

## Vauvan motorinen kehitys ja sen tukeminen

Äidin raskauden aikaisesta liikunnasta on moninaiset hyödyt odottavalle äidille, mutta myös sikiö hyötyy äidin raskauden aikaisesta liikunnasta. On osoitettu, että äidin liikunta lisää kohdun verenkiertoa ja tehostaa sikiön ravinnonsaantia ja hapensaantia. Äidin raskauden aikaisella liikunnalla on **ennaltaehkäisevä vaikutus lapsuusajan ylipainoon ja astmaan**.

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > Liikkumisen suositus raskauden aikana

Vanhempien monipuolinen tapa käsitellä vauvaa tukee motorista kehitystä. Suosittelemme vanhempia hyödyntämään alusta alkaen **kylkimakuun kautta tehtäviä nostoja ja laskuja**, näin tuetaan pään- ja vartalonhallinnan kehittymistä. Vaipanvaihdon, pukeutumisen ja riisumisen yhteydessä kannustamme kääntämään selinmakuulla olevaa lasta kylkimakuuasentoon. Nämä toiminnot voi toteuttaa myös sylissä vatsamakuulla ja yli puolivuotiaiden kanssa sylissä istuen. Monipuoliset asennot ovat hyödyksi myös vanhemman hyvinvoinnille. Omaan ryhtiin ja vartalon symmetriseen kannattaa kiinnittää huomiota kaikissa hoivatilanteissa. Oman **vartalon molemmin puoleiseen käyttöön kannattaa opetella jo ensi hetkistä alkaen**.



KUVA: pixabay

[www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-kotiin/liikunnallinen-kehitys](http://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-kotiin/liikunnallinen-kehitys)

Imettäessä ja pulloruokinnassa suosi vaihtelevia asentoja ja syötä lasta vuoropuolin. Monipuoliset ruokailuasennot tukevat lapsen motorista kehitystä etenkin suun alueella.

[www.hyvakyse.fi/video/vauvan-kasittely](http://www.hyvakyse.fi/video/vauvan-kasittely)

[imety.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/millainen-hyva-imetysasento/](http://imety.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/millainen-hyva-imetysasento/)

Opinnäytetyö: Vauvan ensimmäisen vuoden motorista kehitystä edistävä käsittelyohje:

[www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39617/Ensihymysta%20kuperkeikkaan.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39617/Ensihymysta%20kuperkeikkaan.pdf?sequence=1)

Ylen tekemä lyhennelmä opinnäytetyön pohjalta: [yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/02/valta-omat-niska-ja-hartiakivut-seka-vauvan-masuvaivat-vinkkeja-vastasyntyneen](http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/02/valta-omat-niska-ja-hartiakivut-seka-vauvan-masuvaivat-vinkkeja-vastasyntyneen)

KUVA: pixabay



**Vatsamakuu on vauvan toiminnallinen leikki- ja oppimisasento** aina lähes vuoden ikään saakka. Aloita vauvan makuuttaminen vatsallaan jo varhain, vähitellen aikaa pidentäen. Näin tuet lapsen oppimista ryömimään ja konttaamaan.

Tämä puolestaan tukee motorista kehitystä

taaperoiässä. Luontaisen liikkeen oppimiseen ei tarvita välineitä, säännöllisesti lattialla vietetty aika riittää.

Selinmakuulla lapsi saa kontaktin lähellä olevaan aikuiseen ja seurustelu **kehittää** näin **vauvan vuorovaikutustaitoja**. Leikkiessä **lapselle kannattaa tarjota lelua keskilinjassa**, tällöin vauva tuo kädet keskilinjaan ja vartalonhallinta kehittyy.

[www.hyvakysymys.fi/kohderyhma/perheet](http://www.hyvakysymys.fi/kohderyhma/perheet)

[www.hyvakysymys.fi/aihealue/vanhemmuus](http://www.hyvakysymys.fi/aihealue/vanhemmuus)

Vastasyntynyt vauva nukkuu selinmakuulla, mutta valvotuissa oloissa, kuten päiväunilla ja seurustellessa, kannattaa totutella kylkimakuuasentoihin. Muistathan hyödyntää molempia kylkiä yhtä lailla. **Kylkiasento tukee kääntymisen oppimisessa.**

Lapsi **oppi istumaan tuettuna noin puolen vuoden iässä**. Aloita istuttaminen lyhyinä hetkinä kerrallaan, esimerkiksi ruokailutilanteet ovat luonteva hetki tuetun istuma-asennon harjoitteluun. **Itsenäinen istuma-asento kehittyy kahdeksan-kymmenen kuukauden iässä**. Istuma-asennon kehittyminen kulkee rinnakkain konttausasennon kehittymisen kanssa. Istuma-asennosta tulee lapsen leikkiasento lähellä vuoden ikää, kun hän osaa itse siirtyä asentoon ja asennosta pois sekä on oppinut hallitsemaan keskivartalooaan istuma-asennossa toimiessa. **Sylissä lapsen asentoa kannattaa vaihtaa aktiivisesti ja suosia myös toispuoleisia asentoja**. Kuppiasento sylissä on lapselle luontainen ”istuma-asento” noin kahdeksan kuukauden ikään saakka. Kun lapsi alkaa itse ponnistaa sylissä kuppiasennosta istumaan, harjoittaa hän silloin selän ojennusta. Salli lapsen liikehdintä ja asennon vaihdot sylissä.

Yli puolivuotiasta lasta voi alkaa totuttaa vanhemman tukemana myös seisoma-asentoon lyhyitä aikoja kerrallaan. Huomioi seisotettaessa, että *jalkapohjat ovat kokonaisuudessaan lattiaa vasten*. Kävelyn valmiuksia voi harjoitella tuetussa seisoma-asennossa, jossa lapsi joutuu *siirtämään painopistettä jalalta toiselle*, esimerkiksi lelua kurkotellessa. Lapsella on hyvä olla tässä vaiheessa *taito nousta ja laskeutua tukea vasten seisomaan*. Tästä liike kehittyy lapsen oman oppimisen tahdissa tukea pitkin kävelyyn. **Kävelyä lasta vasta, kun hänellä on siihen yllä mainitut valmiudet**, älä turhaan kiirehdi lasta pystyasentoon. Seisoma-asennon harjoittaminen tai kävelyttäminen eivät ole välttämättömiä, koska lapsella on luontainen halu oppia vanhemmilta saamaansa malliin, eli pystyasentoon ja kävelyyn. Sisätiloissa suosittelimme lasta liikkumaan avojaloin, jolloin hän saa aistikokemuksia erilaisista materiaaleista.

Keskosen vanhemmille tarkoitetun yhdistyksen sekä Terveyskylän lastentalon kautta saa lisätietoa keskoslapsen kehityksestä. Lähtökohtaisesti keskoslasta verrataan motoristen taitojen osalta lasketun ajan mukaiseen ikätasoon ensimmäiset 24kk.

[www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-kotiin/](http://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-kotiin/)

[www.kevyt.net](http://www.kevyt.net)

<https://www.siilinjarvi.fi/uploads/2017/12/5a5c8c67-aistisaately-kehitty.pdf>

Lapsen **ensimmäiset vuodet ovat kehon hallinnan ja hahmottamisen oppimista vanhempien tuella**. Motoristen taitojen oppimisesta suurin osa tapahtuu 2-7 ikävuoden välillä, kun lapsi pystyy itsenäisesti kokeilemaan ja kehittymään.

[neuvokasperhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen](http://neuvokasperhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen)

[www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys](http://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys)

Ruudun ääressä vietetty aika on pois liikkumisen oppimiseen käytetystä ajasta. Näiden linkkien takaa löydät ohjeita ja vinkkejä, miten pitää lapsen ruutu-aika kohtuullisena:

[neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutu-aika](http://neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutu-aika)

[www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen/ruutu-aika-kilpailee-liikunnan-kanssa](http://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen/ruutu-aika-kilpailee-liikunnan-kanssa)

Esitteen on laatinut Naantalin kaupungin fysioterapeutti Silja Koljander joulukuussa 2020, päivitetty 2/2022. Esite on tarkoitettu lähtökohtaisesti neuvolan terveydenhoitajien työkaluksi ja alle 7kk lasten vanhemmille.