



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

VAUVAN KANSSA ULKOILU



JO PIENEN VAUVAN KANSSA KANNATTAA ULKOILLA

Kesällä syntyneen vauvan kanssa voi ulkoilla heti synnytyssairaalasta kotiutumisen jälkeen.

Talvella syntyneen vauvan kanssa voi lähteä ulkoilemaan **noin kahden viikon iästä alkaen**.

Ensin kannattaa aloittaa rauhallisesti 15 minuutilla ja hiljalleen pidentää ulkonaoloaikaa.

Pienen vauvan kanssa ei tulisi lähteä ulkoilemaan, jos pakkasta on yli -10 astetta.

Useimmat vauvat nukkuvat päiväunet ulkona vaunuissa ja tämä onkin vauvan ulkoilua!



Talvisin lapsi tulee suojata kylmältä usean vaatekerroksen avulla.

Kesäisin lapsi tulee aina suojata suoralta auringonpaisteelta vaateuksen avulla.

Lapsen sopivaa lämpötilaa tulisi arvioida lapsen niskasta, ei raajoista. Jos lapsi on hikinen niskasta, on hänellä liikaa vaatetta, mutta jos taas niska on kylmä, on vaatteita liian vähän.



1–2-VUOTIAS LAPSI TARVITSEE LIIKUNTAA JA ULKOILUA PÄIVITTÄIN MOTORISEN KEHITYKSEN EDISTÄMISEKSI!

1-2-vuotiaana lapsi ei usein enää viihdy ulkoilun aikana rattaissa, vaan haluaa itse päästä kävelemään ja tutkimaan ympäristöään.

Lapsi on tässä iässä utelias ja melko vilkas, minkä vuoksi ulkoilu on hyvä keino purkaa energiaa.

Leikkiminen leikkipuistoissa ja metsissä kehittää lapsen motorisia taitoja. Metsässä on turvallista olla, jos ei eksy.

Ulkoilua varten kannattaa laittaa sellaiset vaatteet, jotka saavat sotkua. Likaiset vaatteet kertovat siitä, että lapsi on saanut tutkia ja leikkiä eli opetella tärkeitä taitoja!

Lapset keksivät tekemistä ulkona säällä kuin säällä.

Oikea pukeutuminen auttaa viihtymään niin kaatosateessa kuin paukkupakkasessa.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

Vauvan perushoito. Ulkoilu. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Luettu 15.11.2019. Saatavilla: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Ulkoilu

Neuvokas perhe. Liikuntasuositus lapselle. Luettu 15.11.2019. Saatavilla: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

Kuvat: www.pixabay.fi, Niitty-hanke



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI