

Vauvahieronta

Vyöhyketerapeuttinen vauvahieronta on vauvalle miellyttävää, rentouttavaa ja tehokasta. Hoidossa vahvistetaan vauvan kehon omaa toimintaa. Vauvahierontaan voi tulla minkä ikäisen vauvan kanssa vain, nuorin asiakkaani on ollut reilun 2:n viikon ikäinen ja vanhimmat jo yli vuoden ikäisiä.

Aivan kuten aikuisilla, myös vauvoilla stressi ja kireät lihakset aiheuttavat kipuja, särkyjä, jäykkyyttä ja ruoansulatusongelmia. Vyöhyketerapeuttinen vauvahieronta vapauttaa lihasjännityksiä, vahvistaa verenkiertoa ja ruoansulatuselimistöä ja auttaa vauvaa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Loppuraskauden ja synnytyksen aikana vauvan niskat joutuvat paineen alle ja tämä voi näkyä jäykkyytenä. Niskajäykkyys on myös yhteydessä vatsan toimintaan, koska niskajumit vaikuttavat siellä kulkevan kiertäjähermon toimintaan, joka hermottaa suolistoa, ruokatorvea ja mahalaukkuja.

Yhteen hoitokertaan varataan 45-60 minuuttia. Ensikäyntiin sisältyy haastattelu, jolla kartoitetaan vauvan tilannetta yhdessä vanhempien kanssa. Varsinainen vauvan hieronta kestää noin 30 minuuttia ja vanhemmat ovat paikalla koko hieronnan ajan. Vauvat ovat herkkiä ja reagoivat hoitoon nopeammin ja apua saadaan yleensä jo muutaman hoitokerran jälkeen. Hoito tehdään yleensä pelkkä vaippa päällä. Vauvaa ei tarvitse syöttää ennen hoitoa vaan meille on helpompaa, jos vauva syö hoitokäynnillä, jolloin voimme samalla hoitaa ”rauhallista” vauvaa.

Vyöhyketerapeuttisen vauvahieronnan vaikutukset: (Koliikkioireiden helpottuminen/loppuminen (HUS:in koliikkitutkimus 2019) Rentoutuminen, lihasjännitysten helpottuminen, aineenvaihdunnan parantuminen, hengityksen syveneminen, kipu- ja särkytilojen helpottuminen, stressin väheneminen, unen laadun paraneminen, mielialan kohentuminen.

Hoitoa ei voida tehdä, jos vauvalla on: Kuume tai muu tulehdustila, rikkiäinen iho/ihoinfektio, antibioottikuuri, rokotuksen jälkeen pidettävä 3-5 välipäivää ennen hoitoa.

Hoitoa tekevät vauvahyvinvoinnin ammattilainen Sirja Baniya sekä hieroja Teija Sotikoff, joka on myös kouluttautunut vyöhyketerapeuttisen vauvahieronnan osaajaksi.

Kotihoito-ohjeita: <https://vauvahieronta.fi/home/vauvahierontaa-kotona/>

Imetysohjaus

Imetys on aina hyvin henkilökohtainen ja ainutlaatuinen kokemus äidin ja lapsen välillä. Imetys saattaa sujua hyvinkin helposti ilman suurempia ongelmia, mutta toisinaan se voi olla myös todella haasteellista.

Imetysohjauksessa saat apua imetyksen haasteisiin. Etsitään yhdessä erilaisia, äidille sopivia ja miellyttäviä imetysasentoja, tutkitaan vauvan suun toimintaa ja arvioidaan imuotetta. Käydään läpi vauvan kehon kireydet, jotka voivat osaltaan vaikuttaa imetysongelmiin ja etsitään apukeinoja mm. imetyskipuun, imuotteeseen, toispuoleisuuteen ja muihin ongelmatilanteisiin.