



SEMINAARITYÖ

Maija Korhonen ja Maura Savolainen

VAUVAN KEHON KIREYKSIEN TUNNISTAMINEN

Ohjevideo vanhemmalle sekä Baby Balance® tietoisuuden lisääminen



TIIVISTELMÄ

Tekijät Maija Korhonen ja Maura Savolainen	Aika Marraskuu 2024
Työn nimi Vauvan kehon kireyksien tunnistaminen Ohjevideo vanhemmille sekä Baby Balance® tietoisuuden lisääminen	
Sivumäärä 16 + 1	
Kehohoidot sekä vauvahieronta herättävät kiinnostusta enenevissä määrin. Seminaarityön tarkoitus on helpottaa vanhempaa tunnistamaan oman vauvansa kehon kireyksiä ja tarvittaessa hakemaan niihin helpotusta joko vanhemman tekemällä hieronnalla tai tuomalla vauva hierontaan. Vauvan kehon kireydet syntyvät kolmena eri ajanjaksona: raskausaikana, synnytyksen yhteydessä sekä syntymän jälkeen. Erilaisilla kehohoidoilla on myönteisiä vaikutuksia vauvan vointiin. Seminaarityössä perehdytään tarkemmin Suomessa kehitettyyn Baby Balance® vauvahierontametodiin, joka on monipuolinen, uusi ja tehokas hoitomuoto. Seminaarityön tuotoksena on ”Tunnista vauvan jumi” - ohjevideo. Ohjevideo jaetaan sosiaalisessa mediassa, josta nykyään haetaan paljon myös terveyteen liittyvää tietoa. Hyvä ohjevideo on helposti saavutettavissa ja jaettavissa. Ohjevideon lisäksi seminaarityön tavoitteena on lisätä Baby Balance® tietoisuutta paikallisesti eri tapahtumissa sekä valtakunnallisesti sosiaalisen median välityksellä.	
Asiasanat Baby Balance®, kehon kireydet, vauvahieronta, ohjevideo	



TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHOHOIDOT VAUVAN VOINNIN TUkena	3
2.1 Vauvan kehon kireydet	3
2.2 Raskausaika	4
2.3 Syntymän jälkeinen aika	5
2.4 Tutkimuksia vauvahieronnan vaikutuksista	7
3 BABY BALANCE®	9
3.1 Mitä Baby Balance® on?	9
3.2 Miksi kannattaa käyttää vauvaa Baby Balance® hieronnassa?	9
3.3 Baby Balance® Simppeli	10
4 OHJEVIDEO SOSIAALISESSA MEDIASSA	11
4.1 Sosiaalinen media tiedon hankinnassa	11
4.1 Hyvän ohjevideon tunnusmerkit	11
5 TUOTOKSET	13
5.1 Ohjevideo "Tunnista vauvan jumit"	13
5.2 Baby Balance® tietoiskut eri tapahtumissa vuonna 2024	13
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	15
6.1 Ohjevideo vanhemmille	15
6.2 Baby Balance® tietoisuuden lisääminen	16

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Ohjevideo vanhemmille

1 JOHDANTO

Kehohoidot ja vauvahieronta ovat viime vuosina lisääntyvissä määrin saavuttaneet tunnettuutta niin vanhempien kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa. Tutkimustietoa vauvojen kehon kireyksistä sekä kehohoitomenetelmistä niiden helpottamiseksi on verrattain vähän. Sen sijaan hoitajien raportoimia hoitovaikutuksia ja perheiden kokemuksia kehohoitojen vaikuttavuudesta löytyy. Teoriaosuudessa avataan raskausajan, synnytyksen sekä ensiviikkojen merkitystä vauvan kehon kireyksien syntyyn, niiltä osin kuin teorian tietoa näistä löytyy. Teoriosuudessa käsitellään myös Baby Balance® vauvahierontaa, sosiaalisen median merkitystä terveystiedon välittäjänä sekä hyvän opetusvideon tunnusmerkkejä.

Vauva- sekä lapsiperheiden osalta uutisointi on usein negatiivissävytteistä: syntyvyys laskee, vanhemmat ovat entistä uupuneempia ja vauva-aika koetaan kuormittavana. Perheet tarvitsevat yhä moninaisempaa tukea ja erilaiset kehohoidot voivat tarjota apua vauvalle ja siten koko perheelle. Perheet tarvitsevat varmuutta siitä, että apua on tarjolla. Vauvan oireiden, kipujen tai mieltä painavien asioiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Seminaarityön aihe syntyi omien kokemustemme pohjalta ja vanhempien toiveesta. Ohjevideo ”Tunnista vauvan jumit” auttaa vanhempaa tunnistamaan vauvan mahdollisia kehon kireyksiä ja hakemaan niihin apua. Ohjevideo jaetaan sosiaalisen median kanavillamme, Instagramissa sekä Facebookissa, mahdollisesti myös TikTokissa. Videomuotoinen informaatio on tuoreille vanhemmille usein tutuin formaatti ja siten toimiva tiedonvälityksessä. Videossa on kuvan ja tekstityksen lisäksi ääni, joten pyrimme huomioimaan saavutettavuuden ohjevideon toteutuksessa. Sosiaalisen median yksi tunnuspiirteistä on julkisten tilien sisällön helppo ja maksuton jaettavuus. Toivomme, että ”Tunnista vauvan jumit” saavuttaa monta vauvaperhettä eri puolilta Suomea.

Pohjois-Karjalassa, eikä koko itäisessä tai keskisessä Suomessa ole valmistuneita Baby Balance® hoitajia. Pohjois-Karjalassa opiskelijoitakin on vain muutama ja Joensuun seudulla tietoisuus Baby Balance® hieronnasta ja sen vaikutuksista on vähäistä. Työssämme olemme hoitaneet yli 600 kertaa vauvoja Baby Balance® tekniikalla. Hoitovaikutusten, kokemustemme sekä perheiltä saamamme palautteen myötä olemme havainneet hieronnan kiistattomat hyödyt. Liki parin vuoden ajan olemme pitäneet Baby Balance® vauvahierontatuokioita seurakunnan kerhoissa, yhdistysten

kokoontumisissa sekä erilaisissa vauvatapahtumissa. Perheet ovat olleet kiinnostuneita ja hierontatuokion jälkeen moni on halunnut keskustella ja tuoda vauvansa ”tutkittavaksi”. Vaikka tietoisuus sikiöajan sekä synnytyksen yhteydestä vauvan vointiin on lisääntynyt, edelleen on paljon perheitä, jotka hoitavat itkuista tai muutoin oirehtivaa lastaan tietämättä vauvahieronnan myönteisistä tutkituista ja kokemukseen pohjautuvista kokemuksista. Seminaarityömme toissijaisena tavoitteena onkin lisätä Baby Balance® vauvahieronnan tunnettuutta ja välittää tietoa sen myönteisistä vaikutuksista vauvan vointiin.

2 KEHOHOIDOT VAUVAN VOINNIN TUkena

Kehohoitojen käyttö on lisääntynyt Suomessa myös vauvojen osalta. Tunnetuimpia käytettyjä hoitomuotoja ovat Kirsti Rikalan 1980-luvulla Suomeen tuoma vauvahieronta, osteopatia, vyöhyketerapia sekä Baby Balance® vauvahieronta ja Faskiamanipulaatio® Stecco. Näistä osteopatia on usein tunnetuin ja se on toistaiseksi ainoa korkeakoulutasoinen tutkinto (AMK).

2.1 Vauvan kehon kireydet

Vauvan ensimmäinen elinvuosi on nopean kasvun ja kehityksen aikaa. Vauvan tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen ja asentoon vaikuttavat ympäristötekijät, perimä sekä sikiön kohdunaikainen asento. (Terveyskylä. 2023.)

Raskaus ja synnytys ovat rankkoja kokemuksia niin äidille kuin vauvalle. Ne jättävät jälkensä molempien kehoihin. Vauvan kehon kireydet syntyvät kolmena eri ajanjaksona: raskausaikana, synnytyksen yhteydessä sekä syntymän jälkeen. Loppuraskaudessa kohdussa on ahdasta ja vauva ei pääse oikomaan itseään vapaasti. Riippumatta synnytystavasta tai sen mahdollisista komplikaatioista, synnytyksessä vauvaan kohdistuu voimakasta puristusta ja painetta, toisinaan myös vetoa. Syntymän jälkeen alkaa vauhdikas kasvun ja kehityksen aika. Mikäli kehoon on jäänyt kireyksiä sikiöajalta tai syntymästä, ne voivat hidastaa vauvan normaalia kehitystä ja aiheuttaa vaivoja sekä kipuja. Kun vaivoihin puututaan ajoissa, voidaan ehkäistä myös elämää myöhemmin hankaloittavia seikkoja. (Balance Care Oy. 2024)

Vauvahieronnan Suomeen tuoneen Kirsti Rikalan mukaan synnytyksen jäljiltä vauvan kehoon voi jäädä lihasjännityksiä. Vauvahieronta auttaa vauvaa rentoutumaan ja näin helpottaa erilaisia jännitystiloja. Myös pitkään itkeneen lapsen lihaksisto voi jännittyä. Kun kehossa on paljon lihasjännityksiä, unikin voi olla levotonta. Rentoutunut lapsi sen sijaan nukkuu hyvin. Hieronnan lisäksi vauvan rentoutta voidaan tavoitella esimerkiksi kylvetyksellä. Vauvat, joilla on kiputiloja vaikean synnytyksen jälkeen ovat herkkiä kipeiden kehonosien koskettelulle. Hieronnan tuleekin olla vauvaa kuuntelevaa. (Rikala, K. 2008.)

2.2 Raskausaika

Sikiön asento kohdussa vaikuttaa vauvan syntymän jälkeiseen tuki- ja liikuntaelimistön asentoon. Sikiön poikkeava asento kohdussa voi vaikuttaa lapsen raajojen asentoon sekä pään muotoon. Raajat ja pään muoto voivat olla epäsymmetrisiä. Vauvalla voi olla myös lonkkien ja polvien ojennusvajausta, polvien niin sanottua länkiasentoa, lonkkien ulkokiertoa ja säärien sisäkiertoa. (Terveyskylä. 2023.)

Nykyinen paljon istumista sisältävä elämäntapa jättää jälkensä kehoihimme. Synnytyksessä lantion liitokset ja lantionpohjan lihakset joustavat ja venyvät. Elämäntapojen ja elämäntapahtumien vaikutuksista kohtuun kiinnittyvät ligamentit saattavat olla kireitä ja kierteellä, jolloin kohtu kallistuu pois keskilinjasta. Tällöin vauva voi ajautua epäoptimaaliseen asentoon joka voi hidastaa vauvan laskeutumista lantiosta ja pidentää synnytyksen kestoa. Kehon kireyksistä kertovat mm. alaselän, lonkkien tai pakaroiden kipu, häiritsevät liitoskivut ja vauvan liikkeiden kivuliaisuus raskausaikana. Nämä vaivat ovat yleisiä raskausaikana ja niitä pidetään normaaleina raskauteen kuuluvina asioina. Näin ei tarvitse olla, vaan äidin kehon hoidolla voidaan helpottaa lantion alueen kireyksiä. (Itkonen, E. 2019.)

Äidin raskaudenaikaisen stressin on osoitettu heijastuvan vastasyntyneen luonteenlaatuun. Tällöin vastasyntyneet ovat olleet temperamentiltaan keskimääräistä arempia ja itkuisempia. Vauvan luonteenlaadun erot ja psykoosialttius on tutkimuksissa liittynyt äidin raskauden ensimmäisen kolmanneksen loppuvaiheen ja toisen kolmanneksen aikaiseen stressiin. Äidillä ja sikiöllä ei ole keskenään suoraa hermostollista yhteyttä, joten äidin stressin vaikutukset sikiön kehittyvään keskushermostoon välittyvät erilaisin hormonaalisin ja aineenvaihdunnallisin keinoin. Stressi lisää kortisolin eritystä. Äkillinen stressi raskausaikana erittää katekoliamiineja, jotka voivat supistaa napaverikiertoa ja altistaa sikiön aivot hapen puutteelle. (Huttunen, M. 2000.)

Äidin raskausajan säännöllinen fyysinen aktiivisuus on hyödyksi sekä äidille itselleen että syntyvälle vauvalle. Jo synnytyksessä tämä näkyy lyhyempänä synnytyksen kestona ja pienempänä riskinä keisarinleikkauksille. Äidin etuja ovat myös parantunut sydän- ja verisuonitoiminta, vähentyneet tuki- ja liikuntaelimistön vaivat, mielialan vakaus ja raskausdiabeteksen heikkeneminen. Sikiön etuja

ovat vähentynyt rasvamassa, parantunut stressinsietokyky ja edistynyt hermoston kypsyminen. (Boulvain, M., Kayser, B., Melzer, K. & Schutz, Y. 2010.)

2.3 Syntymän jälkeinen aika

Syntymä jättää jälkensä niin vauvaan kuin äitiin. Vauva on tottunut olemaan kohdussa, mutta synnytyksen jälkeen kaikki on muuttunut. Paras tapa auttaa vauvaa sopeutumaan kohdunulkoiseen maailmaan on ihokontakti. Ihokontaktissa vauva on vaippasillaan tai alasti äidin tai muun henkilön rintakehän päällä, siten että hengitystiet ovat vapaana. Ihokontaktilla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia: Ihokontaktissa vauva säästää energiaa ja lämpö on hänelle juuri sopiva. Vauva myös muistaa herätä syömään riittävän tiheästi ja verensokeri pysyy tasaisena. Iho ihoa vasten oleminen auttaa äitiä rentoutumaan, edistää siten maidonnousua ja helpottaa maidon herumista. Ihokontakti vahvistaa vauvan vaistoja ja refleksejä ja tukee vauvan oman, hyvän bakteerikannan kehittymistä. Ihokontaktissa vauva on myös rauhallisempi ja nukahtaa helpommin. Ihokontaktissa oleminen ja vauvan kanssa pesiminen tukee kiintymistä vauvaan. (Banerjee, J., Deierl, A., Gupta, N., Hills, E. 2021.)

Tutkimusten mukaan vastasyntyneen imetys ruokkii toiminnallisesti myös vauvan aivoja. Ensimmäiset elinviikot ovat tärkeimpiä imetyksen ja aivojen ”ruokkimisen” kannalta. Aivot tuottavat rytmistä toimintaa kolmen kuukauden jälkeen, jonka vaikutuksena imetys aiheuttaa theetatoiminnan voimistumisen ja sitä kautta imetyksen tyydytys- ja tunnevaikutukseen. Täten aivot näyttävät oppivan äidinmaidosta ihmissuhteen perusteita, aivokuoren eri osien yhteistoiminnan harjaantumista ja voimistumista, sekä niiden ja limbisen järjestelmän välisiä yhteyksiä. (Lehtonen, J., Könönen, M., Purhonen, M., Partanen, J. & Saarikoski, S. 2002.)

Vastasyntyneillä vauvoilla pääasiallinen ravinto on rinta- tai korvikemaito. Enimmäkseen rintamaitoa saavien vauvojen suoli voi toimia hyvinkin eri aikavälein. Suoli voi toimia useita kertoja päivässä tai harvakseltaan jopa 5-7 päivän välein. Pelkkää maitoa ravinnokseen saavan vauvan uloste on normaalisti ryynimäistä ja väriltään kellertävää, mutta se voi olla väriltään myös ruskeaa tai vihreänmustaa. Joskus vauva ähistää, ponnistelee ja jopa itkee 5-10 minuutin ajan ulostustarpeen tullessa. Kyseessä ei ole ummetus, vaan vauvan lantionpohjan lihaksiston toiminnan

kypsymättömyyttä. Vastasyntynyt ei osaa rentouttaa lantion lihaksistoa ulostustarpeen tultua. (Leskinen, S. 2022.)

Uni on ihmiselle välttämätöntä. Unta olisi saatava riittävästi, koska sen vaikutus näkyy sekä psyykkisessä että fyysisessä hyvinvoinnissa. Elimistön puolustusjärjestelmä on myös riippuvainen syvän unen määrästä. Vauvojen uni poikkeaa aikuisen unesta. Suurin ero on vuorokausirytmien puuttuminen vauvoilta. Uni jakautuu syvän unen ja vilkeunen eri muotoihin myös vastasyntyneillä. Unen painottuminen yöaikaan alkaa näkymään parin kuukauden ikäisillä vauvoilla. Vastasyntyneillä uni muodostuu pääasiassa vilkeunesta ja unijakson pituus on vajaa tunti. Suuresta vilkeunen määrästä johtuen vauvat heräävät muun ikäisiä herkemmin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2023.) Vauvojen uniongelmat ovat yleisiä. Lapsen nukkumiseen vaikuttavat erilaiset ulkoiset tekijät, kuten somaattiset sairaudet, vanhemmuus, iltarutiinit ja perheen vuorokausirythmi. Joskus ongelmat liittyvät primaarisiin unihäiriöihin kuten uniassosiaatiohäiriöihin ja unenaikaisiin hengityshäiriöihin. Uniassosiaatiohäiriössä eli nukuttamistottumusten aiheuttamassa yöheräilyssä vauva on oppinut nukahtamaan jonkin opitun ärsykkeen vaikutuksesta, eikä omaan sänkyyn itsestään rauhoittuen. Ongelmana tässä on, että ensimmäisen unijakson loputtua vauva havahtuu hereille ja vaatii samaa ärsykettä nukahtaakseen uudelleen. Pahimmassa tapauksessa vauva heräilee kymmeniä kertoja yössä eikä hän pääse kunnolla uneen, vaan havahtuu aina uudelleen. (Paavonen, E. J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2022.)

Kuitusen ja Rengon tekemässä systemoidussa katsauksessa ja meta-analyysissä on havaittu, että tutin käyttö ei vaikuta täysiaikaisen lapsen imetyksen onnistumiseen ja keston. Keskosilla vastasyntyneiden teho-osastolla tutin käyttö johti keskosten nopeampaan suun kautta tapahtuvan ruokinnan onnistumiseen ja nopeampaan kotiutumiseen. Myös pienissä toimenpiteissä tutti oli hyvä lisä kivunlievityksen keinona. Vauvan ensimmäisinä elinkuukausina tutin käytöstä on eniten hyötyä kätkeytyvä riskin takia. Puolen vuoden iän jälkeen tutin käytön haittoina ovat lisääntynyt korvatulehdusten riski ja hampaissa ja purennassa ilmenevät haitat. (Kuitunen, I. & Renko, M. 2023.)

2.4 Tutkimuksia vauvahieronnan vaikutuksista

Vauvahierontaa on käytetty ympäri maailmaa jo vuosisatojen ajan. Kosketusaisti on vastasyntyneen kehittynein aisti ja se on tärkeä vauvan kasvu- ja kehitysprosessia ajatellen. Vauvoille kosketus on fyysinen todiste rakkaudesta ja tämä lisää vauvan luottamuksen tunnetta. Myös vanhemmat hyötyvät hieronnasta vahvistuneella kiintymyssuhteella. Hieronta lisää sitoutumista vauvaan rakkaudella ja tätä kautta auttaa heitä tukemaan vauvan tervettä kasvua ja kehitystä. Tutkimuksen mukaan äideille suunnatulla verkkopohjaisella hierontakoulutuksella äidin ja lapsen kiintymyssuhde voimistui ja vauvan pituus ja paino lisääntyi verrokkiryhmään verrattuna. (Ercelik, Z. E. &Yilmaz, H. B. 2023.)

Koskettaminen mahdollistaa vauvan terveen kasvun ja kehityksen. Kosketuksen tarve ja sen hoitava vaikutus säilyy, vaikka ihminen ikääntyy. Tutkimusten perusteella hieronta tai muu kosketukseen perustuva hoito vaikuttaa lihaskireyksen laukaisemiseen seuraavasti: Kosketus vähentää stressiä laskemalla kortisolin määrää veressä sekä lievittää kipua monenlaisissa vaivoissa. Lisäksi se helpottaa ahdistus- ja masennusoireita, laskee korkeaa verenpainetta ja nopeuttaa ennenaikaisesti syntyneiden vauvojen painonnousua. Hieronnan terveyshyötyihin ei vaikuttanut se, oliko hieroja ammattilainen vai läheinen. Poikkeuksena tästä olivat ennenaikaisesti syntyneet vauvat, heille omien vanhempien kosketus tuotti enemmän terveyshyötyjä kuin hoitohenkilökunnan kosketus. Hieronta tuotti eniten terveyshyötyjä silloin, kun se oli säännöllistä. (Fredriksen, K., Gazzola, V., Hartmann, H., Keysers, C., Michon, F., Packheiser, J. 2024)

Vauvahieronta on yksinkertainen, halpa ja tehokas tekniikka, joka tukee vauvan kehitystä. Monet äidit eivät valitettavasti tiedä, että he voivat kommunikoida vauvojensa kanssa kosketuksella. He voivat pelätä vahingoittavansa lasta hieromalla heitä. Rohkaisemalla vanhempia vauvahierontaan edistetään vauvojen terveyttä sekä vanhemman ja vauvan välistä kiintymyssuhdetta. Jo sairaalassa hoitohenkilökunnan olisi tärkeä kertoa vanhemmille kosketuksen ja hieronnan hyödyistä. (Gurol, A. & Polat, S. 2012.)

Tutkimusten mukaan vauvahieronnalla on useita positiivisia vaikutuksia vauvaperheisiin. Vanhemmat kokivat lisäävänsä vauvahieronnan avulla vauvan elämään enemmän iloa, hellyyttä ja turvallisuutta. Vanhemmat kokivat myös vuorovaikutussuhteen parantuneen. Heidän mukaansa

hieronta auttoi saamaan paremman yhteyden vauvaan, jonka kanssa oli imetysongelmia, koliikkia tai itkuisuutta. Vanhemmat kokivat myös vauvojen saaneen helpotusta vatsaongelmiin ja ahdistukseen ja lisänneen heidän rentoutumista. Ryhmässä tehty hieronta jakoi hieman mielipiteitä: Toiset vanhemmat kokivat isossa porukassa hieromisen stressaavaksi, monet kokivat hyväksi ryhmästä saadut vinkin vauvan hieromiseen itsenäisesti kotona. Myös tässä tutkimuksessa tärkeäksi nousi terveydenhuollon henkilökunnan merkitys hieronnan hyötyjen esille tuomisessa. (Danielsson, M., Einberg, E-L., Garmy, P. & Hansson Lustig, H. 2024.)

3 BABY BALANCE®

3.1 Mitä Baby Balance® on?

Baby Balance® on Suomessa kehitetty kokonaisvaltainen ja anatomisen tarkka hierontatekniikka, jossa keskitytään vauvojen havainnointiin, anatomiaan ja fysiologiaan, faskioiden toimintaperiaatteisiin sekä vauvan itkun syihin. Baby Balance® hoidossa huomioidaan vauvan kasvun ja kehityksen lisäksi raskausaika ja synnytys. Baby Balance® vauvahieronnassa käytetään useita erilaisia hoitotapoja, joilla kehon jännitystiloja pyritään vapauttamaan ja tasapainottamaan. Näitä ovat lempeän tehokas mobilisointi, poikittaiset hierontaotteet, akupainanta, vyöhyketerapia ja vauvan oman liikehdinnän hyödyntäminen. Baby Balance® Simppeli on vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville tarkoitettu verkkokurssi, jonka avulla voi oppia helpon ja tehokkaan vauvahierontatekniikan. Baby Balance® vauvahierontakoulutus on terveydenhuoltoalan ammattilaisille suunnattu. Se koostuu yhteensä kuudesta eri koulutuskokonaisuudesta, johon sisältyy myös seminaarityö sekä hoitonäyttö. (Balance Care Oy. 2024.)

3.2 Miksi käyttää vauvaa Baby Balance® hieronnassa?

Baby Balance® vauvahieronta on monipuolinen ja kokonaisvaltainen hierontametodi, joka auttaa vauvoja monenlaisissa vaivoissa. Hieronnalla pyritään etsimään ja hoitamaan vauvan kehosta epätasapainotiloja, jotka aiheuttavat vauvalle itkuisuutta ja muita vaivoja. Baby Balance® vauvahieronnassa vauvaa hoidetaan koko kehon alueelta. Hoidossa huomioidaan erityisesti selkärankaa ympäröivien faskioiden, nivelalueiden ja pään hoito sekä hengityksen normalisointi hermotuksen vapautumisen ja kehon rentoutumisen kautta. Jalkapohjien vyöhyketerapeuttisen käsittelyn avulla hoidetaan myös ruoansulatusjärjestelmän, pallean, selän, niskan ja pään heijastepisteitä. (Balance Care Oy. 2024.)

Baby Balance® vauvahieronnan avulla vauva voi saada helpotusta vaivoihinsa jo 1-3 hoitokerralla. Baby Balance® -menetelmää käyttävien hoitajien kokemuksen mukaan vauvat ovat saaneet helpotusta mm. vatsavaivoihin, yli- ja alijäntevyyteen, itkuisuuteen, imemisen haasteisiin, refluksiin, huonoon unirytmiiin ja hengityksen häiriöihin. Baby Balance® hieronta on yksilöllistä ja

hierontaotteet valitaan vauvan tarpeiden mukaan. Vauvan vaivojen helpottuessa hänen emotionaalisen, psyykkisen ja fyysisen kehityksen optimaalinen kehitys mahdollistuu. Vauvan vaivojen helpottuessa ja itkuisuuden vähentyessä koko perhe voi paremmin. (Balance Care Oy. 2024.)

3.3. Baby Balance® Simppeli

Kaikki vauvat hyötyvät hieronnasta. Baby Balance® Simppeli on verkkokurssi, joka sisältää pienen teoriaosuuden ja antaa konkreettinen menetelmän vauvan voinnin helpottamiseksi sekä vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Verkkokurssin käynyt osaa helpon ja tehokkaan vauvahieronnan, jota voi hyödyntää arjessa vauvanhoidon lomassa. Verkkokurssi opastaa hakemaan tarvittaessa apua ammattilaiselta oirehtivan vauvan kehon hoitamiseksi Baby Balance® vauvahieronnalla. (Balance Care Oy. 2024)

4 OHJEVIDEO SOSIAALISESSA MEDIASSA

4.1 Sosiaalinen media tiedonhankinnassa

Sosiaalinen media eli some on muuttanut viestintämaisemaa viimeisen viidentoista vuoden aikana radikaalisti. Muutos koskee myös terveysvaikuttamista. Totunnainen asiantuntijuus on murroksessa sosiaalisen median myötä. Toisaalta sosiaalinen media avaa myös monia mahdollisuuksia asiantuntijuuden luomiseen ja terveysviestintään. Sosiaalisen median yhteisöistä voi tulla merkittäviä tiedon ja asiantuntijuuden tuottamisen paikkoja. Niissä voi syntyä hyödyllistä toimintaa terveystiedon ja arkielämän yhdistämisen kannalta, mutta toisinaan niistä voi myös tulla valheellisen tiedon syntysijoja. Sosiaalinen media mahdollistaa eri muodoissaan terveysviestinnälle monipuolisen areenan, jossa voidaan kohdata ihmisiä vuorovaikutteisesti. Samalla some on yhä kiinteämpi osa maallikoiden arkisia terveystiedon pohdintoja, joita jaetaan ja joista saadaan vaikutteita. (Matikainen, J. & Huovila, J. 2017.)

Sosiaalisessa mediassa tieto kietoutuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalinen media toimii hyvin tehokkaana terveystiedon välittäjänä. Sen etuna on tiedonsaannin nopeus ja tietoon liittyvä ajankohtainen keskustelu. Tieto on tyypillisesti myös helposti omaksuttavassa yksilöidyssä muodossa. Tiedon henkilökohtaisuus saakin vastaanottajassa aikaan luotettavuuden tunteen etenkin, jos tiedon tuottaja on asiantuntijana esiintyvä taho. Tietoa ei tämän jälkeen välttämättä osata enää arvioida kriittisesti. Terveystiedon välittämisessä korostuukin vastuullisuus. (Halme, O., Kattelus, M., Norhomaa, S. & Saarni, S. 2003.)

4.2 Hyvän ohjevideon tunnusmerkit

Hyvä video vaatii huolellisen ennakkosuunnittelun. On tärkeää tehdä huolellinen käsikirjoitus, jonka sisällön kaikki osapuolet ymmärtävät. Käsikirjoitusta noudattamalla muistetaan kaikki tarpeellinen videon laatimisessa. Jos kuvauksen ja editoinnin hoitaa joku muu kuin suunnittelija, niin käsikirjoitus toimii ohjepaperina kuvaajalle. Kuvausvaiheessa kerätään materiaali videota varten. Tässä vaaditaan aikaa ja malttia, jotta voidaan noudattaa käsikirjoituksen vaatimien kuvien ja äänien tallentamista. Jos kuvaajalla ei ole selkeää listaa tarvittavista klipeistä, voi kuvia lopulta olla liian vähän ja video jää huolittelemattoman näköiseksi. Editoinnissa materiaalit kasataan tuotokseen niin, että ne edistävät parhaalla tavalla asiasisältöä, tunnetta ja katsojan toimintaan vaikuttamista.

Editoinnissa myös tarkastetaan, että kuvien keskinäiset värisävyt ja äänen tasot ovat yhdenmukaiset. (Ailio, J. 2015.)

Hyvän, ei mainostarkoitukseen olevan somevideon mitta on 30-120 sekuntia. Tällaista videota on helppo jakaa ihmiseltä toiselle. 98% somevideoista katsotaan ilman ääniä, joten kuvan päällä olevia tekstejä kannattaa suosia. Ennen videon tekoa on tärkeä miettiä videolle tavoite, josta on itselle mahdollisimman paljon hyötyä. (Digiportaati. 2019.)

5 TUOTOKSET

5.1 Ohjevideo ”Tunnista vauvan jumit”

Suunnittelimme seminaarityöemme aiheeksi paperista esitettä Baby Balance® vauvahieronnasta, mutta päädyimme sosiaalisessa mediassa jaettavaan materiaaliin saavutettavuuden vuoksi. Päädyimme ohjevideoon vauvan tutkimisesta. ”Tunnista vauvan jumit” on suunnattu vanhemmille ja sitä voidaan hyödyntää vastasyntyneestä aina neljän kuukauden ikäisen lapsen havainnointiin. Ohjevideon tavoitteena on auttaa vanhempia tunnistamaan vauvan mahdollisia kehon kireyksiä ja hakemaan niihin apua joko kotihieronnalla tai hakeutumalla esimerkiksi Baby Balance® vauvahierontaan.

Ohjevideon käsikirjoitus on lisätty liitetiedostoon. Käsikirjoituksessa on videoon kuvattavat klipit, puhutut tekstit sekä kuvan päälle tulevat tekstit.

Halusimme videosta selkeän ja sopivan mittaisen. Yli minuutin mittainen video on pitkä sosiaalisen median kanavissa katsottavaksi ja jaettavaksi. Toivomme, että video herättää vanhempien mielenkiinnon ja vanhemmat kiinnostuvat kokeilemaan tätä oman vauvansa kanssa. Mikäli vanhemmat havaitsevat vauvassaan viitteitä kehon kireyksistä, video ohjaa vanhempia hakeutumaan hierontaan.

5.2 Baby Balance® tietoiskut eri tapahtumissa vuonna 2024

Kesällä 2023 kontaktoimme seurakunnan sekä Pelastakaa Lapset ry:n paikallisosaston kanssa ja päädyimme yhdessä järjestämään Vauvan päivän tapahtuman Noljakan kirkolla. Kokosimme julkisen puolen, seurakunnan, järjestöjen ja yhdistysten sekä yritysten osaamisen. Tilaisuus keräsi runsaasti vauva- sekä lapsiperheitä paikalle. Me Kareliahoiva Oy:n yrittäjät, Maura ja Maija, pidimme tapahtumassa vauvahierontapajaa. Perheet viihtyivät ja meitä pyydettiin mukaan järjestämään myös vuoden 2024 Vauvan päivän tapahtuma.

Vauvan päivä 2024 keräsi eri toimijoita perheiden ja vauvojen parhaaksi. Tarjolla oli lämmin ruoka sekä jälkiruokakahvit, arpajaiset sekä toimintapisteitä ja ohjelmaa, jotta perheiden oli mielekästä ja

helppoa tulla paikan päälle. Tilaisuuden alkupuolella pidimme vauvahierontatuokion kirkon isossa salissa. Jokainen vanhempi sai hieroa omaa vauvaansa tai taaperoaan. Taustalla pyöri Power Point - esitys Baby Balance® vauvahieronnasta. Ohjatun tuokion jälkeen jäimme kirkkosaliin pitämään vauvaklinikkaa, jossa vanhemmat saivat tulla keskustelemaan tai kysymään neuvoa omaan vauvaan liittyviin pohdintoihin. Teimme ”jumitsekkauksia” ja minihierontoja vauvoille aivan tapahtuman loppuun asti. Tapahtumassa oli noin 200 kävijää.

Vuonna 2024 olimme kaksipäiväisillä Kotona-messuilla, jossa oli yhteensä 10000 kävijää. Pidimme messuilla lapsiparkkia ja teimme minihierontoja, kun lapsiparkissa ei ollut ruuhkaa. Keskustelimme yli sadan vanhemman kanssa vauvoja ja perheitä koskettavista teemoista ja jaoimme esitteitämme. Osastollamme olleet imetyspiste sekä vauvanhoitopaikka toivat perheitä paikalle. Baby Balance® sai näkyvyyttä myös roll upin avulla. Kotona-messut lisäksi mainosti ahkerasti lapsiparkkia, joka oli perheille maksuton.

Vuoden 2024 aikana olimme yhteensä seitsemässä pienemmässä tapahtumassa kertomassa Baby Balance® vauvahieronnasta: seurakunnan vauva- ja perhekerhoissa sekä Baby Showereilla järjestämässä tapahtumaan vauvahierontatuokion. Maaliskuussa olimme lisäksi Liekku ry:n (Joensuun seudulla toimiva vanhemmuuden vertaistukiyhdistys) järjestämässä vauvahierontaillassa. Kävijöitä näissä pienemmissä kokoontumisissa on ollut 10-35. Ohjatun vauvahierontatuokion lisäksi taustalla näkyi Power Point- esitys Baby Balance® vauvahieronnasta ja perheillä oli mahdollisuus jututtaa meitä ohjatun tuokion jälkeen. Perheet kertoivat näiden tuokioiden olleen tärkeitä havahtumishetkiä. Itkuisen tai muutoin oirehtivan vauvan vanhemmat havahtuivat ajattelemaan mahdollisen kehon kireyden yhteyttä vauvan oirehdintaan. Tapahtumat järjestimme yhdessä, pois lukien Vauvan päivän 2024 tapahtuma Kontiolahdella, jossa Maura oli yksin.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Ohjevideo vanhemmille

Ohjevideon suunnittelu, videointi, tekstien sekä puheen käsikirjoittaminen ja näiden hionta oli haastavakin ja aikaa vievä prosessi. Laadimme käsikirjoituksen, jota noudatimme videointipäivänä. Kuvaustilanteessa ilmeni seikkoja, joita emme olleet ennalta osanneet huomioida, kuten vauvan nälkä ja vireystila. Käsikirjoituksessa huomioitiin myös suunnitteluun, videointiin ja videon muokkaamiseen kuluva aika.

Lähetimme käsikirjoituksen kuvaajalle ennen videointipäivää. Videoinnista vastasi ulkopuolinen henkilö. Kävimme suunnitelman vielä yhdessä läpi ennen kuvaamista. Videointipäivänä otimme useamman otoksen vauvan tutkimisesta ja sen eri vaiheista. Testasimme valaistusta ja kokeilimme eri kuvakulmia. Osa kuvaamastamme materiaalista ei sopinut videolle, joko mittansa tai haastellisen kuvakulmansa vuoksi. Videomateriaalin systemaattinen läpikäyminen videointitilanteessa olisi kenties selkeyttänyt editointiprosessia.

Tiivistimme oleellisimman tiedon noin minuutin mittaiseen videoon ja tämä toi omat haasteensa: videolta oli pakko jättää paljon pois sellaista, joka olisi mielestämme ollut tärkeää. Videolla tuodaan esille lähinnä liikkuvuuden kautta havainnoitavia kehon kireyksiä. Videolla ei käsitellä kaikkia Baby Balance® vauvahieronnassa havainnoitavia seikkoja, kuten hengitystä, ihon kuntoa ja muita kehollisia jumin merkkejä, vauvan ruokailuun ja suolen toimintaan liittyviä asioita ja itkuisuutta. Videon lopulla ohjataan vanhempaa lukemaan lisää yrityksemme nettisivuilta ja babybalance.fi.

Pyysimme palautetta videosta muutamilta vanhemmilta. Saimme pääasiassa positiivista palautetta, mutta myös muutamia korjausehdotuksia. Video koettiin laadukkaaksi ja selkeäksi ja tekstin fontit ja tekstitykset pääosin toimiviksi. Videon katsoneet vanhemmat pohtivat sitä, miten vanhempi ymmärtää mitä on vauvan normaali liikkuvuus. Muokkasimme videota palautteiden perusteella niiltä osin kuin se oli mahdollista. Lisäsimme selkeyttämiseksi viitteitä jumiin - tekstityksen. Pituudesta saimme kahtalaista palautetta: napakkuutta pidettiin hyvänä, mutta myös haasteena. Asiasta kiinnostuneet vanhemmat haluavat varmasti lisää tietoa, jota minuutin mittaiselle videolle mahtuu varsin vähän.

5.2 Baby Balance® tietoisuuden lisääminen

Pitämissämme vuoden 2024 Baby Balance® vauvahierontaa käsittelevissä tapahtumissa oli runsaasti kävijöitä. Vauvan päivän tapahtumassa useat vanhemmat ihmettelivät, että eikö kaikki vauvat olekaan samanlaisia kun heidän vauvat, esimerkiksi todella jäykkiä tai hengitys todella pinnallista. Tällä ohjevideolla haluttiin avata vanhemmille vauvan normaalia kehon liikkuvuutta.

Vaikka työmme tarkoitus ei ollut tarkastella Baby Balance® tietoisuuden lisäämisen vaikutusta asiakasmääriin, huomionarvoista on, että jokaisen tapahtuman jälkeen tuli uusia vauvahieronta-asiakkaita. Tapahtuman kävijämäärä ei ollut suoraan verrannollinen uusiin hieronta-asiakasmääriin. Esimerkiksi jonkin pienemmän (6 vauvaa) tapahtuman jälkeen uusia vauvoja tuli asiakkaaksi jopa puolet paikalla olleista ja toisaalta ison (n. 70 alle 1-vuotiaasta Vauvan päivässä 2024) tapahtuman jälkeen uusia vauva-asiakkaita tuli kuusi. Baby Balance® tietoisuuden lisäämisen vaikuttavuutta ja / tai vaikutusta asiakasmääriin voisikin tarkastella uudessa seminaarityössä tai tehdä itse tilastoa oman työn kehittämistä varten.

Huomasimme myös, että vanhemmat ovat kiinnostuneita vauvojen hyvinvoinnista ja harmillisesti useilla vauvaperheillä ei ole lähellä muita vauvaperheitä, joiden kanssa arkea ja kokemuksia voisi jakaa. Monet perheet verkostoituvatkin sosiaalisen median kautta.

LÄHTEET

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulu.

Baby Balance®. 2024. <https://www.balancecare.fi/koulutus/>. 1.11.2024.

Banerjee, J., Deierl, A., Gupta, N., Hills, E. 2021. Systematic review confirmed the benefits on early skin-to-skin contact but highlighted lack of studies on very and extremely preterm infants. <https://doi.org/10.1111/apa.15913>. 3.12.2024

Boulvain, M., Kayser, B., Melzer, K. & Schutz, Y. 2010. Maternal Physical Activity During Pregnancy and the Effect on the Mother and Newborn: A Systematic Review. <https://doi.org/10.2165/11532290-000000000-00000>. 16.11.2024.

Danielsson, M., Einberg, E-L., Garmy, P. & Hansson Lustig, H. 2024. Mother's experiences learning and performing infant massage -A qualitative study. <https://doi.org/10.1111/jocn.14634>. 18.11.2024.

Digiportaati. 2019. 8 vinkkiä videomarkkinointiin somessa. <https://digiportaati.fi/8-vinkkia-videoiden-tekoon-somessa/>. 25.11.2024.

Ercelik, Z. E. & Yilmaz, H. 2023. Effectiveness of infant massage on babies growth, mother-baby attachment and mothers self-confidence: A randomized controlled trial. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.101897>. 20.11.2024.

Gurol, A. & Polat, S. 2012. The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.02.006>. 20.11.2024.

Halme, O., Kattelus, M., Norhomaa, S., Saarni, S. 2003. Duodecim. Terveystieto ja sosiaalinen media.

Huttunen, M. 2000. Raskaudenaikainen stressi ja lapsen luonteenlaatu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91646>. 31.10.2024.

Itkonen, E. 2019. Spinning Babies -valmennus: tavoitteena sujuvampi synnytys. jaga.fi/spinning-babies-synnytysvalmennus/. 2.12.2024.

Kuitunen, I. & Renko, M. 2023. Varhaisella tutin käytöllä enemmän etuja kuin haittoja. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17727/imetys>. 21.11.2024.

Lapsen unen rakenne ja kehitys. 2023. Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys>. 26.11.2024.

Lehtonen, J., Könönen, M., Purhonen, M., Partanen, J. & Saarikoski, S. 2002. Imetys voimistaa lapsen aivotoimintaa. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92941/vauva>. 5.11.2024.

Leskinen Saara. 2022. Lapsen normaali ulostaminen ja suolen toiminta. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01322>. 6.11.2024.

Matikainen, J., Huovila, J. 2017 Duodecim. Sosiaalinen media terveyden edistämässä.

Mitä on Baby Balance® vauvahieronta? 2024. <https://www.babybalance.fi/>. 18.11.2024.

Paavonen, E. J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2022. Pikkulasten normaali unen kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16813>. 16.11.2024.

Rikala, K. Koliikkiopas. 2008. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.
Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92279/vauvahieronta>. 21.11.2024.

Terveyskylä. 2023. Lapsen kasvu ja kehitys ortopedin näkökulmasta. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/mita-on-lasten-ja-nuorten-ortopedia/lapsen-kasvu-ja-kehitys-ortopedian-nakokulmasta>. 31.10.2024.

Fredriksen, K., Gazzola, V., Hartmann, H., Keyzers, C., Michon, F., Packheiser, J. 2024. A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8>. 27.11.2024.

Käsikirjoitus "Tunnista vauvan jumit" - ohjevideoon

Kuvattavat asennot:

Vartalon asento

- Onko vartalo suora selinmakuulla ja vatsallaan? Onko hartiat ja lantio suorassa, millainen on päänmuoto?

Kädet

- Ojentaako vauva kädet vartalon jatkoksi ylös ja vartalon viereen alas? Entä sivuille ja rintakehän päälle?

Jalat

- Ojentaako ja koukistaako vauva jalkansa? Menevätkö varpaat suuhun?

Kyykky

- Antautuuko vauva kyykkyasentoon vai jääkö jalat suorana vasten alustaa?

Puhutaan: "Testi on tarkoitettu alle 4 kuukauden ikäisen lapsen havainnointia varten. Tee testi vauvan ollessa tyytyväinen, nukkuvaa lastakin voi havainnoida. Ote vauvasta on hyvä olla lempeä, mutta jämäkkä. Jos tunnet vastusta, tai lapsi ei anna tehdä liikettä, hellitä. Voimaa ei voi käyttää."

Tekstinä lopussa: Mikäli havaitsit vastusta tai liike ei onnistunut laisinkaan, suosittelemme lämpimästi Baby Balance® vauvahierontaa tai muuta kehohoitoa. Hieroa voit myös itse.

Ennen Baby Balance® vauvahierontaa kartoitetaan vauvan vointia laajemmin. Lue lisää kareliahoiva.fi ja babybalance.fi®