

Hierontaopas

– päästä varpasiin Natusan-tuotteilla



”Vauvahieronta auttaa stimuloimaan ihoa, tuntoaistia ja motoriikkaa.”

Elämän alkumetreillä kosketuksella on tärkeä rooli vauvan kehityksen kannalta. Koskettaminen lisää turvallisuuden tunnetta. Vauvahieronta auttaa myös stimuloimaan lapsen herkkää ihoa, tuntoaistia, verenkiertoa ja motoriikkaa.

Ei ole olemassa ehdottomia sääntöjä, miten vauvaa parhaiten hierotaan, sillä vauvahieronnassa on monia erilaisia menetelmiä. Kokeile, mikä sopii teille parhaiten, ja ajoita hieronta sellaiseen hetkeen, jolloin vauva on hyvällä tuulella ja vaikuttaa tyytyväiseltä. Ainoa aika, jolloin hierontaa tulee välttää, on heti ruoan jälkeen. Odota ruokailun jälkeen noin puoli tuntia. Vastasyntyneelle sopiva hieronta kestää kymmenisen minuuttia.

Olemme koonneet ehdotuksia rauhoittavista liikkeistä, joilla vauvan voi hieroa päästä varpasiin. Vauvasi ei välttämättä ole kärsivällisyyttä kokovartalohierontaan, mutta hän saattaa rakastaa jalkahierontaa. Tarkkaile vauvasi reaktioita ja sopeuta hieronta niiden mukaan.

Pää

Aseta vauva selinmakuulle. Silitä pääläeltä poskia pitkin leuan alle. Hiero päänahkaa kevyin pyöriivin liikkein. Laita kätesi vauvan pään alle ja hiero kallonpohjaa pyöriivin liikkein korvia kohti. Hiero lopulta korviakin samalla tavalla.

Hartianseltu

Aseta sormesi vauvan lapaluiden väliin. Hiero lapaluiden väliä lihaksia pienillä pyöriivillä liikkeillä. Älä hiero itse lapaluita vaan keskity lihaksiin.

Rintakehä

Hiero rintakehää liukuvilla liikkeillä kylkiä pitkin. Aloita kainaloista ja sivele kylkikaarta pitkin rintalastan kohdalle ja siitä alaspäin nostamatta käsiä välillä pois vauvan iholta. Tee käsilläsi pieni ympyrä kainaloitten kohdalla. Liikkeestä pitäisi muodostua kaksi ympyrää rintakehälle keuhkojen ympärille.

Vatsa (I Love You)

Käytä kahta tai kolmea sormea ja piirrä I-kirjain vatsan oikealle puolelle hellävaraisilla liikkeillä. Aloita kylkiluiden alapuolelta ja jatka suoraan lonkkuuuta kohti. Liikuta kättäsi sitten vatsan yli vasemmalta oikealle niin, että piirret kumossa olevan L-kirjaimen viivan. Tee vatsan oikealle puolelle lyhyt, alaspäin osoittava viiva, josta syntyy L-kirjaimen puuttuva osa. Piirrä U-kirjain silittämällä lonkkuuuta ylöspäin vatsan vasemmalla puolella. U-kirjaimen keskiosan saat, kun liikutat sormiasi vatsan yläosaa pitkin. Viimeistele kirjain sivelemällä alaspäin oikeaa puolta pitkin.

Kädet ja sormet

Ota vauvan käsi ja ranne käteesi. Sivele vapaalla kädelläsi vauvaa lapaluusta olkapäähän ja olkavarteen. Hiero olkavartta sivelemällä vuorotellen kummallakin kädellä olkapäätä kohti kyynärpäätä. Hiero kyynärvarrtta samalla tavalla kyynärpäätä ranteeseen. Hiero vauvan kämmettä peukalollasi pyöriivin liikkein ja liu'uta vauvan jokainen sormi erikseen peukalosi ja etusormesi välissä. Hiero toinenkin käsi samalla tavalla.

Etupuoli – kaulasta varpasiin

Aseta vauva selinmakuulle. Sivele vuorotellen kummallakin kädellä kaulasta navan kautta nivusia kohden. Liu'uta sitten käsiäsi kaulasta vartaloa pitkin aina varpasiin saakka. Piirrä ympyrä vauvan navan ympärille. Laita kätesi vauvan pakaroiden alle ja keinuta kevyesti. Hiero samalla vauvan ristiselkää kevyesti sormilla.

Jalat

Sivele vuorotellen kummallakin kädellä reiden yläosasta polveen ja polvesta nilkkaan. Älä hiero polven päältä. Sivele sitten reiden alta kantapäähän asti vuorotellen kummallakin kädellä. Hiero toinenkin jalka samalla tavalla.

Jalkaterät

Aloita sivelemällä vauvan jalkaterää kevyesti. Sivele jalkapohjaa peukaloillasi kantapäästä varpasiin ja takaisin. Hiero jalkapohjaa pienillä pyöriivillä liikkeillä. Älä unohda kantapäätä. Pyörittele kevyesti jokaista varvasta sormiesi välissä. Sivele jalkapöytä varpaista nilkkaan.

Selkäpuoli

Aseta vauva mahalleen. Kuljeta käsiäsi niskasta peppuun ja edelleen nilkkoihin. Sivele etusormillasi selkärangan viereisiä lihaksia ulospäin pyöriivin liikkein. Vedä sitten sormiasi viuhkamaisesti niskasta lapaluiden kautta olkapäihin. Kuljeta lopuksi käsiäsi vauvan selän yli ylhäältä alas (älä hiero itse selkärankaa).

Pue lopulta vauva lämpimästi, keinuttele häntä sylissäsi ja nauti hetkestä.



Haluatko lisätietoa? Jos haluat lisätietoa vauvan ihosta ja sen hoidosta, vieraile osoitteessa www.fi.natusanbaby.com.

Tai ota yhteyttä Natusaniin*: sähköposti: nordicconsumerservice@its.jnj.com, puhelin: 00 800 855 000 00 (maanantai–perjantai klo 10–13).

Hierontaopas

– päästä varpaisiin Natusan-tuotteilla



Tuotevalikoimassamme on kolme erilaista hoitoöljyä, jotka sopivat täydellisesti rentouttavaan vauv hierontaan: Natusan® first touch baby oil, Natusan® intensive care baby oil ja Natusan® bedtime baby oil.

Natusan® first touch baby oil



Vastasyntyneille kehitetty suojaava ja kosteuttava hoitoöljy. Kosteuta vauvan ihoa käyttämällä hoitoöljyä heti kylvyn jälkeen tai ihon tuntuessa kuivalta. Ota mielellään tavaksi tarkistaa vauvasi iho joka päivä, vaikka ennen nukkumaanmenoa tai vaipanvaihdon yhteydessä. Sopii täydellisesti myös hierontahetkiin!

Natusan® bedtime baby oil

Suojaava ja kosteuttava hoitoöljy, jossa on rauhoittava Natural Calm® -tuoksu. Kosteuta vauvan ihoa käyttämällä hoitoöljyä heti kylvyn jälkeen tai ihon tuntuessa kuivalta. Ota mielellään tavaksi tarkistaa vauvasi iho joka päivä, vaikka ennen nukkumaanmenoa tai vaipanvaihdon yhteydessä. Sopii erinomaisesti vauv hierontaan ennen nukkumaanmenoa.

Natusan® intensive care baby oil

Suojaava ja kosteuttava hoitoöljy, joka sisältää aloe veraa. Kosteuta vauvan ihoa käyttämällä hoitoöljyä heti kylvyn jälkeen tai ihon tuntuessa kuivalta. Ota mielellään tavaksi tarkistaa vauvasi iho joka päivä, vaikka ennen nukkumaanmenoa tai vaipanvaihdon yhteydessä. Kosteuttaa ihoa parhaiten suoraan iholle levitettynä kylvyn jälkeen. Sopii täydellisesti myös vauv hierontahetkiin!

Tutkitusti Mieto

Tutkitusti Mieto -merkintä on takuu siitä, että Natusan®-vauvatuotteet ovat mietoja ja hellävaraisia. Niissä on käytetty vain tarkkaan valittuja ainesosia. Kaikki tuotteet on testattu kliinisesti, ja ne ovat käyneet läpi kattavat ihoärsytys- ja allergiatestit.



Haluatko lisätietoa? Jos haluat lisätietoa vauvan ihosta ja sen hoidosta, vieraile osoitteessa www.fi.natusanbaby.com.

Tai ota yhteyttä Natusaniin®: sähköposti: nordicconsumerservice@its.jnj.com, puhelin: 00 800 855 000 00 (maanantai–perjantai klo 10–13).