



Masuaika ja vauvajohtoinen leikki on pienelle vauvalle tärkeää harjoittelua

Masuaika tarkoittaa vauvan asettamista turvalliselle ja tukevalle alustalle mahalleen, jolloin hän saa harjoitella kehonsa hallintaa, sekä vahvistaa selän ja niskan lihaksia. Masuaika voidaan aloittaa siinä vaiheessa, kun vauva kykenee hieman jo kannattelemaan päätään. Ensiakuun vauva saa olla mahallaan muutaman minuutin, ja aikaa pidennetään vähitellen vauvan jaksamisen mukaan. Vanhemman tulee koko ajan olla vauvan lähetyvillä ja tarkkailla vauvan vointia. Jos vauvalle tulee epämukava olo, hänet otetaan syliin tai käännetään selälleen. Masuaika on myös vauvan aktivointia ja vähitellen siihen voi yhdistää vähitellen lempeää leikkiä.

Masuaika auttaa myös ilman poistumiseen suolistossa. Kun vauva saa potkia ja harjoitella lentokoneasennossa lihaksiaan, on seurauksena usein iloista peräpään rutinaa.

Vauvajohtoisessa leikissä vauva asetetaan lattialle viltin päälle ja vanhempi asettuu makaamaan kasvot vastakkain vauvan kanssa. Leikin tahti rytmittyy vauvajohtoisesti ja vanhempi seuraa vauvan katsetta sanoittaen samalla asioita, joita vauva katselee kiinnostuneena. Vauvan eteen voi asettaa muutaman lelun ja kun vauva kiinnostuu niistä, puhellaan lelusta ja voidaan kosketella sitä samalla. Vanhemman ei ole tarkoitus johtaa leikkiä tai leikkiä vauvan puolesta, vaan myötäillä vauvan reaktioita. Leikkiä voi harjoittaa jo muutaman kuukauden ikäisen vauvan kanssa, ja isomman vauvan ja leikki-ikäisen kanssa leikki saa aivan uusia muotoja. Isommat vauvat rakastavat ilmeily- ja ääntelyleikkejä, joissa vanhempi vastaa vauvan ääniin ja ilmeisiin omalla versiollaan. Kukkuuleikki on myös mainio leikki, jossa vauva saa määrätä leikin tahdin.

Vauvajohtoinen leikki on vastapainoa sille, kun vanhemman roolina on tehdä vauvan puolesta niin monia asioita. Leikin avulla vuorovaikutus- ja kiintymyssuhde vahvistuu ja vauva saa ikätasolleen sopivaa aktiviteettia. Tällainen leikki sopii mainiosti syöttämisen jälkeen rauhoittamaan vauvaa tulevaa nukkumaanmenoa varten. Leikki kannattaa silloin pitää rauhallisena ja hidastempoisena.

Kun vauva ei enää kiinnostu leikistä, on aika aloittaa varsinaiset unirituaalit ja -rutiinit ja laittaa hänet unille. Tavoitteena on laskea hereillä oleva vauva nukkumapaikkaansa, toivottaa hyvät unet tutulla unilauseella ja antaa vauvan nukahtaa itsenäisesti.