

ERGONOMIA PIENTEN LASTEN HOIDOSSA / ERGONOMIN I SKÖTSEL AV SMÅBARN

TURVAKAUKALON KANTAMINEN / VID LYFT AV BILSTOLEN

- Hartiat takana
- Kaukalo lähellä vartaloa
- Kanna toisen käden kyynärvarrella ja tue toisella kädellä
- Huomioi hyvä asento kaukalon siirroissa esim. autoon nosto

- Bilstolen nära kroppen
- Axlarna bak
- Bär med hjälp av armen och stöd med andra handen
- Uppmärksamma din position vid förflyttningar av bilstolen



VAUNULENKILLÄ / PÅ VAGN PROMENAD

- Laske kädet hieman kyynärpäiden alapuolelle, ranteet suorassa ja kevyt ote kahvasta
- Voima lähtee koko vartalosta
- Pysy lähellä vaunuja

- Sänk händerna strax nedan om armbågarna, handlederna raka och håll i vagnen med ett lätt grepp
- Styrkan kommer från hela kroppen
- Håll dig nära vagnen



SYLISSÄ / IFAMNEN

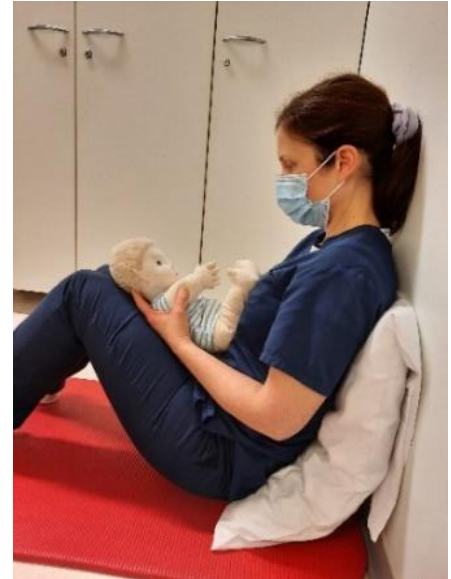
- Huomioi tapasi kantaa vauvaa, aktivoi vatsaa ja vältä lantion eteen työntymistä
- Vaihtele kantotapaa ja puolta mahdollisimman usein, myös vauvasi hyötyy tästä!
- Kannattele lasta edessäsi molemmilla käsilläsi, jolloin kehosi kuormittuu mahdollisimman tasaisesti
- Tarkista seisoma-asentosi peilin avulla: selkärangassa on kolme kaarta, jolloin pää, rintakehä ja lantio ovat linjassa päällekkäin kuin palikkatorni

- Lagg märke till hur du bär babyn, aktivera magen och undvik att höften skjuts fram
- Variera position och sida, även babyn har nytta av detta
- Håll babyn framför dig med hjälp av båda armarna, så att belastningen blir jämn i kroppen
- Kontrollera din position med hjälp av en spegel: det finns tre kurvor i ryggraden. Huvudet, bröstkorget och höften är i linje med varandra



LATTIALLA / PÅ GOLVET

- Ole monipuolisissa asennoissa, kun kommunikoit lapsesi kanssa
- Byt position hur du bär /pratar med baby!



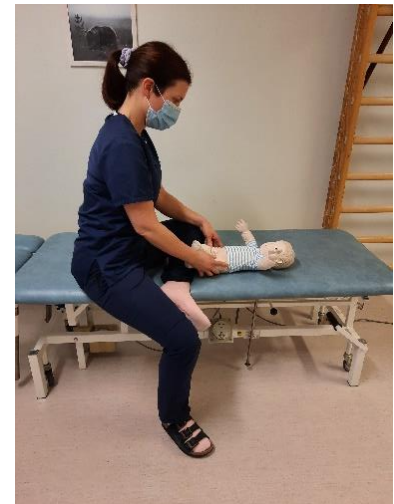
VAUVAN NOSTAMINEN LATTIALTA / LYFT AV BABYN

- Käännä lapsi kyljelleen
- Ota vauva lähelle
- Käytä jalkoja
- Vältä yhtäaikaisia kiertoja ja nostoja
- Vänd barnet på sidan
- Lyft baby'n nära dig
- Använd benen
- Undvik lyft och vridningar samtidigt



VAIPANVAIHTO JA PESUT / BLÖJBYTE OCH TVÄTT

- Jos mahdollista, niin hyödynnä vyötärönkorkeista hoitotasoa
 - Seiso lähellä hoitotasoa vaippaa vaihtaessasi/kylvettäessäsi
 - Jos useampi käyttää hoitopöytää yhtä usein, valitaan korkeus pidemmän vanhemman mukaan
 - Jos vaihdat vaippaa sängyllä, ole polvillasi sängyn vieressä tai istu toinen polvi koukussa
- om möjligt använd ett skötbord som är på midjehöjd
 - Stå tillräckligt nära bordet /badkaret
 - Om flere personer byter blöja ofta, välj höjden enligt den längre föräldern
Om du byter blöja i sängen, stå på knä brevid sängen eller sitt med ena foten böjd och den andra på golvet.



Lähteenä:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103317/Toukonen_Liina_Stenholm_Lotta_Paukku_Ritva%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y