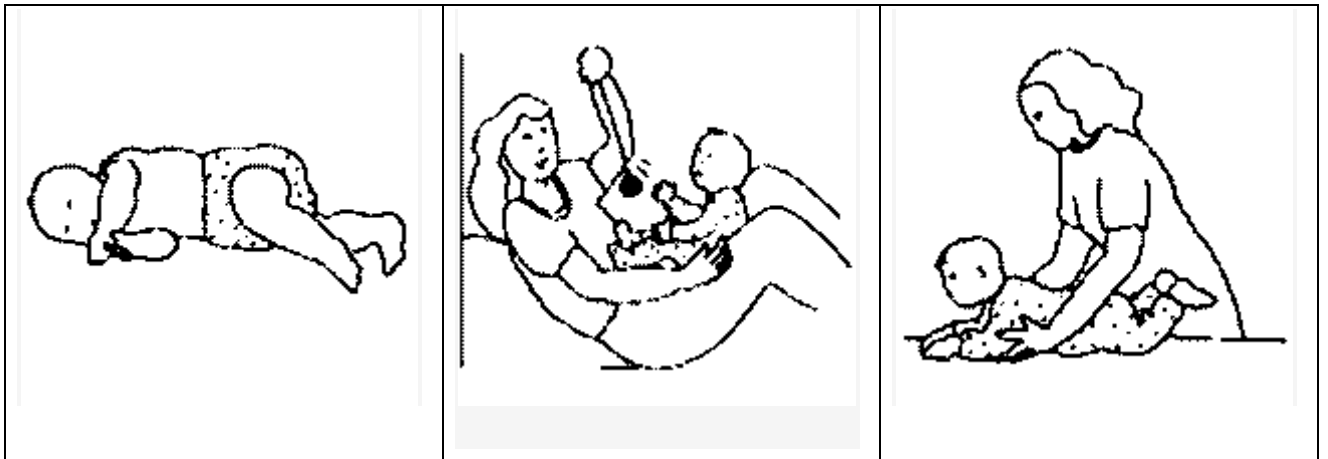


## VAUVAN ENSIMMÄINEN IKÄVUOSI – KEHITYSTÄ TUKEVA KÄSITTELY

Ensimmäinen vuosi on nopean kehityksen aikaa. Sen aikana luodaan perusta asennon hallinnalle, liikkumiselle ja aistien käytölle, samalla rakentuu myös kommunikaation sekä sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen perusta. Lapsi tahtoo vähitellen suuntautua ympäristöön tutkien ja ihmetellen, oman kehon tasapainoinen hallinta antaa turvallisuuden tunteen, jolloin lapsi voi luottavaisesti tutkia maailmaa. Lapsi tarvitsee alusta asti kokemuksia erilaisista asennoista ja mahdollisuuksia harjoitella taitojaan. Lapsi oppii itse kokemalla ja toistamalla, yrittäen ja erehtyen.

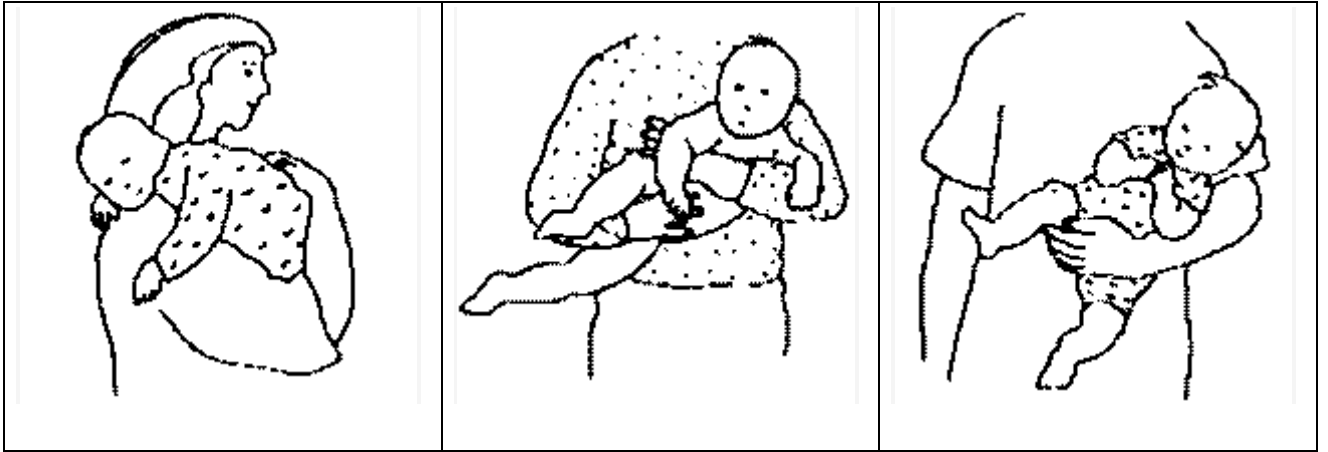
Anna lapselle kokemuksia erilaisista asennoista: Selinmakuulla lapsi opettelee katsomaan käsiään, tavoittelee vähitellen jalkojaan. Päinmakuulla lapsen niska vahvistuu ja alaraajojen ojennus kehittyy ryömimistä ja seisomista varten. Kääntyessään lapsi harjoittelee jo liikkeiden yhdistelyä ja koko vartalon hallintaa.



Nosta lapsi makuulta kääntämällä hänet ensin kyljelleen, sitten vasta syliin. Laske samalla tavalla lapsi makuulle, näin lapsi saa kokemusta vartalon kierrosta ja kääntymisestä.

Kanna lasta sylissä erilaisissa asennoissa, esimerkiksi kylkimakuulla sekä oikealla että vasemmalla käsivarrella. Tue pientä vauvaa hyvin mutta vähennä tukea, kun lapsi on siihen valmis.

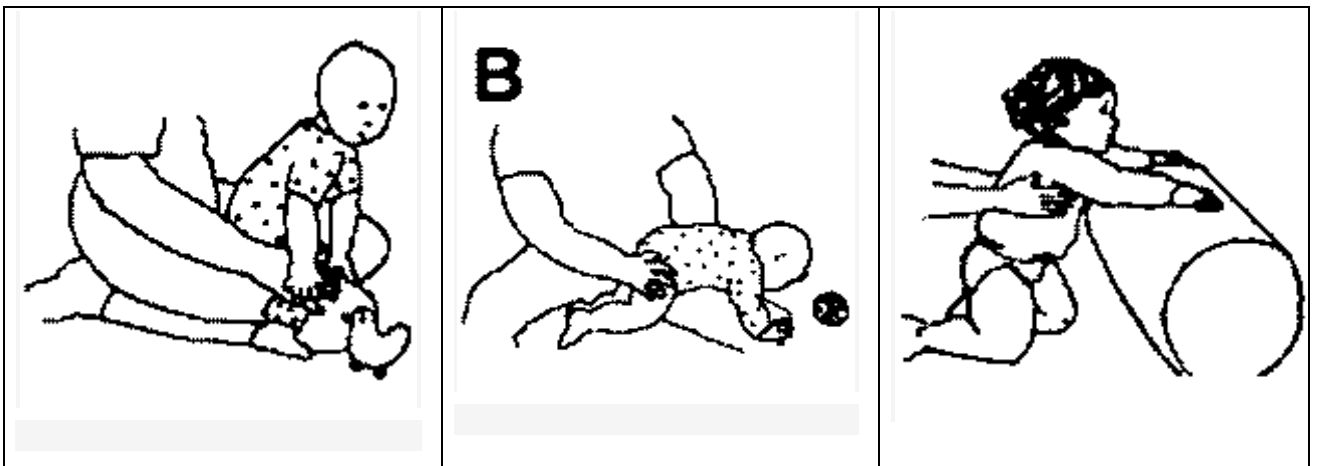
Pukeminen ja riisuminen sujuvat myös sylissä, lapsi saa monia asentokokemuksia ja samalla läheisyyttä.



Lapsi voi istua sylissä puoli-istuvassa asennossa, kun kannatat häntä itseäsi vasten. Lattialle lasta ei pidä jättää istumaan, ennen kuin hän jaksaa ojentaa selkensä ja hallitsee asennon turvallisesti.

6-9 kuukauden ikäinen lapsi on jo kovin kiinnostunut ympäristöstään ja usein hänellä on myös valmius lähteä liikkumaan. Lattialla lasta voi ohjata tukeutumaan käsiin ja auttaa hänet siitä ryömimään tai konttaamaan. Vähän liikkuvalla lapselle vanhemmat voivat tarjota monipuolisia liikekokemuksia.

Konttausasentoon voi totutella esimerkiksi kiertymällä aikuisen jalan yli. Konttaaminen on hyvä tapa harjoitella liikkumista ja tasapainoilua ennen kävelemään opetteluä. Konttausasennosta pääsee sujuvasti polvilleen ja siitä seisomaan.



Lapsi oppii kävelemään, kun hän on saavuttanut riittävän tasapainon. Avuksi riittävät huonekalut ja aikuiset. Useimmat lapset oppivat kävelemään 10-16 kuukauden iässä. Vuoden ikäistä lasta voi rohkaista leikkimään seisten tukea vasten. Paljain jaloin lapsi saa hyvän tuntuman alustaan ja jalkaterän käyttö on monipuolista. Jos kuitenkin lapsen jalka on tavallista pehmeämpi, jalka asettuu lattiaan heikosti tai lapsi on kovin arka, seisomista voi helpottaa ensiaskelkengillä.

Vauvoille on tarjolla monenlaisia välineitä, jotka usein mielletään kehitystä edistäviksi. Babysitteri paljon käytettynä vahvistaa vain koukistajapuolen lihaksia eikä lapsi viihdy päinmakuulla, jos hän ei ole oppinut käsiin tukeutumista. Joskus se on kuitenkin hyvä syöttämisen apuväline. Kävelyteline ei nopeuta lapsen kävelemään oppimista, normaali kokeilu ja kokemus ovat parhaat opettajat tasapainon hallintaan. Hyppykiikkua voi käyttää vain lyhytaikaisena viihtymisvälineenä, joskus se pitkittää liikaa varustusvaihetta.

Lapsen kehitys on aina yksilöllistä, kehityksen nopeuteen vaikuttavat lapsen persoona, perintötekijät, vuorovaikutus vanhempien kanssa sekä lapsen kokemukset. Lapsi oppii sitä mitä saa harjoitella! Uuden oppiminen tuo aina iloa sekä lapselle että vanhemmille!

Keskustele neuvolan henkilökunnan kanssa mieltäsi askarruttavista asioista.

Kangasalla 18.5.2012

Tuula Torkkeli, lasten fysioterapeutti

Kangasalan perheneuvola

lähteinä mm. Physiotoolsin kuvat sekä Lapsen ensimmäinen vuosi (Salpa.P. & Autti-Rämö I. 2010)

23.5.2012/TT/rl