointi (Hakala 2000, 21), kuten jokin toimintapäivä (Salonen 2013, 25).

Salosen (2013, 7) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siinä, että tutkimuksellisessa opinnäytetyössä syntyy uutta tietoa tutkimusraportin muodossa ja toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee konkreettisen tuotoksen esimerkiksi alan ammattilaisille ja asiakkaille. Opinnäytetyössäni olen ohjannut ainutlaatuisia vauvajumppia ja tehnyt konkreettisen tuotoksen avoimen päiväkodin asiakkaille ja työntekijöille. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana toimijoita ja yhteistyö heidän kanssaan käydään dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa, joka merkitsee avointa keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa, mikä vastaa Salosen kuvausta toiminnallisen opinnäytetyön ominaisuuksista.

### 6.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa tapasin Rovaniemen Varhaiskasvatustyöryhmän johtajan Seija Kallon, jonka kanssa sovimme vauvajumppakertojen ajankohdan sekä pohdimme niiden sopivaa kestoa. Suunnittelimme vauvajumpan osallistumisen kriteeriksi, että vauvan tulisi kannatella päätään, mutta ei vielä pääsääntöisesti kuitenkaan kävellä. Sopiva ikä ajoittuisi vauvan 2 - 12 kuukauden ikään. Suunnittelimme avoimen päiväkodin toimintakalenteriin ilmoituksen, jolla kerroimme asiakkaille vauvajumppien toteutuksesta opinnäytetyönä.

Rovaniemen avoin päiväkotitoiminta on tarkoitettu kaikille alle kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen, jotka hoitavat lastaan kotona. Avoimessa päiväkodissa on viikoittain erilaista ohjelmaa, yhdessä oloa, seurustelua ja aktiviteetteja. Kerran

viikossa järjestetään Vauvavoimaa - ryhmä, jossa kävin ohjaamassa vauvajump-patuokiot 30.5, 6.6 sekä 13.6. Avoimen päiväkodin ajatusten mukaisesti, jokainen vauvajumppakerta oli maksuton, osallistuminen vapaaehtoista ja sieltä sai pois-tua myös kesken jumpan eikä ennakkoilmoittautumista tarvittu.

Vauvajumppien sisältöä suunnitellessani keskustelin ystäväni Tuuli Marttila-Tor-nion kanssa. Hän on 2-vuotiaan lapsen äiti sekä ammatiltaan liikuntaneuvoja, joka osallistui aktiivisesti vauvajumppiin lapsen ollessa alle 1 vuoden ikäinen. Hy-vinä huomioinaan hän mainitsi vauvan huomioimisen jumpan aikana, monipuoli-sen vauvan kannattelun sekä oikeat tekniikat jumppaliikkeissä. Lisäksi haastat-telin Liisa Kinnusta, joka on raskausajan ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutuk-seen ja hyvinvointiin erikoistunut fysioterapeutti Mutsfitillä. Hän avasi näkökulmi-aan vauvajumpan vetoon sekä auttoi minua keskittymään työssäni tärkeimpiin asioihin. Liisa vahvisti ajatustani, millä tavalla haluan vauvajumppani toteuttaa.

Suunnittelin jokaiselle jumppakerralle teeman ja asiat, joita halusin käyväni läpi. Kirjoitin tavoitteet jokaiselle jumppakerralle (Taulukko 1).

Taulukko 1. Vauvajumppakertojen eriteltyt tavoitteet

Jumppa-kerta	Tavoite	Sisältö ja toteutus
1	-Innostua, saada rohkeutta ja välineitä vauvan kanssa yhdessä liikkumiseen -Vauvajumppaan orientoituminen ja perusteiden ymmärtäminen, perusliikkeisiin tutustuminen vauvan kanssa -Hengitystekniikan oppiminen	Innostava vauvajumppa, motivoin ja kannustan yhdessä liikkumiseen, annan selkeät ohjeet liikkeisiin. Liikepankki täydentämässä ohjausta. Ohjaan hengitystekniikassa ja siitä muistuttelu liikkeiden aikana
2	-Keskivartalon lihasten vahvistaminen sekä vatsalihaksen erkauman merkityksen ymmärtäminen -Vauvajumpan hyötyihin tutustuminen	Rauhoitutaan keskustelemaan vatsalihasten erkaumasta, testiliikkeen näyttö, ohjeistus ja opastus. Kierrän äitien luona yksilöllisesti ohjeistamassa ja annan neuvoja jatkotoimenpiteisiin vatsalihasten erkauman suhteen. Liikepankki täydentämässä ohjausta. Lisäksi keskustelua vauvajumpan hyödyistä.
3	-Liikepankin monipuolistuminen -Liikkuvuuden merkityksen ymmärtäminen -Ilon ja innostuksen syventäminen vauvajumppaan	Uusien liikkeiden harjoittelu, annan vinkkejä monipuoliseen liikkumiseen vauvan kanssa. Lopussa yhteiset venyttelyt muistutellen venyttelyn tärkeydestä ja merkityksistä. Liikepankin lisäohjeistukset venyttelyyn ja liikkuvuuden parantamiseen.

Lisäksi asetin kokonaisuudessaan kolmelle vauvajumppakerralle yhteistavoitteet (Taulukko 2). Näitä asioita halusin tuoda esille jokaisella ohjaukskerralla ja muistutella niiden tärkeydestä. Ohjausta tukevat liikepankki- materiaalit oli suunniteltu myös tavoitteiden mukaisesti.

Taulukko 2. Vauvajumppakertojen yleiset tavoitteet

Tavoite	Sisältö ja toteutus
Innostuminen Tutustuminen ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin Ilo yhdessä tekemisestä	Toimin innostavana ohjaajana, luoden omalla positiivisuudella iloisen ilmapiirin vauvajumppaan, motivoiden esimerkeillä, vauvajumpan hyödyistä muistuttelulla ja yhdessä tekemisen tuoman ilon kautta
Oppia aktivoimaan keskivartaloa ja ylläpitämään hyvää ryhtiä liikkeiden aikana Ymmärtää heikkojen lantionpohjalihasten ja vatsalihasten erkauman vaikutukset liikunnan aloittamiseen Ymmärtää syvän poikittaisen vatsalihaksen aktiivointi	Jokainen liike lähtee hyvästä perusasennosta, jossa huomioidaan keskivartalon hallinta ja aktiivointi, hartiat pysyy rentoina, pään asento normaali. Ohjeistus jokaisen liikkeen alussa ja liikkeen aikana, mihin äitien tulisi keskittyä. Lisäksi muistutan keskittymään lantionpohjalihasten aktivointiin liikkeissä sekä keskitytään erikseen siihen, millä tavoin vatsalihasten erkauman korjaaminen on mahdollista
Kehittyä liikkeiden oikeiden tekniikoiden hallinnassa ja seurannassa	Liikkeen alussa selkeät ohjeistukset, mistä asennosta liike lähtee ja miten hyvä asento pidetään yllä, ohjeistan asiat, joihin tulee kiinnittää huomiota liikkeen aikana. Kierrän äitien lomassa varmistaen, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla.
Oppia hengitystekniikka oikein	Ohjeistus rauhallisesta ja tasaisesta hengityksestä, neuvon liikkeen rutistusvaiheessa tehtäväksi uloshengityksen
Ymmärtää vauvajumpan hyvät vaikutukset ja hyödyt niin äidille kuin vauvan kokonaisvaltaiselle kehitykselle Äidin ja vauvan vuorovaikutuksen vahvistaminen	Kerron, mitä iloa ja hyötyä vauvan kanssa jumppaamisesta on, esimerkiksi se tukee ja nopeuttaa synnytyksestä palautumista, äidin kunto kohoaa, paino laskee, vuorovaikutus kehittyy vauvan kanssa, iloinen mieli
Ymmärtää vauvan kantotavan ja sylissä pitämisen vaikutus ja merkitys vauvan motoriikan kehittymiseen	Ohjeistus eri liikkeisiin sopivista kantotavoista sekä otteista, muistuttelua kantotavan vaihtelusta sekä sen monipuolisuuden hyödyistä, kuten vauvan motoriikan kehityksen tukemisesta

Suunnittelin vauvajumppaohjauksien arviointia etukäteen ja laadin palautelomakkeen (Liite 8). Halusin palautelomakkeiden avulla tietää, oliko vauvajumppa mielekästä ja mukaansatempaavaa, kokivatko äidit liikepankin hyödylliseksi sekä innostuivatko äidit jatkamaan vauvan kanssa jumppaamista myös kotona. Lisäksi halusin tietää, pystyinkö tarjoamaan heille jotain uutta, kuten tietoa vauvajumpan hyödyistä ja vinkkejä vauvan kanssa jumppaamiseen.

Palautelomakkeen suunnittelun aloittaminen oli haasteellista, kun pohdin kysymysten asettelua. Ensin tein kyselyn avoimilla kysymyksillä ja jätin hyvin vastaus-tilaa. Hetken pohdinnan jälkeen tulin siihen tulokseen, etteivät äidit jumpan jälkeen enää ehdi tai voi esimerkiksi nälkäisen vauvan kanssa jäädä kirjoittamaan palautelomakkeeseen vastauksia, joten vaihdoin tilalle muutamia ajatuksia ja väitteitä, esimerkiksi vauvajumpan mielekkyydestä, mihin äidit voivat nopeasti vastata ympäröimällä sopivimman vaihtoehdon täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä ja täysin eri mieltä vastausvaihtoehtojen väliltä. Koen, että tämä oli järkevämpää, jotta saisin enemmän vastauksia.

Pohdin pitkään, mitä asioita olisi hyvä ottaa huomioon jumppaa suunnitellessa, millaisen jumpan haluan vetää ja millainen jumppa olisi mielekäs ja innostava. Liikepankkia suunnitellessani valitsin liikkeet, jotka olivat helppoja, sopivat kaikille sekä jätin erityisesti vatsalihaksia kuormittavat liikkeet pois. Pyrin valitsemaan liikkeet, joita voi kuka tahansa tehdä turvallisesti, oli sitten vatsalihasten erkaumaa tai ei, ja jotka tukevat synnytyksestä palautumista. Kirjoitin liikkeiden ohjeistukset omalla kokemuksella ja liikuntaneuvojan ammattitaidolla, huomioiden fysioterapeutti Kinnusen ajatuksia. Lisäksi halusin liikepankkien olevan mielekkäitä lukea, joten lisäsin niihin värejä ja erilaisia tehosteita mielenkiintoa lisäämään.

Liikepankkia suunnitellessani yritin pohtia mahdollisimman hyvin helposti luettavaa ja kohderyhmää. Halusin tekstien olevan ymmärrettäviä ja ohjeistusten mahdollisimman selkeitä sekä motivoivia. Liikepankkien oli tarkoitus tukea ja täydentää antamaani ohjausta. Tarkistutin liikepankit Fysioterapeutti Kinnuselta sekä liikuntaneuvoja Marttila-Torniolta. He vahvistivat ajatukseni siitä, että ohjeet ja neuvot ovat selkeät ja ymmärrettävät. Tärkeintä on, että asiakas ymmärtää



oikein liikkeen tekniikan sekä suoritustavan. Liikepankeissa oli kuvien ja tekstin ohjeistettuna tunneilla yhdessä harjoitellut liikkeet sekä uusia liikevariaatioita kehitettäväksi.

Suunnitteluvaiheessa pohjustin ohjauksiani tutustumalla aiheeseen liittyvään teoriatietoon, useisiin kirja- ja internetlähteisiin sekä haastattelin Fysioterapeutti Liisa Kinnusta. Kokosin itselleni hyvän materiaalin valmiiksi etukäteen ja valmistauduin ohjauksen vetoon hyvin. Viimeistelin liikepankit ja tulostin ne koululla värillisenä. Lisäksi kävin valmiiksi tutustumassa jumppahuoneeseen, jotta osasin suunnitella jumpan sinne sopivaksi. Rovaniemen avoimen päiväkodin tila (kuva 2). oli sopivan valoisa ja tilava tarkoitukseeni sekä siellä oli lähes joka alueella isoja mattoja, jotka sopivat hyvin jumppaan. (Kuva 3). Huoneen perältä löytyi pöytiä, isot avarat ikkunat ja huoneeseen johti kaksi ovea. Huoneessa oli valmiina CD-soitin.



Kuva 2. Rovaniemen avoimen päiväkodin tila



Kuva 3. Isot lattiamatot

### 6.3 Toteutus

#### 6.3.1 Ensimmäinen vauvajumppakerta, 30.5.2017

Ensimmäisen vauvajumppakerran tavoite oli innostaa ja antaa äideille rohkeutta ja keinoja vauvan kanssa yhdessä liikkumiseen, ohjata vauvajumppassa huomiotavia perusasioita ja perusliikkeitä sekä tukea vauvan kanssa yhdessä jumppaamiseen ja vuorovaikuttamiseen. Liikkeet löytyvät ensimmäisen vauvajumppakerran liikepankista (Liite 2 & Liite 3).

Saavuin Rovaniemen avoimeen päiväkotiin ajoissa, joten ehdin valmistautua hyvin. Äitien saapuessa tilaan, otin heidät vastaan tervehtimällä ja esittelemällä itseni. Osa äideistä oli uusia avoimen päiväkodin asiakkaita, osa oli käynyt siellä pidempään. Vauvat olivat 4 - 10 kuukauden ikäisiä. Äitejä oli paikan päällä jumpan alkaessa 7 ja kaksi äitiä tuli mukaan myöhemmin. Paikan päällä oli myös avoimen päiväkodin työntekijä, joka jumppasi kanssamme. Kokoonnuimme alussa piiriin toistemme lähelle ja äidit nostivat vauvat eteemme niin, että vauvat

näkivät toisensa hyvin. Pidimme esittelykierroksen, jolloin jokainen äiti pääsi esittelemään itsensä, vauvansa sekä kertomaan vauvan iän. Tämä oli mielekäs aloitus ja huomioin ryhmässä näin jokaisen osallistujan.

Aloituksen jälkeen leikimme leikkiä nimeltä ”autotiet”. Lähdimme kulkemaan huonetta ympäri vauvat lentokoneasennossa sylissäme ja ajelemaan kuvitteellisesti autoilla. Kun huusin maantie, kuljimme eteenpäin melko tasaisesti. Mutkatiellä heilutimme kevyesti vauvoja puolelta toiselle niin kuin olisimme mutkaista tietä ajaneet. Ylämäen tullessa vauvoja kevyesti nosteltiin yläviistoon ja alamäkeen laskimme hieman alasuuntaan. Aina yllättäen, kun huusin kuoppa, äidit kyykkäsivät vauvojen kanssa ja huusivat ”hui!”, mikä oli todella hauskaa! Äidit lähtivät hyvin leikkiin mukaan ja olivat vuorovaikutuksessa lastensa kanssa erittäin luonnollisesti. Muistuttelin ennen leikin aloitusta, että äidit muistavat tukea vauvaa tarvitseman mukaan ja tekemään liikkeit vauvan ikäiselle sopivalla tavalla, pienten vauvojen kanssa liikkeit tulee tehdä pienemmin ja isojen kanssa voi jo hurjastella enemmän.

Hetken leikkien jälkeen otimme oman paikkamme ja aloitimme varsinaiset jumpaliikkeet. Alkuun teimme painonsiirron vauvan kanssa puolelta toiselle, vauvalle liike toimi heijavana keinuna. Lisäsimme liikkeeseen vauvan noston ilmaan kainaloiden alta kiinni pitäen ja sanan ’hui!’. Vauvat riemuitsivat ja äidit saivat hien pintaan. Tämän jälkeen neuvoin äideille hyvän kyykkäysasennon ja teimme kyykkyjä vauva sylissä. Samaan aikaan neuvoin ja muistuttelin vauvan kannattelun monipuolisuuden tärkeydestä ja kehotin heitä kokeilemaan erilaisista kanto-otteista itselleen sopivinta kantotapaa, muistaen kuitenkin myös vaihdella sitä eri liikkeissä. Huomauttelin myös, että kyykkyjä tehdään paljon arkielämässä esimerkiksi nostaessa vauvan tuttia lattialta, jolloin olisi hyvä muistaa kyykyn oikea perustekniikka, jotta selän rasituksilta vältytään. Tärkeää on muistaa, että kyykky tehdään jaloilla ja selkä pysyy suorana.

Sen jälkeen teimme Hyvää huomenta -liikkeen, jossa on myös tärkeää keskittyä liikkeen oikeaan tekniikkaan. Kyseinen liike on tarkoitettu selän ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen. Kyseisessä liikkeessä vauvaa pidettiin sylissä, äidit kallistuivat hyvästä perusasennosta hieman eteenpäin ja takaisin ylös. Muistuttelin

tässäkin, että liikettä tehdään paljon huomaamattaan myös arjessa, jolloin olisi tärkeää muistaa selän vammojen ehkäisynä kiinnittää huomiota nostoasentoon. Kävin myös kiertämässä jokaisen liikkeen kohdalla tarkistamassa äitien tekniikkaa, jotta he tekisivät oikealla tavalla. Muistuttelin myös koko jumpan ajan hyvästä ryhdistä, keskivartalon aktivoinnista sekä rauhallisesta hengityksestä. Ja aina, kun tehdään liikkeessä rutistus– eli työntövaihe, tehtäisiin myös uloshengitys syviä keskivartalon lihaksia aktivoimaan.

Tämän jälkeen cd:ltä alkoi soida Muumit ja huomasin heti yhden äidin ja vauvan innostuvan musiikista kovasti. Kehotin kaikkia äitejä tanssimaan tutun laulun tahtiin hetken aikaa huonetta ympäri kulkien. Nauru raikasi, äidit ja vauvat pitivät siitä. Huomasin, että tällaiset hetket ovat mukavimpia äidin ja lapsen yhdessä tekemistä, joten halusin tietoisesti lisätä tällaisia hetkiä jumppaan. Tanssin lomassa ohjeistin muutamia liikkumisia, joita äidit kokeilivat vauvojen kanssa.

Tämän jälkeen asetuimme lattialle tekemään muutamia liikkeitä. Teimme lantionostoa, vauva lantiolla painona toimien. Kuitenkaan kaikki vauvat eivät pysyneet enää mukana, jolloin annoin äideille luvan nostaa vauvan lattialle ja tehdä liikkeen itsenäisesti. Vauva innostuu helposti pian uudelleen, mutta jos sen hetkinen kiinnostus on vähäistä, ei kannata jatkaa väkisin yrittäen. Eräskin äiti laski vauvan hetkeksi sylistään ja pian vauva jo köllötteli äidin sylissä. Jumpan lomassa kerroin, että vauvajumppaa kannattaa harrastaa kotona, kun vauva on pirteä ja kyläinen. Kotona oppii huomaamaan, millainen jumppa on sopiva, mikä on hyvä jumpan pituus ja teho.

Vauvojen huomiointia lisäten ohjeistin vielä loppuun yhden liikkeen, jossa kyykyn kautta nostettiin vauva ylös ilmaan. Vauvat nauttivat vauhdista ja äidit selvästi myös nähdessään vauvan niin iloisena. Sen jälkeen aloitimme rauhoittumisen ja laskimme hetkeksi vauvat lattialle. Vilkkaimmat vauvat konttasivat heti toistensa luokseen ja osa jäi köllötteleämään äitinsä viereen. Puhuin äideille liikunnan lisäksi venyttelyn merkityksestä, erityisesti rintalihaksia ja lonkankoukistajalihaksia tulisi venyttää. Rintalihakset kiristyvät ryhdin muuttuessa, imettäessä ja vauvaa kantaessa, jolloin avaavia liikkeitä tulisi tehdä. Lonkankoukistajat ovat kiristyneet ras-

kauden aikana vatsan painaessa ja muuttaessa lantion asentoa. Venytimme lonkankoukistajalihaksia seisten ja rintalihakset yhdessä toisen äidin kanssa vastakain kädestä pitäen ja oli mielekästä nähdä, kun äidit niin rohkeasti ja välittömästi lähtivät liikkeisiin mukaan.

Toiveeksi seuraavalle kerralle esitettiinkin ylävartaloa avaavia liikkeitä. Tarkoituksenani oli ottaa aihe käsittelyyn seuraavalla jumppakerralla, kuten myös vatsalihasten erkauma, joten oli hyvä tiedustella ryhmän tietämystä aiheesta hieman etukäteen. Osa äideistä kertoi tietävänsä jonkin verran vatsalihasten erkaumasta, mutta kaikilla tietoa ei ollut.

Istuimme vielä hetkeksi lattialle rauhoittumaan samalla takareiden lihaksia venyttäen. Asetimme vauvat eteemme ja kehotin äitejä silittelemään vauvan ääri rajoja, kulkemaan vauvan päästä varpasiin silittellen päätä, korvia, olkapäitä, käsiä ja niin edelleen, varpasiin asti ja takaisin. Samalla kerroin sen mahdollistavan ja tukevan vauvan fyysisen minäkuvan kehittymistä, vauva oppii kosketuksella tuntemaan omat ulottuvuutensa ja rajansa ja näin ollen hänen itsetuntonsa kehittyy. Tässä vaiheessa huomasin, että osa vauvoista nautti hieronnasta ja osa oli malttamattomana eikä mieltänyt enää maata maassa. Annoin äideille vinkiksi, että tätä kannattaa tehdä kotona vauvan ollessa rauhallinen. Tämän jälkeen kiitin äitejä vauvajumpasta ja toivoin tapaavani heitä myös ensi kerralla. Nostin liikepankit esille äideille mukaan kotiin otettavaksi ja palautelomakkeet täytettäväksi.

Jäimme vielä kahville osan kanssa ja äidit syöttivät vauvansa. Jumppa kokonaisuudessaan kesti 25 minuuttia, sopivasti niin, että monella lapsella tuli nälkä ja yksi vauva nukahutti heti jumpan jälkeen. Huomasin, että vauvajumpassa äidit olivat todella reippaita, tunnilla vallitsi iloinen ilmapiiri, nauroimme yhdessä paljon ja meillä oli hauskaa.

### 6.3.2 Toinen vauvajumppakerta, 6.6.2017

Toisen jumppakerran tavoitteena oli kertoa vauvajumpan hyödyistä sekä keskustella vatsalihasten erkaumasta. Toisen kerran sisältö löytyy vauvajumppaohjausten liikepankki 2:sta. (Liite 4 & 5). Saapuessani avoimeen päiväkotiin, vastassa

oli jo useampi äiti vauvansa kanssa. Osa oli tuttuja ja osa uusia äitejä minulle. Saapuessani paikalle avoimen päiväkodin työntekijä ja äidit kehuivat viime kerran jumppaa. Heidän mielestään ohjaajasta ei ollut huomannut lainkaan, ettei hänellä ole kokemusta vauvajumpan ohjaamisesta. Lisäksi he kertoivat innostuneensa niin kovasti, että jalkalihakset olivat seuraavan parin päivän ajan kipeänä reippaasta kyykkäämisestä.

12 äitiä oli tällä kertaa paikalla. Viisi heistä oli sellaisia, jotka olivat paikalla myös ensimmäisellä jumppakerralla ja loput sellaisia, jotka olivat ensimmäistä kertaa. Jumpan alussa kerroin vauvajumpan hyödyistä, kuten että vauvajumpalla voidaan nopeuttaa äidin palautumista synnytyksestä, tukea äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta sekä vauvan motoriikan kehittymistä. Kannustin heitä myös jatkamaan vauvan kanssa jumppaamista kotona. Kerroin, että jumpassa kokeilemme yhdessä, näytän liikkeitä ja ohjeistan heitä oikeaan tekniikkaan ja kotona saavat vauvantahtisesti jatkaa liikkeiden tekoa. Muistuttelin myös lisäksi siitä, kuinka tärkeää on kantaa vauvaa molemmin puoleisesti ja mahdollistaa vauvalle näin monia erilaisia asentokokemuksia sylissä. Tällöin vauvan kantamisesta johtuva äidin toispuoleinen rasitus myös vähenee.

Aloitimme varsinaisen jumppatuokion tuttuun tapaan piiristä, jossa jokainen äiti sai esitellä itsensä ja vauvansa sekä kertoa vauvan iän. Suurin osa vauvoista oli 7 - 10 kuukauden ikäisiä. Pienin vauva tällä kertaa oli kahden kuukauden ikäinen. Ennen jumpan aloitusta varmistin kyseisen vauvan äidiltä vauvan sopivuutta jumppaan, sillä vauvan tulisi kannatella päätään. Muistuttelin äitiä tukemaan vauvaa riittävästi, jotta liikkeiden teko on turvallisempaa.

Jatkoimme jumppaa Huugi Guugi -kappaleen tahdissa tehden liikkeitä yhdessä vauvojen kanssa. Tämä toimi kevyenä lämmittelynä äideille. Tanssin loppupuolella musiikki alkoi pätkimään, joten päätimme yhdessä äitien kanssa laittaa sen kokonaan päältä pois. Jatkoimme lämmittelyn jälkeen jumppaa polvennostoilla, jossa neuvoin oikean tekniikan ja lisäsimme pian vauvan noston ilmaan. Vauvat rakastavat heiluvia ja vauhdikkaita liikkeitä ja huomasimme sen myös tässä liikkeessä. Äidit saivat liikettä niveliin ja vauva sai kokea vauhtia. Sen jälkeen teimme keskivartalon kiertoa sekä kallistusta sivulle ja liikkeitä toimivat vauvalle

keinuna. Teimme molemmille puolille ja vaihtaen vauvan kantoasentoa. Tämän jälkeen teimme viime kerralla toivottuja ylävartalon avauksia ja kiertoja rintarangalle ja rintalihaksille. Osa laski vauvan lattialle, jolloin pystyivät paremmin keskittymään liikkeeseen. Teimme molemmille käsille ja neuvon äideille oikean liiketradan. Muistuttelin tässäkin tasaisesta ja rauhallisesta hengityksestä koko liikkeen ajan.

Sen jälkeen otimme itsellemme jumppamatot ja asetuimme lattialle. Lisäsin jump-paliikkeisiin myös vauvaa aktivoivia ja innostavia liikkeitä, jotta vauvat jaksoivat keskittyä paremmin alusta loppuun asti ja välillä teimme rauhallisempia liikkeitä. Teimme vatsamakuulla alavartalon nostoja sekä lisäsimme nostoon pian myös ylävartalon. Samalla keinuttelimme vauvaa edessämme. Tämä liike oli melko vaikea toteuttaa vauvan kanssa lattialla, kun useimmat eivät pysyneet paikoillaan, mikä toi omat lisähaasteensa. Kuitenkin ohjeistin silloin äitejä antamaan vauvan kulkea vapaasti, jotta äidit saavat hetkeksi keskittyä liikkeeseen.

Välissä teimme liikkeen, jossa vauvaa huomioitiin taas enemmän. Äidit nostivat vauvan syliin ja nousimme polvi-istunnasta polviseisontaan nostaen samalla vauvaa ylös ja alas kun nousimme polvien varaan. Vauvat riemuitsivat ja saivat äideiltä ”hui!” huudahdukset lisäksi.

Sen jälkeen pyysin äitejä laskemaan hetkeksi vauvan lattialle ja suljin oven, jotta saisimme hieman rauhoituttua loppua kohden. Otin aiheeksi vatsalihasten erkauman. Aloitin kertomalla, mikä se on, mistä se johtuu, miten se tulisi tutkia, hoitaa ja kannustin ottamaan selvää, löytyykö itseltä sellainen. Suosittelin raskauden jälkeiseen liikuntaan erikoistuneita fysioterapeutteja tarkistamaan tilannetta, jos vatsalihasten erkauma tuntuu itselle ominaiselta ja epäily siihen löytyy. Kerroin, että osalla se lähtee itsestään pois ja osalla se tulee jäädäkseen. Tällöin olisi tärkeää harjoitella aktivoimaan syvää poikittaista vatsalihasta, josta arkikielissä käytetään muotoa syvät vatsalihakset. Harjoittelimme yhdessä esimerkkinä jälkeen liikettä, jossa olimme selinmakuulla, polvet koukussa, kantapäät lattiassa ja uloshengityksellä kevyesti aktivoimme poikittaista vatsalihasta selän pysyessä paikallaan mutta vatsan hieman vetäytyessä sisäänpäin. Kyseinen liike toimii yk-

sinkertaisena testiliikkeenä myös vatsalihasten erkaumaa tutkiessa, kun liikkeen seen lisää pään ja hartioiden noston lattiasta, joten ohjeistin testiliikkeen teossa sekä kiersin avustamassa ja neuvomassa. Osa äideistä näytti heti tietävän mitä tekevät, osalle liike oli uusi. Muistuttelin syvien vatsalihasten kunnosta ja siitä, ettei kannata erkaumaa epäillessä treenata vatsalihaksia tai vauhdikasta liikuntaa ollenkaan, mikä sisältää esimerkiksi hyppyjä ja juoksua, sillä siitä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä synnytyksestä palautumiselle.

Jumpan lopuksi otimme vauvat lähellemme ja venyttelimme kevyesti takareidet, rintalihakset sekä selkälihakset. Tässä huomasin, että etenin hieman liian vauhdikkaasti liikkeestä toiseen ja venytyksiin ei jäänyt riittävästi aikaa. Olisimme voineet tehdä rauhallisemmin, mutta huomasin, etteivät vauvat malta olla aloillaan. Tämän vuoksi jätin loput venytysliikkeet pois ja menin viimeiseen loppuloruun.

Toistin lorun ja äidit saivat toistaa sen perässä omalle vauvalleen. Oli ihanaa lopettaa jumppa sellaiseen tuokioon, josta vauvat nauttivat. Heille juteltiin, heitä siliteltiin ja keikuteltiin ja selvästi äideistäkin näki, että hekin nauttivat siitä. Lorusssa toistin alkua ”tässäpä vauvani iloinen” ja loru jatkui muun muassa ”taidanpa pärisyttää masuun sen”. Viimeiseksi vuorossa oli ”taidanpa antaa halauksen” jolloin nostimme vauvat halaukseen ja lopetimme jumpan. Kiitin äitejä ja toivotin tervetulleeksi vielä ensi kerrallakin. Jaoin palautelomakkeet sekä liikepankit suoraan jokaiselle äidille.

Jumpan jälkeen keskustelin vielä erään äidin kanssa, joka oli toivonut edellisen jumpan jälkeen avaavia liikkeitä rintarangalle ja ylävartalolle. Neuvoin hänelle vielä muutamia extraliikkeitä, joita ei liikepankissa ollut ja kehotin tekemään niitä lähes päivittäin, jotta niiden hyöty tehostuu. Äiti vaikutti tyytyväiseltä saatuihin ohjeisiin. Kysyin myös toisella jumppakerralla kaikilta äideiltä, olivatko he jumpanneet kotona. Osa nyökytteli ja osa tuumasi jalkalihastensa olleen niin jumissa, etteivät pystyneet jumpata.



### 6.3.3 Kolmas vauvajumppakerta, 13.6.2017

Kolmannen vauvajumppakerran tavoitteena oli tarjota lisää vaihtoehtoja vauvan kanssa jumppaamiseen, täydentää liikepankkia sekä muistutella lisää liikkuvuuden harjoittamisesta. Kolmannesta liikepankista löytyy kolmannen kerran sisältö (Liite 6 & 7).

Saavuttuani avoimeen päiväkotiin, kokeilin ensimmäisenä musiikinsoittovälineiden toimivuuden edelliskerran toimimattomuuden vuoksi ja otin kuvat jumppatiloista. Pian äitejä alkoi saapumaan vauvojensa kanssa ja huone täyttyi, paikalle saapui myös yksi isä vauvansa kanssa! Vaikka liikepankki ja ohjaukset olivat suunniteltu nimenomaan äideille, toivotin isänkin lämpimästi tervetulleeksi. Kaiken kaikkiaan paikalle saapui 15 vanhempaa ja vauvaa. Kolme heistä olivat käyneet jokaisella jumppakerralla. Neljä heistä oli sellaisia, jotka olivat käyneet joko ensimmäisellä tai toisella jumppakerralla ja loput täysin uusia vanhempia vauvojensa kanssa.

Hetken aikaa ennen jumpan aloitusta vauvat saivat touhuta omiaan ja keskustelimme vanhempien kanssa. Keskustelimme muun muassa siitä, kuinka oli hienoa nähdä äitien pitävän vauvojaan paljon vatsamakuulla, joka kehittää vauvan ylävartalon lihaksia ja vartalonhallintaa. Pian siivosimme jumppa-alueen leluista ja aloitimme jumpan. Laitoin musiikin soimaan taustalle ja aloitimme kissaleikillä. Lausuin lorun ”unelmissa olen kissa” ja tekeminen aina vaihtui. Neuvoisin vanhemmille vauvan kanto-otteen ja näytin mallia, kuinka lorun mukana vauvoja liikuteltiin. Ensin keinuttiin, heiluttiin, tanssittiin, pyörittiin ja lennettiin ja kuljettiin ympäri huonetta. Viimeisenä ”unelmissa olen kissa, joka halua näin” ja otimme vauvat lähelle syliimme.

Tämän jälkeen siirryimme omille paikoillemme. Ohjasin hyvän perusasennon ja muistuttelin hyvästä ryhdistä ja oikeasta kantotavasta. Teimme liu’utuksia sivulle ja taakse, joissa keskityimme keskivartalon hallintaan sekä lantionpohjalihasten jännittämiseen. Tämän jälkeen nostimme vauvat kainaloista ilmaan ja totesimme ”hui!” Näin ylösnostoissa saimme liikkeen tehtyä uloshengityksellä, syvät vatsat

aktivoiden. Aloitimme pienistä nostoista paikoillaan, muistutin keskivartalon aktiivoinnista ja ryhdistä ja tämän jälkeen lisäsimme liikkeeseen kyykyn. Puna alkoi nousta jo monen poskille ja kroppa lämmitti. Vauvat innostuivat liikkeestä ja vanhemmat nauttivat vauvan riemusta.

Tämän jälkeen teimme päkiöille nousua, ohjasin liikeradan ja tekniikan ja keinutelimme vauvojamme sylissä. Liikkeen jälkeen muistutin vanhempia vaihtamaan kantotapaa, pitävän vauvaa vuorotellen molemmilla käsillä, jolloin vauvan keuhonhallinta ja koordinaatio kehittyvät tasapuolisesti eikä kantajankaan rasitus ole yksipuoleista. Liikkeen aikana vieressäni oleva äiti nosteli vauvaa lähelle kasvojaan ja päristeli vauvan masua, ohjeistin tämän kaikille ja vauvat kiljahtelivat riemusta! Tämä oli todella ihana lisä jumppaan ja toi hymyn jokaisen huulelle. Lisäksi tämän jälkeen lattialle istuessamme kehotin vanhempia huomioimaan vauvansa ja antamaan muutamia pusuja vauvoillensa, näin vauva kokee itsensä jumpassa tärkeäksi.

Seuraavaksi teimme polvi-istuntaan nousua ja kallistusta. Ohjeistiin liikkeen ja näytin mallia. Tässä liikkeessä oli kaksi erilaista variaatiota, joita kokeilimme. Liikkeen jälkeen moni äideistä huomasi vauvansa olevan nälkäinen ja äidit menivät syöttämään vauvaansa. Olinkin alusta lähtien muistutellut, että jos vauva ei viihdy tai tulee nälkäiseksi, saa kesken jumpan käydä syöttämässä ja tulla takaisin. Kuukaan äideistä ei siltikään poistunut huoneesta, vaan he halusivat jäädä jumppatilaan syöttämään vauvaansa ja samalla näkivät loppujumpan.

Liikkeen jälkeen menimme selinmakuulle ja teimme pystypunnerrusta vauva kainaloiden alta kiinni pitäen. Vauvat riemuitsivat taas kovasti ja vanhemmat saivat pusertaa vauvojansa ilmaan kerta toisensa jälkeen. Sen jälkeen otimme lattialta lisää tilaa ja asetuimme kylkimakuulle, tehden jalannostoja. Osa vanhemmista oli päästänyt jo vauvansa sivulle leikkimään leluilla omia leikkejään ja silti jatkoivat itse jumpan tekemistä. Oli mielekästä katsoa, kun kaikki osallistuivat.

Viimeisen liikkeen jälkeen olin aloittamassa venyttelyjä, kunnes huomasin, että vauvat eivät meinanneet enää millään malttaa keskittyä, harvalla vauva enää oli lähelläkään, vaan tutkimassa jo paikkoja tai oleskellen muiden vauvojen vierellä.

Näinpä tuomasin, että tällä kertaa jätämme venyttelyt tekemättä, sillä vauvajumpahan on täysin vauvojen ehdoilla menemistä! Muistuttelin venyttelystä, että sitä kannattaa tehdä kotona kevyesti lähes päivittäin ja erityisesti aina liikuntasuorituksen jälkeen. Huomautin, että liikepankissa on tällä kertaa ohjeita venyttelyihin.

Päätimme jumpan loppuloruiluun sekä vauvan ääriviivojen ja vauvan kehonosien sivelyyn lorulla ”silmiä, silmiä, nenä, suu” jatkuen vartaloa alaspäin eri kehonosien silittelyyn. Tämän jälkeen oli oikea hetki lopettaa jumppa, jolloin sanoin kiitokset kaikille. Vanhemmat innostuivat taputtamaan ja kiittelivät kovasti jumpasta!

Sain heti kehuja iloisesta jumpasta sekä näin useita hymyjä osallistujien huulilla. Yksi äideistä kertoi heti, että ei tiennyt näin pienen vauvan kanssa voivan jumpailla ja kertoi nyt uskaltavan sen aloittaa kotona. Annoin myös kaikille aikaisemmilta jumppakerroilta pois olleille liikepankit niiltä kerroilta, joissa olikin myös enemmän asiaa turvallisesta liikkumisesta vauvan kanssa ja huomioita esimerkiksi vatsalihasten erkaumasta.

Olin juuri kerännyt tavarani, valmis kiittämään kaikkia ja toivottamaan hyvää kesää, kunnes yksi äideistä pyysi minua lähelleen. Hän ehdotti, voisinko alkaa maksullisesti vetämään puistojumppaa vauvoille ja äideille! Hän kertoi, että paljon innokkaita varmasti löytyisi, joten enhän voinut kieltäytyä. Annoin hänelle yhteystietoni ja hän sanoi ottavansa yhteyttä. Hän kiitteli jumpista ja kertoi nauttineensa niistä kovasti. Valitettavasti aikataulumme eivät kohdanneet ja puistojumppa jäi pitämättä. Myös avoimen päiväkodin työntekijät kertoivat, että olen lämpimästi tervetullut ohjaamaan jumppia tulevaisuudessakin. Palautteista kävikin ilmi, että 100% osallistujista piti minua ohjaajana innostavana.

Kysyin myös vielä lähtiessäni, ovatko äidit jumpanneet kotona. Kaikki 3 äitiä, jotka olivat käyneet jokaisella kerralla, kertoivat jumpanneensa kotona vauvan kanssa. Lisäksi muutama äideistä, jotka olivat käyneet kahdella aikaisemmalla kerralla, kertoivat samaa. Rintalihasten venyttämiseen ja niska-hartiakipuihin apua pyytänyt äiti kertoi saaneen vinkeistäni helpotusta. Tämän jälkeen kiitin kaikkia ja toivotin hyvää kesää. Poistuin paikalta tyytyväisenä ja hymy huulilla.

## 6.4 Arviointi

Vauvajumppaohjauksieni arviointi perustuu omiin havaintoihini ja ajatuksiini, äitien antamiin suullisiin ja kirjallisiin palautteisiin sekä äitien ja vauvojen havainnointiin jumppien aikana. Lisäksi arvioinnissa on huomioitu avoimen päiväkodin työntekijöiden antamat palautteet.

Arvioin vauvajumppien ja kirjallisen ohjausmateriaalin eli liikepankkien suunnittelua ja toteutusta sekä palautelomakkeiden onnistumista ja käytännöllisyyttä. Palautelomakkeessa vastaukset annettiin asteikolla 1-5 ja laskin prosentuaaliset määrät eri vastausvaihtoehtoihin.

### 6.4.1 Suunnittelun arviointi

Vauvajumppien suunnittelu alkoi varhaisessa vaiheessa ja lähtökohtana ajattelin, mikä olisi mielekästä ja mukaansatempaavaa toimintaa. Pohdin millä tavoin lähdän vauvajumppat toteuttamaan sekä mitkä asiat erityisesti ovat ohjauksessa tärkeitä asioita. Suunnitteluvaiheessa pohdimme Kinnusen kanssa vauvajumppaan sopivia liikkeitä. Ne tulisi olla sellaisia, jotka vanhempi jaksaa suorittaa hyvällä tekniikalla ja ne ovat jokaiselle äidille vatsalihasten erkaumasta huolimatta sopivia ja synnytyksestä palautumista tukevia. Valitsin liikkeet ja kokeilin niiden sopimista jumppaan sekä pohdin, mihin asioihin liikkeen aikana tulisi kiinnittää huomiota sekä millä tavoin ohjaan kyseisen liikkeen. Koen, että sain valittua toimivat liikkeet, rajattua haastavimmat pois sekä selkeytettyäni itselleni hyvin, miten liikkeet kannattaisi ohjata. Suunnitteluvaiheessa paneuduin myös vauvajumppaan teoriassa, mistä oli ohjauksissa minulle paljon hyötyä, kuten mitä asioita tulee huomioida vauvan kanssa jumpatessa.

Vauvajumppia suunnitellessa haaste oli se, ettei koskaan tiennyt millaiseksi jumppa muotoutuu ja minkälainen toiminta onnistuu parhaiten. Jokin liike, jonka olin ajatellut mielekkääksi, ei välttämättä näyttänytkään äideistä niin mukavalta, tai se olikin hieman haasteellinen vauvan kanssa tehtäväksi. Toiset liikkeet taas yllättivät, kuinka äiti ja vauva nauttivat liikkeestä, joten usein nopeasti sovelsin ja teimme mielekkäimpiä liikkeitä uudelleen. Oli hyvä, kun olin varautunut siihen,

että jumppa voi muotoutua minkäläiseksi tahansa hyvästäkin suunnittelusta huolimatta, joten muistin olla armollinen itselleni ja varautua muutoksiin. Esimerkiksi ensimmäisessä jumpassa huomasin, että huoneessa erilainen liikuskelu oli mielekästä ja teimme sitä useampaan otteeseen uudelleen seuraavienkin jumppien aikana. Mielestäni koin vahvuudekseni sen, että pystyin reagoimaan muuttuviin tilanteisiin ja tekemään päätöksiä jumppien aikana.

Suunnittelussa opin huomioimaan musiikinsoittovälineiden toimivuuden ja viimeisellä kerralla testasin musiikit ennen jumpan aloittamista. Oli hyvä, että olin tutustunut jumppatilaan myös ennen ohjauskertoja ja sain varmuuden jumppieni soveltuvuudesta kyseiseen tilaan. Annoin myös ennen ohjauksia palautelomakkeen arvioitavaksi poikaystävälleni ja varmistin, että kysymykset olivat ymmärrettäviä ja helposti vastattavissa.

#### 6.4.2 Toteutuksen arviointi

Ensimmäisellä kerralla äideiltä saadun suullisen palautteen mukaan jumppa oli sopivan pitkä, mukaansatempaava ja tehokas sekä oli hyvä, että sitä järjestettiin avoimessa päiväkodissa. Kukaan äideistä ei ollut aikaisemmin jumpannut yhdessä vauvan kanssa. Vauvajumppien onnistuminen näkyi myös siinä, että äidit innostuivat osallistumaan todella hyvin, olivat kiinnostuneita ja motivoituneita sekä saapuivat uudelleen jumppiin. Arvioinnin kannalta oli todella hyvä, että pyysin myös palautetta suullisesti avoimen päiväkodin työntekijältä, jonka mukaan vauvajummat olivat mielekkäitä, innostavia ja toivottuja avoimessa päiväkodissa. Palautteista kävi ilmi, että kaikista osallistujista jopa 97% koki vauvajumpan mielekkääksi. Lisäksi 94% kertoi saaneensa motivaatiota jatkaa vauvan kanssa jumppaamista kotona! Näin ollen olen päässyt selkeästi tavoitteisiini toiminnallisessa opinnäytetyössäni.

Ensimmäisen jumppakerran jälkeen opin, että on parempi jakaa kaikille äideille suoraan itselleen liikepankit sekä palautelaput, näin varmistin, että jokainen saa palautelomakkeen, sillä ensimmäisellä kerralla kahden osallistujan palaute jäi puuttumaan. Mielestäni oli todella hyvä, että laadin kirjallisen palautelomakkeen,

näin sain mielestäni monipuolisempaa palautetta. Epäröin sitä alkuun ennen ensimmäistä ohjausta, sillä ajattelin saavani suullista palautetta paljon enemmän. Jokaisen jumppakerran jälkeen pohdin myös itse jumpan onnistumisen, mitkä asiat olivat hyviä ja mitä asioita voisi tehdä seuraavilla kerroilla paremmin. Toisella kertaa olin tyytyväinen siihen, että ehdin kertomaan enemmän vauvajumpan hyödyistä kuin ensimmäisellä kerralla, sillä huomasin ensimmäisen kerran ohjeistukset jääneen vähemmälle.

Jumppaohjauksessa oli haastavaa, kun tein itse liikkeet nukan kanssa, niin minulle liikkeiden tekeminen oli aivan erin tuntuista kuin äideille ja välillä tein vähän liian vauhdikkaasti, sillä pystyinhän pyörittelemään nukkea sylissä juuri kiinnittämättä siihen minkäänlaista huomiota. Huomasin, että olisi täytynyt olla hieman rauhallisempi nukan kanssa liikkeitä tehdessä. Kuitenkin tarkkailin jatkuvasti vanhempia ja pyrin joka kerta tämän huomattessani hidastamaan tahtia ja katsomaan, että jokainen äiti ja vauva ehti liikkeisiin mukaan.

Odotin vauvajumppaan enemmän osallistujia, sillä avoimen päiväkodin työntekijä oli puhunut 15-30 äidistä, mutta koin määrän olleen kuitenkin juuri sopiva. Jos huoneessa olisi 30 äitiä vauvoineen, olisi melua liikaa jumpan aikana, sillä huomasin toisella kerralla, että jumppatuokio yltyy yllättävän äänekkääksi, niinkin pienistä vauvoista lähtee yhdessä paljon ääntä. Äidit kuitenkin pitivät myös soittamistani musiikista taustalla, sillä heidän mukaan vauvatkin huomasivat, että nyt jotain tapahtuu ja innostuivat mukaan, eri tavalla kuin normaaleissa leikeissään päiväkodissa.

Toisella jumppakerralla havainnoin ilmapiirin olleen hieman vakavampi, sillä teimme enemmän keskivartaloa kuormittavia liikkeitä, joissa on erittäin tärkeää keskittyä oikeaan liikkeen tekniikkaan sekä hengitystekniikkaan. Ensimmäisellä kerralla liikkeet olivat lisäksi mielestäni mukaansatempaavampia kuin toisella kertaa, sillä toisella kerralla vauva oli monissa liikkeissä vain painona. Mutta keksin jumpan aikana lisätä aktiivisempia liikkeitä, joissa vauvoja nosteltiin, kävelimme muun muassa huonetta ympäri ja nostimme vauvat lähelle toisiaan. Onneksi olin varautunut muuttuviin tilanteisiin ja pystyin ohjaamaan suunnitelmasta poiketen monipuolisempia liikkeitä äideille, jotta ilo yhdessä tekemisestä välittyi.

Mielestäni kokemukseni ja osaamiseni karttui aikaisempien jumppakertojen aikana ja kolmas jumppani oli onnistunein ja toimivin. Viimeisen jumppakerran jälkeen avoimen päiväkodin työntekijä kehui vauvajumppaohjauksiani ja kertoi olleensa tyytyväinen kokonaisuuteen. Hänen mielestään vauvajumpissa säilyi avoimen päiväkodin pohjimmaiset ajatukset, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, ilmoittautumista ei tarvitse etukäteen tehdä ja äidit saavat nauttia mukavasta ja liikunnallisesta yhdessäolosta. Hänen mielestään oli erittäin hienoa saada ammattitaitoinen ohjaaja pitämään vauvajumppaa, sillä hän koki, ettei avoimen päiväkodin työntekijöiden ammattitaito riitä vauvajumpan pitoon.

#### 6.4.3 Kirjallisen ohjausmateriaalin arviointi

Kirjallisen ohjausmateriaalin eli liikepankkien koostaminen sujui hyvin. Sain sisäkonni kuvaamaan kuvat liikepankkeihin ja saimme kuvat kahdella ottokerralla valmiiksi. Olin todella tyytyväinen liikepankkien väritykseen, jonka oranssi jumppamatto sekä punaiset housuni saivat aikaan. Kuvissa ja ohjauksessa käytin Baby Björn -nukkea. Kuvat olivat mielestäni selkeitä ja havainnollistivat hyvin liikkeitä yhdessä tekstien kanssa. Liikepankkia tehdessäni haastavinta oli mahduttaa A4:n kokoiselle paperille kaikki asiat, tehdä siitä riittävän lyhyt mutta selkeä ja saada siitä mielenkiintoisen näköinen. Mielestäni onnistuin hyvin säilyttämään värit ja eri kuviot, tekstiä olisi voinut olla hieman vähemmän, mutta mielestäni näin tärkeimmät asiat löytyivät.

Mielestäni oli hyvä, kun jaoin toisella ja kolmannella kerralla edelliskertojenkin liikepankit osallistujille. Näin ne tavoittivat myös heidät, jotka eivät aikaisemmassa jumpassa olleet. Liikepankit olivat mielestäni tavoitteiden mukaisesti ohjausta tukevia, sillä niihin oli kirjoitettu vielä kirjallisesti ylös niitä asioita, joita olin jumpan aikanakin muistutellut vanhemmille. Sain myös paljon kehuja liikepankin selkeistä ja havainnollistavista kuvista, jotka oli materiaalissa tekstien lisäksi. Palautteista kävi ilmi, että 97%:a osallistujista koki liikepankin hyödylliseksi.

Jätin myös loput liikepankit avoimen päiväkodin työntekijälle, joka sanoi, että asiakkaat ovat varmasti niistä kiinnostuneita ja voi niitä jakaa minun luvallani eteenpäin. Avoimen päiväkodin työntekijä myös halusi käyttää kuviani ja liikepankkeja jatkossa, heillä oli ollut tarkoituksenakin ottaa kuvat vauvan kanssa tehtävistä jumppaliikkeistä, joita voivat käyttää Vauvavoimaa -ryhmässä niin, että äidit saavat lasten kanssa kiertää omaan tahtiin pisteitä, jolloin saavat rauhassa tehdä ajatuksella vauvan tahtisesti jumppaliikkeet. Näin liikepankkini pääsevät taas jatkossakin hyötykäyttöön!

#### 6.4.4 Palautelomakkeen arviointi

Pyysin palautteen jokaiselta vauvajumppakerralta, jokaisen ohjauksen jälkeen pyysin myös lisäksi suullista palautetta sekä kommentteja ja toiveita ensi kerralle. Koen, että palautelomakkeet olivat hyvä lisä suulliselle palautteelle, sillä kuitenkin en olisi ehtinyt jokaisen äidin kanssa keskustella yksilöllisesti. Kirjallisessa palautelomakkeessa haastavaksi koin sen, että en esimerkiksi voi yhdellä kerralla välttämättä riittävästi antaa uutta tietoa esimerkiksi vauvajumpan hyödyistä, mutta silti halusin äitien antavan palautetta jokaisen ohjauksen jälkeen, sillä jos joku äiti ei pääsekään toiselle kerralle, on minun mahdotonta tietää mitä hän oli mieltä. Palautelomakkeen kysymykset olisivat voineet olla kohdennettu jokaista jumppakertaa kohden niiden teemojen ja tavoitteiden mukaisesti.

Palautelomakkeessa muutama väite oli mielestäni ongelmainen, esimerkiksi saivatko äidit uutta tietoa vauvajumpan hyödyistä. Kysymys itsessään oli mielestäni haasteellinen, sillä uuden kokeminen on yksilöllistä, mikä on kenellekin uutta ja kenelle vanhaa tietoa, on vaikea määritellä. Ajattelin kuitenkin sen niin, että mitä enemmän uutta tietoa olen pystynyt äideille tarjoamaan, sen paremmin saisin motivoitua äitejä lisäämään vauvajumppaa. Pohdin kuitenkin, että harva ehti todennäköisesti tarkemmin lukemaan liikepankkia ennen palautteen antoa, sillä liikepankissa oli kohta, jossa oli lueteltuna vauvajumpan hyödyistä ja palautelomakkeessa kysyttiin, saivatko äidit uutta tietoa vauvajumpan hyödyistä. Isoin haajonta palautelomakkeissa olikin kyseisessä kohdassa. Näin ollen oli hyvä, että ohjausta täydentävästi jokaisella äidillä oli vielä kotiin vietävä materiaali.



Ensimmäisen vauvajumppaohjauksen jälkeen kotiin päästyäni pohdin, miten saisin vielä paremmin äidit innostumaan ja varmistettua, aikovatko he jatkaa kotona jumppaamista. Siksi muutin ensimmäisen kerran jälkeen palautelomakettani (Liite 8). seuraaville kerroille ja lisäsin palautelomakkeeseen kysymyksen selkeästi siitä, aikovatko jatkaa vauvajumppaamista kotona. Näin sain mielestäni konkreettisia vastauksia, kokevatko äidit vauvajumpan hyödylliseksi ja mielekkääksi, jota voisi jatkossa myös jatkaa kotona ja ottaa tavaksi. Tämä oli mielestäni hyvä, sillä palautelomakkeista kävi ilmi, että 94%:a kertoi saaneensa motivaatiota harastaa vauvajumppaa kotona, mutta 85%:a aikoi lisätä sitä arkeen. Mielestäni vastausprosentit silti olivat korkeita ja olen iloinen siitä, että reilusti yli puolet osallistujista aikoi jatkaa jumppaamista kotona jatkossakin.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin tarkastelua

Toiminnallinen opinnäytetyöni sisälsi kolme vauvajumppaohjauskertaa Rovaniemen avoimen päiväkodin asiakkaille, joilla tarjosin äideille monipuolisia tapoja liikkua yhdessä vauvan kanssa. Kolme vauvajumppaohjauskertaa olivat mielestäni melko vähän siihen, että voisin taata vanhempien jatkaneen myöhemminkin vauvan kanssa jumppaamista kotona. Palautteiden avulla voin kuitenkin aavistaa, voisivatko äidit jatkaa jumppaamista kotona ja palautelomakkeiden sekä suullisen palautteen avulla voin todeta onnistuneeni työssäni. Tärkeimpänä koin sen, että vauvajummat koettiin mielekkääksi, äideillä ja vauvoilla oli selkeästi hauskaa ja äidit tulivat uudelleen jumppaamaan, jolloin saatiin jatkumoa vauvajumppille. Koen, että iloisten ja mukaansatempaavien vauvajumppien ansiosta he hyvinkin huomaamattaan toistavat liikepankin liikkeitä vauvojen kanssa jatkossa kotonakin!

Saatujen palautteiden perusteella vauvajummat olivat onnistuneita, mukaansatempaavia ja innostavia sekä äidit motivoituivat lisäämään liikuntaa vauvan kanssa kotona jumpaten. Kuten Koistinen & Armanto (2009, 436) painottaa innostamisen merkitystä ryhmäohjauksessa, vauvajumppissa huomioin jokaisen osallistujan, sain heidät jokaisen innostumaan ja osallistumaan toimintaan. Koin innostamisen yhdeksi tärkeimmäksi käytännön keinoksi vauvajumppien onnistumisen takaamiseksi. Huomasin, kun minä olin ohjaajana hyvin innostunut, sain helposti myös muun ryhmän innostumaan ja kiinnostumaan vauvan kanssa jumppaamisesta.

Vauvajumppien avulla sain myös monipuolistettua Rovaniemen avoimen päiväkodin toimintakalenteria ja tarjottua asiakkaille monipuolisia liikuntatuokioita ja mahdollisuuksia vauvan kanssa yhdessä liikkumiseen. Työni tuloksena jumppien lisäksi olivat kuvalliset ja monipuoliset liikepankit sekä palautteet äideiltä ja avoimen päiväkodin työntekijöiltä työn onnistumisesta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin analysoimaan paremmin toimintaani, pohtimaan työni tavoitteellisuutta ja tavoitteiden saavuttamista sekä keinoja niiden

saavuttamiseen. Opin prosessin vaiheet sekä tiedostamaan, mitä opinnäytetyön tekeminen vaatii opiskelijalta. Kehityin itsehavainnoinnissa ja arvioinnissa sekä kokonaisuuden hahmottamisessa. Kehityin terveydenhoitajan vaatimissa ryhmänohjaus- ja ryhmänhallintataidoissa, kasvatin tietouttani muun muassa synnyttäneen äidin liikunnan erityispiirteistä sekä vauvan kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisesta vauvajumpan keinoin.

Opinnäytetyö oli laaja ja vaativa projekti, mutta koen sen olleen erittäin antoisa. Yksin työskentely oli minulle luontevaa, vaikka tietenkin kaipasin välillä ajatusten jakajaa kanssani. Työn tekoa helpottivat kovasti oma innostus ja motivaatio opinnäytetyön aiheesta. Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntääkin jatkossa vauvajumppien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa palasin takaisin prosessin alkuun ja pohdin sen hetkisiä ajatuksiani ja näkökulmaani aihetta koskien. Ymmärsin, kuinka paljon tietoa ja osaamista matkan varrella minulle on kertynyt ja miten ajatukseni on aiheesta laajentunut. Yhtenä merkittävänä asiana huomasin, että näkökulmani aihetta koskien koki suuren muutoksen prosessin aikana ja tavoitteeni työssä tarkentuivat matkan aikana hieman uudelleen, korostaen liikunnan aloittamista turvallisesti synnytyksen jälkeen.

Vaikka olen aikaisemmalta ammatiltani liikuntaneuvoja, toi vauvajumppien ohjaus minulle uusia haasteita. Opiskeluaikoinani en ole koskaan opiskellut tai perehtynyt raskaana olevan tai synnyttäneen äidin liikuntaan, joten tämä oli kaikki minulle uutta. Ryhmän ohjaaminen, vuorovaikutus olivat sellaisia asioita, joista hyödyin ohjauksissa, mutta vauvaryhmän ohjaaminen oli aivan erilaista, kuin osasin odottaa. Kaiken kaikkiaan, olen kuitenkin tyytyväinen ohjauksiini ja liikepankkiin. Työni ja ohjausteni ansiosta tulevana terveydenhoitajana osaan tästä eteenpäin suositella oikeanlaista ja turvallista liikunnan aloittamista synnytyksen jälkeen, muistaen huomioida todella tärkeät asiat, kuin vatsalihasten erkauman ja lantionpohjanlihasten kunnon. Terveydenhoitajaopiskeluiden aikana on paljon puhuttu lantionpohjalihaksista, mutta ei juurikaan erkaumasta. Työni ansiosta kehityin tässä tärkeässä asiassa ja jatkossa osaan ammattitaitoisesti ohjata synnyttäneitä äitejä turvallisen liikunnan aloittamiseen.

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja lähtökohtana on ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista sekä osallistujilla tulee olla oikeus keskeyttää mukanaolo missä tahansa vaiheessa projektia. Osallistujille tulee selvittää selkeästi toiminnon tavoitteet, menetelmät sekä mahdolliset riskit. Tutkimuksen aikana tulee turvata osallistujien oikeudet ja hyvinvointi eikä tutkimuksesta saa koitua heille haittaa. Lisäksi osallistuneiden tulee saada pysyä nimettöminä. Osallistujilla on oikeus odottaa tutkijalta vastuuntuntoa, joihin kuuluvat tutkijan lupaamien sopimusten pitäminen sekä rehellisyys. (Tuomi 2007, 145-146.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös yleinen huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustulosten tallentamisessa, esittämisessä kuin tulosten arvioinnissa. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti sekä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24.) Myöskään vääristelyä tai sepitettyjä työn tuloksia ei saa esittää, josta käytetään nimitystä tieteellinen vilppi. Muita hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia voivat olla esimerkiksi muiden tutkijoiden osuuden vähättely julkaisuissa, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton ja harhaanjohtava raportointi, tulosten puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen sekä puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin. (Tuomi 2007, 146.) Eettisyyteen kuuluu lisäksi lähdekritiikki ja luotettavien lähteiden käyttö. Plagiointi eli toisen henkilön esittämän tekstin tai sen osan esittämistä omanaan on kiellettyä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018.)

Opinnäytetyöni eettisyys ilmeni muun muassa siinä, että vauvajumpista informoitiin avoimen päiväkodin toimintakalenterissa, vauvajumppaohjausten kerrottiin olevan minun toiminnallinen opinnäytetyöni sekä osallistuminen oli jokaisella kerralla vapaaehtoista. Lisäksi mainitsin vielä asiasta avoimesti kaikille jokaisen jumppakerran alussa ja kerroin, että toiveenani oli saada myös palautetta pienimuotoisen kyselylomakkeen muodossa. Vastaaminen tapahtui nimettömänä eikä opinnäytetyössä mainita osallistujista niin, että he olisivat tunnistettavissa.

Työni teoriaperusta on syntynyt pääosin kirjallisuudesta ja olen pyrkinyt etsimään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä, joissa kirjoittaja on alan ammattilainen. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että olen kuvannut toimintani ja jumppaohjaukset yksityiskohtaisesti ja kuvainnollisesti. Liikepankin kuvissa olen itse, joten omistan tekijänoikeudet liikepankkeihin. Lisäksi opinnäytetyöni on mahdollista toistaa opinnäytetyöraporttini pohjalta uudelleen.

### 7.3 Kehittämisehdotukset ja johtopäätökset

Synnyttäneen äidin liikunnanohjaamisen erityisosaajia on Suomessa melko vähän ja huomasin opinnäytetyötä tehdessäni samojen nimien toistuvan tutustuesani aiheeseen. Tämän vuoksi pohdin, että terveydenhoitajalla itsellään tulisi olla enemmän osaamista ja ammattitaitoa ohjata synnyttäneitä äitejä turvallisen liikunnan aloittamiseen. Lisäksi mietin fysioterapeuttien tarvetta neuvoloissa. Olisi tärkeää saada neuvoloihin oikeanlaista ohjausta synnyttäneen äidin liikunnan aloittamisesta ja sen tukemisesta sekä fysioterapeutti voisi yksilöllisesti äitien kanssa pohtia synnytyksestä palautumista ja sen etenemistä. Lisäksi jo raskausaikana olisi tärkeää kertoa heikkojen lantionpohjalihasten ja vatsalihasten erkauman aiheuttamista haitoista ja niiden vaikutuksesta naisen hyvinvointiin.

Jatkossa voisi myös tutkia, kuinka paljon äideillä on tietoa synnytyksen jälkeisestä turvallisesta liikunnan aloittamisesta ja millaista se tieto on. Sekä kuinka he kokevat saamansa ohjauksen synnyttäneiden vuodeosastolla ja neuvolassa, onko se riittävää? Lisäksi voisinkin ehdottaa, että fysioterapia opiskelijat suunnittelisivat synnyttäneen äidin liikuntaa ja turvallista liikunnan aloittamista tukevaa materiaalia jaettavaksi neuvoloihin ja synnyttäneiden vuodeosastolle.

## LÄHTEET

- Camut, M. & Tuokko, J. 2015. Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen johdolla. Viitattu 29.1.2018  
<http://www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf>.
- Deufel, M. & Schmidt, H. 2016. Lapsivuodeaika (1.painos.). Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. & Aittasalo, M. 2011. Terveysliikunta (2. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Haddow, G., Watts, R. & Robertson, J. 2005. Effectiveness of a pelvic floor muscle exercise program on urinary incontinence following childbirth: A systematic review. JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports. Viitattu 12.3.2018 <http://joannabriggslibrary.org/>.
- Hakala, J.T. 2000. Opinnäytetyö luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja: Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huolman, S. 2015. Tunnista vatsalihasten erkauma. Asiantuntija Ira Rissanen. Viitattu 18.9.2017 [http://www.irarissanen.fi/wp/wp-content/uploads/2016/01/Tunnista\\_vatsalihasten\\_erkauma\\_Fit\\_12\\_15.pdf](http://www.irarissanen.fi/wp/wp-content/uploads/2016/01/Tunnista_vatsalihasten_erkauma_Fit_12_15.pdf).
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim aikakauskirja. Viitattu 31.1.2018  
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>.
- Höfler, H. & Juhokas, A. 2001. Lantionpohjan jumppaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Jaakkola, K. 2015. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi.
- Jerpi, L. 2018. Objectives of Group Guidance. Chron. Viitattu 14.3.2018  
<http://work.chron.com/objectives-group-guidance-2682.html>.
- Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin: Opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018. Eettisyys. Viitattu 4.2.2018  
<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>.
- Kinnunen, L. & Nieminen, L. 2016. Opas raskaus- ja vauva-ajan hyvinvointiin. Valmistaudu synnytykseen ja palaudu raskaudesta. Viitattu 18.9.2017  
<http://mutsfit.fi/wp-content/uploads/2016/06/opas.pdf>.

Kinnunen, L. 2017. Mutsfit. Fysioterapeutin haastattelu 22.5.2017.

Koistinen, P. & Armanto, A. 2009. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Käypähoito, 2017. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Viitattu 18.1.2018  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00565>.

Lee, D. 2007. Diastasis Rectus Abdominis & Postpartum Health Consideration for Exercise Training. Viitattu 18.9.2017 <http://dianelee.ca/articles/Diastasis-rec-tus-abd.pdf>.

Lee, D. 2018. Training Transversus Abdominis by Diane Lee. Viitattu 13.3.2018  
<http://dianelee.ca/articles/TrA-Training.pdf>.

Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Viitattu 29.1.2018  
<http://docplayer.fi/842430-Potilasohjauksen-haasteet-kaytannon-hoitotyohon-soveltuvat-ohjausmallit.html>.

Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Lääkärilehti. Viitattu 14.3.2018  
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jal-keen/>.

Mayo Clinic, 2016. Exercise after pregnancy: How to get started. Viitattu 1.10.2017 <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/exercise-after-pregnancy/art-20044596>.

MLL, 2017. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 17.9.2017  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>.

Pastila, K. 2016. Korsetti kuntoon synnytyksen jälkeen. Viitattu 18.9.2017  
<http://www.irarissanen.fi/wp/wp-content/uploads/2016/03/korsettijuttu.pdf>.

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro: Docendo.

Puura, K. & Hastrup, A. 2015. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.9.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolaka-sikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>.

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House.

Richardson, C., Hodges, P. W., Honkala, S., Hodges, P., Hides, J., Honkala, S. & Honkala, P. 2005. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta: Motorisen kontrollin näkökulma alaseläkivun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Lahti: VK-kustannus.

Rissanen, I. 2018. Suorien vatsalihasten erkauma. Viitattu 12.1.2018

<http://www.irarissanen.fi/fysioterapia/suorien-vatsalihasten-erkauma/>.

Ryynänen, A. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Helsinki: Gummerus.

Rönneberg, O. 2013. Tuoreen äidin treenikirja. Hämeenlinna: Karisto.

Salo, S., Isoniemi, E., Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki: vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologinen kustannus Oy.

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.

Stenman, M., Järvinen, O. & Halttunen, J. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi: Raskausaika ja äitiys. Oulu: Fitra.

Taimela, S., Kujala, U. & Vuori, I. 2011. Liikuntalääketiede. 3-5. painos. Helsinki: Duodecim.

Tuokko, J. & Moisala, T. 2016. Liiku läpi raskauden. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti, 2016. Liikunta synnytyksen jälkeen. Viitattu 18.9.2017  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_synnytyksen\\_jalkeen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_synnytyksen_jalkeen).



## LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Liikepankki 1 1(2)
- Liite 3. Liikepankki 1 2(2)
- Liite 4. Liikepankki 2 1(2)
- Liite 5. Liikepankki 2 2(2)
- Liite 6. Liikepankki 3 1(2)
- Liite 7. Liikepankki 3 2(2)
- Liite 8. Palautelomake

## Liite 1. Toimeksiantosopimus

**OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Perhepalvelukeskus Korkalonkatu 4, 96100 Rovaniemi Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Tarja Laurila p. tarja.laurila@rovaniemi.fi		
	Työn aihe Äiti&vauvajumppaa Rovaniemen Avoimessa päiväkodissa kipinäksi liikunnan harrastamiseen		
<b>Tekijä</b>	Nimi Jenna Pajuniemi	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite jenna.pajuniemi@edu.lapinamk.fi	
	Suoritettava tutkinto Terveystieteiden (AMK)	Ryhmätunnus	
<b>Lapin AMK</b>	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Arja Jaaskelainen	Tehtävänimike Lehtori	
	Toimipaikka ja osoite		
	Puhelin	Sähköpostiosoite arja.jaaskelainen@lapinamk.fi	
	<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
<b>Lisäksi sovitaan</b>			
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	Rovaniemi 15.5.17	<b>Allekirjoitus</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	TARJA LAURILA		Tarja Laurila
<b>Tekijä</b>	JENNA PAJUNIEMI		Jenna Pajuniemi
<b>Lapin AMK</b>	Rovaniemi 24.5.2017		

## Liite 2. Liikepankki 1 1(2)

**Vauvajumppa liikepankki 1**

Aloita jumppaaminen  
aina lämmittelyllä 10-15min

**Painonsiirto:**

Keskity hyvään ryhtiin, pidä polvet ja varpaat osoittamassa samaan suuntaan, aktivoi keskivartalo, pidä hartiat rentoina. Heijaa sivulta sivulle, hieman polvista joustaan. Voit lisätä myös pienen kyykyn tai vauvan noston. Toista 15 kertaa

- Vauvajumpan hyödyt:
- Mukavaa yhdessä oloa, joka saa mielen virkeäksi ja antaa lisää energiaa päivään
  - Nopeuttaa äidin palautumista raskaudesta ja synnytyksestä
  - Äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen kehittyminen
  - Vauvan kokonaisvaltainen kehittyminen
    - Liikunnan terveyshyödyt

**Vartalon kierto:**

Voit pitää vauvaa sylissä lähellä vartaloasi. Ota hyvä ryhti, pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana. Kierrä ylävartalosta puolelta toiselle, keskivartalo jännittäen tiukaksi. Keskity tasaiseen ja rauhalliseen hengitykseen. Pidä polvet hieman koukistuneena. Toista 10-15 kertaa, 2 sarjoissa

**Kyykyt**

Aktivoi keskivartalo, pidä hyvä ryhti, selkä suorana, hartiat alhaalla. Ota noin hartioiden levyinen haara-asento, polvet ja varpaat voivat olla hieman ulkokierrossa pakaroiden aktivoimista lisäämään. Tarkista, etteivät polvet käänny sisäkiertoon. Voit pitää vauvaa käsien varassa tai lähellä vartaloasi sylissä. Aloita ensin kevyestä kyykystä ennen syvemmälle laskeutumista. Jännitä samalla lantionpohjalihakset. Toista 10-15 kertaa, 3 sarjoissa

**Hyvää huomenta, selkäliike:**

Ota hartioiden levyinen haara-asento, polvet ja varpaat osoittaen eteenpäin. Laske hartiat taakse ja alas, keskity hyvään ryhtiin. Voit pitää vauvaa lähempänä vartaloasi sylissä. Nojaa kevyesti selkä suorana eteenpäin ja nouse rauhallisesti ylös. Jousta polvistasi ja pidä pää vartalon jatkeena. Toista 10-15 kertaa, 3 sarjoissa



## Liite 3. Liikepankki 1 2(2)

**Lantionnostot**

Nosta vauva lantiosi päälle painoksi ja tue vauvaa tarvitseman mukaan, voit myös asettaa vauvan makaamaan reisiäsi vasten. Nosta lantio ylös, pidä pakarat jännittyneenä 5 sekuntia ja laske alas. Jännitä samalla keskivartalo, vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa sekä jännitä lantionpohjalihakset. Toista 10-15 kertaa, 3 sarjoissa

- ✓ Yhdessä jumppaamisen voi aloittaa vauvan kannatella päätään, vauvan ollessa noin 2-4 kuukauden iässä
- ✓ Paras ajankohta jumppaamiselle on, kun vauva on pirteä ja kylläinen
- ✓ Ota jumppaaminen vauvan kanssa tavaksi ainakin 2 kertaa viikossa vaunulenkkin lisäksi
- ✓ Muista keskittyä tasaiseen hengitykseen (uloshengityksellä voimantuotto), hyvään ryhtiin, varmista keskivartalon tuki sekä kiinnittää huomiota liikkeiden oikeaan tekniikkaan

Muista aloittaa jumppaaminen rauhallisesti omaa kehoasi kuunnellen. Voit tehdä osan liikkeistä myös vain oman kehon painolla, vauva lattialla leikkien. Voit aloittaa vähemmällä toistoilla ja lisätä niitä kunnon kasvaessa. Pidä pieni tauko liikkeiden välillä tai toista liikkeitä kuntopiirityyppisesti 3 kierrosta pitäen tauko kierrosten välillä.

**Kirjallisuutta**

Ryynänen, A. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Helsinki: Gummerus.  
Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja: Ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House.

Mukavia jumppahetkiä toivotellen,

Liikuntaneuvoja, Terveystoimijaopiskelija  
Jenna Pajuniemi

## Liite 4. Liikepankki 2 1(2)

**Vauvajumppa liikepankki 2**

Vauvajumpan avulla saat hien pintaan ja kunnan kohotusta lähtemättä lenkki-polulle tai kuntosalille sekä kotona voit jumpata juuri silloin kun itsellesi ja vauvallesi sopii. Vuorovaikutuksessa vauvan aivot ja ajattelu kehittyvät ja yhdessä liikkuminen vahvistavat vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta. Vauva nauttii huomiosta, yhdessäolosta ja kosketuksesta, jotka ovat perusturvallisuuden ja vauvan itsetunnon kehityksen perustaa. Vauvan koordinaatiota ja motoriikan kehitystä voidaan tukea monipuolisilla kantotavoilla mahdollistaen erilaisia asentokokemuksia turvallisesti vanhemman sylissä.



Aloita jumppa aina lämmittelyllä, n. 10-15 min

**Polvennostot seisten:**

Ota tukeva asento seisten. Pidä vauva lähellä vartaloasi. Nosta vuorotellen polvia ylös. Keskity hyvään ryhtiin, pidä keskivartalo jännittyneenä ja hengitä tasaisesti. Toista liikkeit rauhallisesti. Huomioi, ettei lantio keinahda sivulle noston aikana. Toista 10 kertaa/jalka, 2 sarjoissa

**Sivutaivutus:**

Ota hartioiden levyinen tukeva asento. Pidä hartiat rentoina, keskivartalo hyvin tiukkana ja hyvä ryhti koko ajan. Aloitusasennossa pidä kyljet yhtä pitkinä. Kallista yläkroppaa sivulle, ikään kuin olisit kahden seinän välissä niin, ettei kallistus tapahdu eteen tai taaksepäin. Toista liike uloshengityksellä ja jännitä keskivartalo hyvin tiukaksi. Voit lisätä liikkeeseen myös lantionpyörytyksen. Toista 10 kertaa molemmille puolille, 2 sarjoissa

**Ylävartalon kierto/rinnan avaus:**

Jännitä keskivartalo tiukaksi. Nojaa kevyesti suoralla selällä eteenpäin, jousta hieman polvista. Pidä vauvaa toisella kädellä tukevasti sylissä tai voit laskea vauvan hetkeksi lattialle leikkimään. Nosta toista kättä sivulle kyynärpäätä edellä, pidä muu vartalo paikallaan osoittaen eteenpäin. Hengitä tasaisesti. Liikkeen voi tehdä myös pystyasennossa, selkä suorana. Toista 10 kertaa molemmille käsille, 2 sarjoissa

Liikunnan iloa  
ja hyötyjä  
vauvajumpalla!

Liikunnalliset  
elämäntavat osaksi  
arkea vauvaiästä  
lähtien



## Liite 5. Liikepankki 2 2(2)

**Hiihdot: selkälihakset**

Aseta vauva makaamaan eteesi lattialle ja asetu itse vatsamakuulle. Kurota itsesi oikein pitkäksi ja nosta vuorotellen vastakkaista kättä ja jalkaa. Pidä ylhäällä 2 sekunnin ajan. Toista liike uloshengityksellä. Toista molemmin puolin 10 kertaa, 3 sarjoissa

**Syvät vatsalihakset**

Asetu selinmakuulle ja nosta jalat koukkuun. Vauva voi maata polviasia vasten tai leikkiä lattialla vierelläsi. Uloshengityksellä syvät vatsalihakset aktivoiden vedä napaa kohti selkäranka ja kippaa kevyesti lantiota eteenpäin, kuvittele nostavasti häntäluuta ylöspäin. Pidä 2 sekunnin ajan. Toista 10 kertaa, 3 sarjoissa

Kun vatsalihasten erkauma on poissuljettu, voit lisätä liikkeisiin haastetta. Kuvan osoittamassa liikkeessä voit nostaa jalat ilmaan ja tehdä keinuntaa, heijaten ylä- ja alavartalosi vuorotellen ylös ja alas, vauva säärinesi päällä.

Kun sinulla on varmuus, että keskivartalon tuki on riittävä eikä vatsalihasten erkaumaa ole, voit siirtyä hiljalleen vatsalihasten lihaskuntoharjoitteisiin sekä liikkeisiin, joissa vatsaontelon sisäinen paine kasvaa (esim. polvillaan kädet maassa & lankussa tehtävät liikkeet, suorat vatsalihasselikkeet, punnerrukset). Keskivartalon lihakset vahvistuvat hyvin myös muissa liikkeissä toimiessaan tukilihaksina ja ryhdin ylläpitäjinä.

Jos epäilet vatsalihasten erkaumaa, käänny synnytyksen jälkeiseen palautumiseen erikoistuneen fysioterapeutin puoleen ja pyydä yksilöllistä tarkastusta ja ohjeistusta

**Kirjallisuutta**

- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro : Docendo.  
 Stenman, M., Järvinen, O. & Halttunen, J. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi: Raskausaika ja äitiys. Oulu: Fitra.  
 Ryyänen, A. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Helsinki: Gummerus.  
 Päiväsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja: Ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House.

Iloisia jumppahetkiä toivottaen,  
 Liikuntaneuvoja, Terveydenhoitajaopiskelija  
 Jenna Pajuniemi

## Liite 6. Liikepankki 3 1(2)

**Vauvajumppa liikepankki 3**

Aloita jumppaaminen  
lämmittelyllä n. 10-15 min

**Liu'utukset**

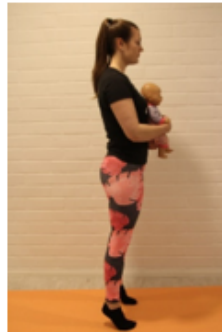
Pidä paino toisella jalalla ja liu'uta toista jalkaa sivulle. Vedä jalka takaisin tukijalan viereen ja jännitä samalla lantionpohjalihakset sekä aktivoi keskivartalo. Vie vuorotellen jalka sivulle ja taakse.

Toista 10 kertaa/jalka, 2 sarjoissa

Huomioi vauva koko jumpan ajan ja erityisesti liikkeiden välissä: katsekontaktilla, ilmeillä, eleillä ja juttelemalla, näin saat pidettyä myös pienen taanon ennen seuraavaa liikettä. Vauvat rakastavat myös musiikkia ja loruja, yhdistä niitä jumppatuokioon! 😊

**Ylös ja alas nostot**

Seiso tukevasti jalat hartioiden leveydellä. Ota vauvaa kainaloiden alta tukevasti kiinni ja nosta lähes suoraan käsivarsin eteen ja ylös. Rentouta hartiasi. Jännitä keskivartalo, voit joustaa myös hieman jaloista. Nosta vain sen verran, että keskivartalosi pysyy liikkumattomana ja tiukkana. Tee nosto uloshengityksellä ja elävöitä toteamalla vauvalle "hui!". Toista 10 kertaa, 3 sarjassa

**Päkiälle nousut pohkeet**

Pidä hyvä ryhti ja jännitä keskivartalo. Pidä vauvaa sylissä lähelläsi, mutta pidä hartiat rentoina. Nouse päkiöille ja pysy ylhäällä noin 2 sekunnin ajan. Laskeudu hitaasti alas.

Toista 15 kertaa, 3 sarjoissa

**Pystypunnerrus selinmakuulla**

Asetu selinmakuulle. Ota vauvastasi tukeva ote kainaloiden alta, aseta jalkapohjasi lattiaan. Nosta vauva ylös ilmaan uloshengityksellä, samalla aktivoi syvä poikittainen vatsalihas ja jännitä keskivartalo. Pidä yläasennossa 2 sekunnin ajan. Huomioi vauvasi ja tue tarvittavan mukaan. Toista 10 kertaa, 2 sarjassa



## Liite 7. Liikepankki 3 2(2)

**Polviseisontaan nousu ja kallistus:**

Asetu polvi-istuntaan vauva sylissäsi. Nouse polviseisontaan ja jännitä pakarasi, jonka jälkeen kallista kevyesti taaksepäin. Nojaa takaisin keskikohtaan ja laskeudu alas. Pidä ryhti hyvänä, selkä suorana ja hartiat rentoina. Voit lisätä liikkeeseen vauvan noston, jolloin liike toimii vauvalle keinuna. Toista 15 kertaa, 3 sarjassa

**Jalannosto kylkimakuulla:**

Asetu kylkimakuulle, toinen jalka voi olla koukussa, ylempi jalka suorana. Aktivoi keskivartalo, pidä vartalonlinja suorassa ja jännittyneenä. Nosta kevyesti toista jalkaa ja pyri pitämään lantio paikallaan. Pidä ylhäällä noin 2 sekuntia ja laske alas. Toista uloshengityksellä. Toista 15 kertaa/jalka, 2 sarjoissa



**Koosta itsellesi liikepankin liikkeistä mieluisia jumppakertoja, joissa on sopivassa suhteessa niin ylävartaloa, keskivartaloa kuin alavartaloa kuormittavia liikkeitä.**

Lopeta jumppaaminen kevyellä venyttelyllä, lyhyet 10-20 sekunnin venytykset palauttavat lihaksen takaisin lepopituuteen, varsinaista liikkuvuutta voit kehittää pari tuntia jumpan jälkeen pidemmällä (1-2min) venytyksillä

Venytä erityisesti lonkankoukistajalihaksia, takareisiä, rintalihaksia sekä alaselän lihaksia

**Kirjallisuutta:**

Ryynänen, A. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Helsinki: Gummerus.

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti: Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro : Docendo.

Iloisia jumppahetkiä toivottaen,  
Liikuntaneuvoja, Terveystoimijaopiskelija  
Jenna Pajuniemi



## Liite 8. Palautelomake

Palaute vauvajumpasta

Äidin ikä: \_\_\_\_\_ Vauvan ikä: \_\_\_\_\_

Oletko osallistunut vauvajumppaan aikaisemmin? Kyllä \_\_\_\_\_ En \_\_\_\_\_

Ympyröi asteikolta 1-5:	Täysin eri mieltä		Osittain samaa mieltä		Täysin samaa mieltä
Vauvajumppa vastasi odotuksiani	1	2	3	4	5
Vauvajumppa oli mielekästä	1	2	3	4	5
Sain uusia vinkkejä vauvan kanssa jumppaamiseen	1	2	3	4	5
Sain uutta tietoa vauvajumpan hyödyistä	1	2	3	4	5
Ohjaaja oli innostava	1	2	3	4	5
Sain motivaatiota jatkaa vauvan kanssa jumppaamista kotona	1	2	3	4	5
Aion lisätä vauvajumppaa arkeen	1	2	3	4	5
Koen liikepankin olevan hyödyllinen	1	2	3	4	5

Vapaa sana 😊

---



---



---



---

Kiitos osallistumisesta ja antamistanne palautteista! 😊