



Baby Balance® -vauvahieronnän hyödyt
Tukea vauvan suotuisaan kasvuun ja kehitykseen

Virpi Autio 5/2023



Elintärkeä kosketus

Kosketus viestittää vauvalle välittämistä ja rakkautta, turvallisuuden tunnetta, itsetuottamusta ja vakautta. Vauvahieronta nähdään terveyttä vahvistavana menetelmänä, jonka on nähty vaikuttavan myönteisesti vauvan fyysisen ja psyykkisen kasvun kehitykseen. Sillä voidaan avata vauvan synnytyksen jälkeisiä lihasjännityksiä vaikuttaen samalla muun muassa verenkiertoon, hengitykseen ja ruoansulatukseen. Vauvahieronta on tullut länsimaihin 1970-luvulla, mutta sillä on pitkät perinteet itämaissa, afrikkalaisessa sekä eteläamerikkalaisessa kulttuurissa. Suomeen vauvahieronta saapui vuonna 1978.

Lidbeck, L., Rydin, M. & Uddman, P-Å. 1991. Vauvahieronnan käsikirja. Helsinki: Schildts.

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.



Hieronnan vaikutuksia

Hieronta rentouttaa ja rauhoittaa vauvaa, joka helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua. Hieronnan on todettu myös lievittävän kipuja, vahvistavan lihaksia ja kehittävän liikkeiden hallintaa. Rentoutuneet lihakset helpottavat myös nivelten vapaata liikkumista, mistä on hyötyä vauvan opetellessa uusia motorisia taitoja. Hieronta vaikuttaa vauvan fyysiseen kehitykseen monella tavalla ja näin edesauttaa lapsen suotuisaa kasvua ja kehitystä.

Bainbridge, N. & Heath, A. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tam-mi.

Walker, P. 2004. Vauvahieronta -opas aloittelijoille. Helsinki: Perhemediat Oy.



Vauvahieronnan on havaittu edistävän myös lapsen keskittymiskykyä sekä vaikuttavan myönteisesti vauvan sosiaaliseen aktiivisuuteen, uteliaisuuteen ja kiinnostumiseen ympäristöstä. Kosketus aistittaa vauvalle, että hän on rakastettu ja hyväksytty. Vauvan minäkuva, itsetunto ja luottamus vahvistuvat hieronnan myötä ja hyväntuulisuus ja iloisuus lisääntyvät. Hieronta vaikuttaa myönteisesti myös vauvan vuorovaikutuskykyyn, sillä se kehittyy kosketuksen avulla. Lisäksi vauva oppii kosketuksen ja hieronnan kautta sanatonta kommunikointia, mikä kehittää hänen itsearvostustaan ja sosiaalisuutta. Lisää vauvahieronnan hyödyistä viimeisessä diassa.

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WSOY.

Bainbridge, N. & Heath, A. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.



Työn tavoite

- Selvittää, miten kolme Baby Balance® -hoitoa vaikuttavat vauvan oireiluun
Taustalla Balance Care Oy:n näkemys, että jo 1-3 Baby Balance® -tekniikalla toteutettua vauvahierontaa voi tuoda suuren avun
- Lisätä tietoisuutta vauvahieronnan hyödyistä



Työn toteutus

- Tutkimukseen osallistui kymmenen vauvaa
 - Heitä ei oltu ennen hierottu Baby Balance® -tekniikalla
 - Vauvat olivat iältään 3vk-5kk
 - Jokaista hierottiin kolme kertaa kahden viikon sisällä
 - Osallistujat valittu satunnaisesti
- Teoria osuus koostuu seuraavista aiheista: vauvahieronnan historia, elintärkeä kosketus, vauvahieronnan myönteiset vaikutukset
- Kirjallinen työ ei ole julkaistavissa sähköisesti



- Vauvoista ennen-jälkeen –kuvat, sekä huoltajien kertoma hierontaan tulon syy (kirjallisesti), kokemus hieronnan vaikuttavuudesta (kirjallisesti) sekä numeraalisesti seuraavan asteikon mukaan

Miten kolme Baby Balance® -vauvahierontaa auttoivat vauvanne oireiluun?

Valitse teidän tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto:

- 0) Hieronta ei auttanut. Vauvan oireet pysyivät samanlaisina koko ajan
- 1) Hieronnasta oli hieman apua. Vauvan oireet ovat lieventyneet
- 2) Hieronta on auttanut huomattavasti. Vauvan oireet ovat hyvin lieviä ja/tai satunnaisia
- 3) Hieronta auttoi parhaalla mahdollisella tavalla. Vauva ei oireile lainkaan (oire, jonka vuoksi on hakeutunut hierontaan)



Huoltajien esiin tuomia haasteita

- Toispuoleisuus 10/10
- Unihaasteet 6/10
- Refluksi, pulauttelu 4/10
- Itkuisuus ja tyytymättömyys 4/10
- Levottomuus 4/10
- Vatsavaivat 4/10

Luku kertoo, kuinka monella kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta vauvasta kyseistä oiretta esiintyi.



Vauva 1

Hoitoon tulon syy:

"Vauva suosii vasenta puolta."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Vauva suosii edelleen enemmän vasenta puolta.

Mutta myös oikeaa. Ja vauva on paljon rennomman oloinen, ei niin jäykkä kuin hoidon alkaessa."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 2

Hoitoon tulon syy:

"Pään kääntyminen enemmän oikealle. Pään kallistuminen vasempaan."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Pään asento suoristunut. Pää kääntyy vaivatta oikealle ja vasemmalle. Myös muut jumit helpottaneet."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 3

Hoitoon tulon syy:

”Vaikeus röyhtäistä ja voimakas puklu (nenästä ja suusta kaaressa).
Muutamia kipuja/kipuitkuja päivittäin.”

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

”Lihasjumat huomattavasti helpottaneet, ei kipuitkuja.
Röyhtäyttäminen helpottunut, eikä enää kaaripukluja.
Jalat ei enää sinerrä pyllynpesussa, kun jumat helpottanut.”

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 4

Hoitoon tulon syy:

"Lapsen levottomuus nukkuessa, äkinää makuulla.
Me vanhemmat epäillään jumeja syyksi. Pulauttelu."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Vauvan levottomuus helpottanut yöllä ja päivällä.
Vauvan koko olemus paljon lähtötilannetta rennompi.
Jalat ei vispaa "pyörällä" pakonomaisesti.
Yöuni parantunut äidillä ja vauvalla. Nyt meillä on
ns. "normaalisti tyytyväinen" vauva."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 5

Hoitoon tulon syy:

"Vauva todella itkuinen ja yöt olleet hankalia. Välillä yöllä saattaa mennä kaksikin tuntia, että itku loppuu ja alkaa nukkumaan. Puklailee myös paljon ja vatsaa vääntää."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Vauva ei enää ole läheskään niin itkuinen, mitä ennen hierontaa. sujumaan paremmin ja enää vain satunnaisesti itkee yöllä. Itkukin on muuttunut erilaiseksi, ei enää kipuitke aivan täysillä ja rauhoitteluun menee vähemmän aikaa. Puklailua on edelleen, mutta vatsaa ei väännä enää niin paljoa."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 6

Hoitoon tulon syy:

"Itkuisuus, huono uni, mahavaivat"

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Vauva nukkuu paremmin ja on paljon tyytyväisempi.
Ei enää monen tunnin itkukohtauksia."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 7

Hoitoon tulon syy:

"Nukkuu yöt huonosti - heräilee noin tunnin välein pitkin yötä syömään, hyvin herkkäuninen myös päivällä. Vartalon asento toiselle puolelle kallellaan (oikealle), päätä pitää vinossa (korva oikeaa olkapäätä kohti)"

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Yöt vaihtelee, mutta pääsääntöisesti parempia, heräilee muutamia kertoja yössä. Päiväunia nukkuu myös vähän paremmin. Pään (ja mielestäni vartalonkin?) asento nyt taas aika vino, välillä oli jo suorassa ensimmäisen hieronnan jälkeen."



Hoitovaste numeraalisesti: 1



Vauva 8

Hoitoon tulon syy:

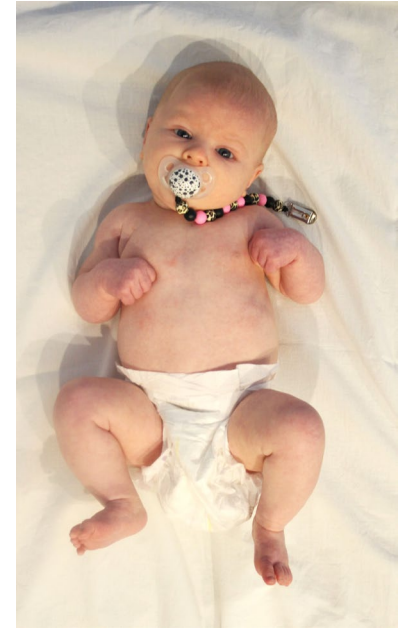
"Vatsavaivoja, levoton uni, itkuisuus, pulauttelua, jäykkyyttä."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Vauva on paljon rennompi ja liikuttaa jalkoja ja käsiä laajemmin. Nukahtaa illalla aiemmin kuin ennen ja nukkuu välillä pidempiä pätkiä (5,5h). Kakkaaminen on vähentynyt, nykyään max 3 kertaa päivässä (ennen 5-7 kertaa).

Vatsanväänteitä on vähemmän. On tyytyväisempi päivisin. Oon tyytyväinen tilanteeseen."

Hoitovaste numeraalisesti: 2



Vauva 9

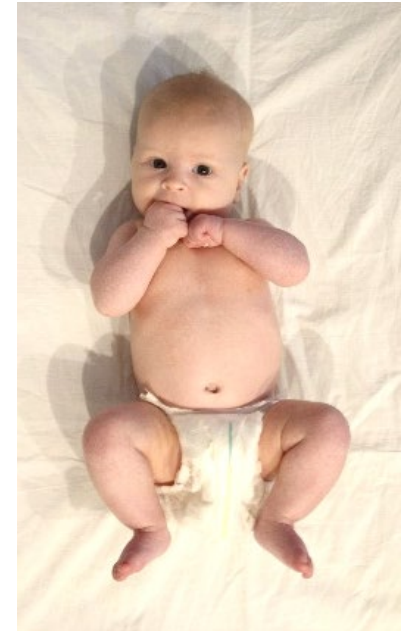
Hoitoon tulon syy:

"Suosii pään kääntämistä ja pitämistä toispuoleisesti."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Hieronta auttoi selvästi pään asennon toispuoleisuuteen ja muutenkin vauva on ollut rennompi."

Hoitovaste numeraalisesti: 3



Vauva 10

Hoitoon tulon syy:

"Vatsavaivat, lyhyet päiväunet, jäykkä kroppa, pitkä ponnistusvaihe synnytyksessä, syntyi virheasennossa."

Kokemus hoidon vaikuttavuudesta:

"Päiväunet ainakin osittain pidentyneet. Vatsavaivoja selkeästi vähemmän. Vartaloa hallitsee paremmin ja on rennompi, kun käsittelemme häntä. Viihtyy paremmin leikkimatolla vatsallaan. Nauravaisempi kaveri nykyään."

Hoitovaste numeraalisesti: 2





Miten kolme Baby Balance® -vauvahierontaa auttoivat vauvanne oireiluun?

- 0) Hieronta ei auttanut. Vauvan oireet pysyivät samanlaisina koko ajan
- 1) Hieronnasta oli hieman apua. Vauvan oireet ovat lieventyneet
- 2) Hieronta on auttanut huomattavasti. Vauvan oireet ovat hyvin lieviä ja/tai satunnaisia
- 3) Hieronta auttoi parhaalla mahdollisella tavalla. Vauva ei oireile lainkaan

Huoltajien antaman numeraalisen arvion keskiarvo on 2.



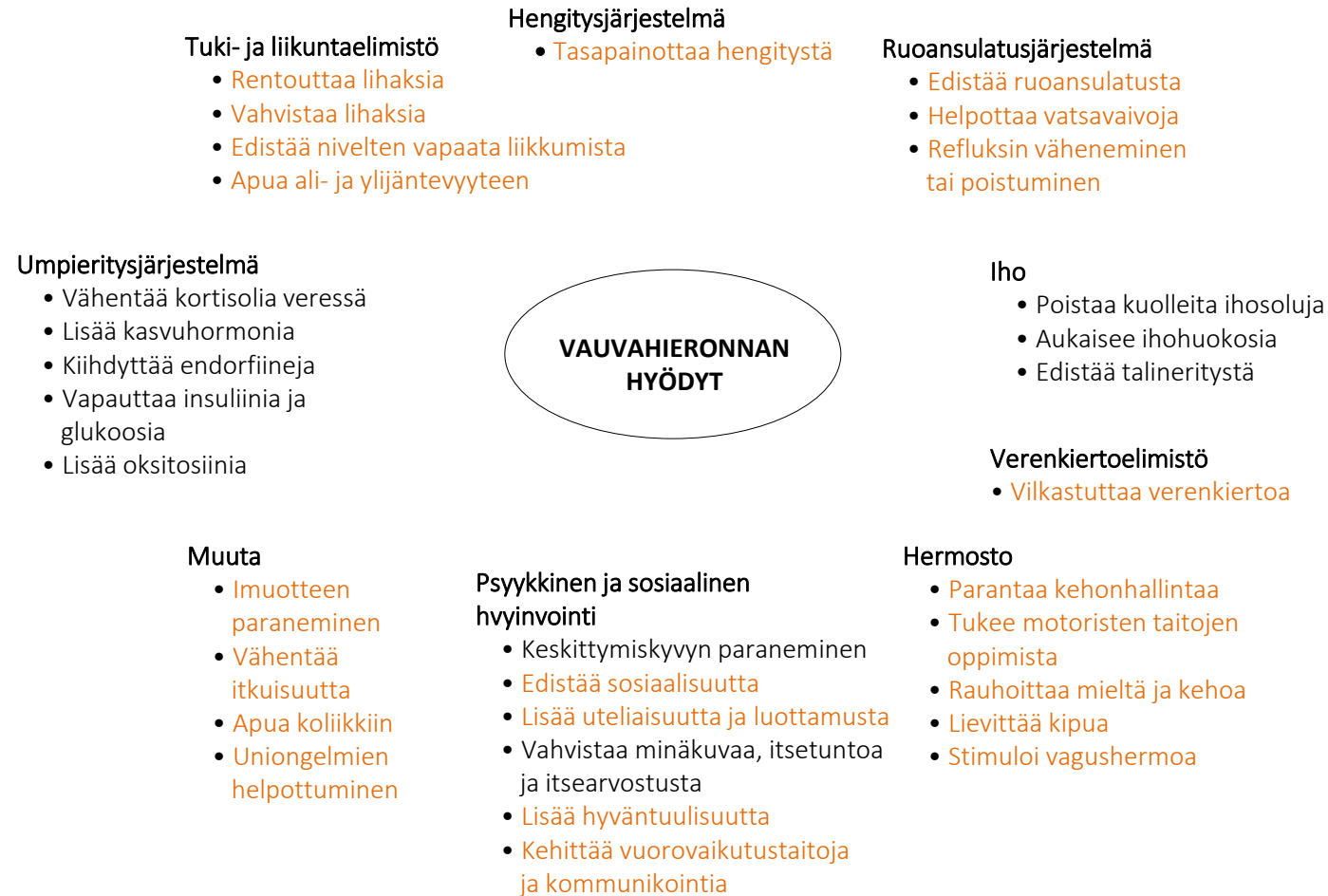
Vauvahieronnan hyödyt

Kosketuksen ja hieronnan vaikutuksia.

Oranssilla kirjoitetut tulivat esiin lopputyöhön osallistuneiden vauvojen hoitotuloksissa (mukaan lukien vanhempien huomiot).

Mustalla kirjoitettuja en pystynyt todistamaan.

Lähteet: seuraavassa diassa



Aarnio, H. & Laitala Hannimari. 2012. Vauvahieronnasta hyödyt imeväisikäisen lapsen kehitykselle- Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystoimittaja (AMK) opinnäytetyö.

Aivoliitto. 2022. Vagushermot isossa roolissa stressinhallinnassa. Www-dokumentti. Saatavissa: Vagushermot – isossa roolissa stressinhallinnassa | Aivoliitto. Viitattu 10.3.2023.

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WSOY.

Bainbridge, N. & Heath, A. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.

Enäkoski, R. & Routasalo, P. 1998. Kosketuksen voima. Tampere: Tammer: Kirjayhtymä Oy.

Lind, A-K. 2007. Vyöhyketerapia ja refleksologia koliikkivauvan hoidon tukena. Opas vanhemmille ja muille vauvaa hoitaville. Tampere: Medika Nova Oy.

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.

Sjöblom, N. & Vakkuri, E. 2020. Imeväisikäisen vauvahieronta - Vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala. Terveystoimittaja (AMK) opinnäytetyö.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Walker, P. 2004. Vauvahieronta -opas aloittelijoille. Helsinki: Perhemediat Oy.

