

Baby Balance® Simppeli – vauvahierontakurssi vanhemmille lähiopetuksena ja hieronnan hyödyt vauvaperheelle

Silja Lahdenmäki, SiljaSense
15.5.2023



SiljaSense
Hyvinvointianne tukemassa



Seminaarityöni rakenne

- Teoriapohjaa vanhempien tekemän vauvahieronnan hyödyistä
 - Varhaisen vuorovaikutuksen vahvistaminen
 - Vanhemmuuden vahvistaminen
 - Kosketuksen merkitys
- Baby Balance® Simppelin esittely
- Kurssien toteutus lähiopetuksena
- Palautteiden käsittely
- Oman hoitajuuteni pohdintaa





Varhaisen vuorovaikutuksen vahvistaminen

- Varhainen vuorovaikutus on vanhemman ja vauvan välistä viestintää ja kommunikaatiota
- Tutkitaan yleensä kiintymyssuhdeteorian kautta
 - Turvallinen kiintymyssuhde edesauttaa vauvan suotuisaa kehitystä
- Vauvan vuorovaikutukselliset keinot ovat katse ja liikehdintä
- Jatkuva vastavuoroinen vuorovaikutus ovat minän kehitykselle arvokkaita
 - Vauvat ovat riippuvaisia aikuisten kyvystä ymmärtää vauvan tunnetiloja
- Kiintymyssuhde voi olla myös turvaton
- Vuorovaikutuksen tukemisessa on tärkeintä että vanhempi tulee kuulluksi





Vanhemmuuden tukeminen

- Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa kolmeen
 - Universaalituki
 - Kohdennettu tuki
 - Intensiivinen tuki
- Toiminta malleja on myös erilaisia
 - Lapsen mentalisaation kehitys vaatii siihen kykenevän aikuisen
- Vauvan havainnointi yhdessä tukee vanhemmuutta
- Uniongelmat usein vanhemmuuden koetin kiviä ja niissäkin isossa roolissa on vuorovaikutus





Kosketuksen merkitys vauvalle

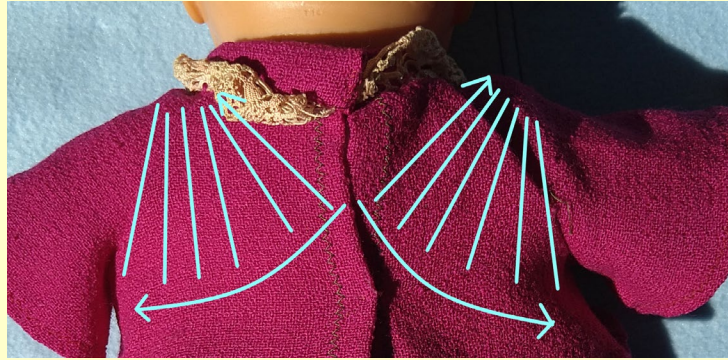
- Tuntoaisti antaa ihmiselle käsityksen ympäristöstä
- Tuntoaisti kehittyy jo rv 6 ja säilyy pisimpään kuoleman lähestyessä
- Kosketus on edellytys normaalille psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle
- Pakene-taistele reaktio vs. rauhoittumisreaktio
- Kosketuksen positiivisia vaikutuksia
 - Tunnesiteiden syntyminen
 - Ahdistuksen lieventyminen ja rentoutuminen
 - Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantuminen
 - Fyysisen hyvinvoinnin parantuminen



Baby Balance® Simppeli

- Balance Care Oy:n luoma vauvahierontakurssi muille kuin terveydenhuollon ammattilaisille (esim. vanhemmat, isovanhemmat)
- Kurssilla opetetaan vauvan hierontaa, syitä yleisimmille vauvojen jumeille ja kerrotaan miksi hieronta on vauvalle tärkeää.
- Kurssilla opetus on verkossa videoiden muodossa
- Hieronta etenee jaloista kohti päätä ensin selin makuulla ja sitten vatsamakuulla.





Kurssin toteutus lähiopetuksena

- Valmistin kurssin otevideoista kuvalliset, kirjalliset ohjeet
- Kirjalliset ohjeet perheet saivat mukaan kotiin
- Yhtä vauvaa kohti kurssille sai osallistua kaksi aikuista
- Kursseja pidin kolme (perheitä yhteensä 16)
- Hieronta käytiin kurssilla läpi ote kerrallaan jokainen omaa vauvaansa hieroen
- Teoriaosuus kurssista käytiin läpi suullisesti ja kahdella jälkimmäisellä kurssilla powerpointin avulla
- Osallistujat pääosin äiti-vauva pareja, kolme isää, yksi isoäiti





Kurssipalautteet 1/3

- Kaikilta heti kurssin loputtua
- Jälkimmäisten kurssien osallistujista osa vastasi myös jälkiseuranta kyselyyn 3 viikkoa kurssin jälkeen
- Heti kurssin jälkeen
 - Päällimmäiset ajatukset positiivisia
 - Hyvä ja hyödyllinen toistuivat vastauksissa
 - Kurssin hyödyllisyys asteikolla 0 ei lainkaan hyödyllinen – 5 erittäin hyödyllinen
 - Ensimmäisen kurssin ka 3,67 (vaihteluväli 3-4)
 - Jälkimmäisten kurssien ka 4,3 (vaihteluväli 3-5)
 - Kaikki suosittelisivat kurssia muille vanhemmille ja kurssi vastasi heidän odotuksiinsa



Kurssipalautteet 2/3

- Vapaata palautetta heti kurssin jälkeen jätti 12/16 perhettä
 - Kehittämiskohteina hitaampi etenemistahti nousi etenkin ensimmäisen kurssin palautteissa, mutta vielä jälkimmäisissäkin
 - Positiivista palautetta annettiin selkeys, rauhallisuus ja teoriaosuuden sopiva pituus.
- Jälkiseurantakyselyyn vastasi vain 4 vaikka luvan kyselyn antaneita oli 9.
 - Kaikki olivat hieroneet vauvaa kurssin jälkeen ja kokivat saaneensa siitä apua
 - $\frac{3}{4}$ koki tutustuneensa vauvaansa paremmin ja/tai vuorovaikutuksen parantuneen





Kurssipalautteet 3/3

- Kukaan vastanneista ei ollut kokeillut otteita muiden kuin vauvan hierontaan
- Edelleen kaikki suosittelisivat kurssia muille
- Vapaissa palautteissa nostettiin vielä esiin kuvien ja diojen hyödyllisyys ja sopiva pituus kurssille

Alla olevaan lainaukseen palautteista on helppo yhtyä:

”Matala kynnys osallistua on ehdottomasti plussaa. Samoin se, ettei liian pitkästi teoriaa. Simppeli ja kompakti paketti.”



Kiitos mielenkiinnosta!

vello.fi/siljasense

Lähde luettelon saat halutessasi ottamalla
yhteyttä
siljasense@gmail.com



SiljaSense
Hyvinvointianne tukemassa