

**SELKOKIELINEN VAUVANHOITO-OPAS  
MAAHANMUUTTAJAPERHEILLE**  
Toivola-Luotolan Setlementti ry, Monikulttuurikeskus Mikseri

Jaara Jennika  
Pikkarainen Elli

Opinnäytetyö

Hoitotyönkoulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

2021

Hoitotyönkoulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Jennika Jaara Elli Pikkarainen	<b>Vuosi</b>	2021
<b>Ohjaaja(t)</b>	Helena Kari Tarja Lipponen		
<b>Toimeksiantaja Työn nimi</b>	Toivola-Luotolan Settlementti ry Selkokielineen vauvan hoito-opas maahanmuuttaja- perheille		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	41 + 32		

---

Maahanmuuton lisääntyminen on yksi selkeä syy selkokielen tarpeen kasvuun. Uuden elämän muutoksen myötä maahanmuuttajat kokevat tarvitsevansa enemmän tukea vanhemmuuteen sekä kasvatustehtäviin vähäisen tukiverkoston vuoksi.

Maahanmuuttajien kohtaamispaikka Mikserissä henkilökunta on havainnut tarpeen helppolukuiselle oppaalle, joka keskittyy vauvan hoitoon. Erilaisia vauvanhoito-oppaita on paljon, mutta maahanmuuttajat eivät hyödy näistä heikon suomen kielen vuoksi.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena on tehty selkokielineen vauvanhoito-opas maahanmuuttajille. Opinnäytetyön sisältö on rajattu alle yksivuotiaan vauvan hoitoon. Opas sisältää tietoa kiintymyssuhteesta ja vuorovaikutuksesta, ravinnosta, nukkumisesta, puhtaudesta ja ulkoilusta.

Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia selkokielineen vauvan hoito-opas Maahanmuuttajaperheille tueksi vauvan hoitoon. Tavoitteena on tukea maahanmuuttajia vauvan hoidossa luomalla helposti luettava ja ymmärrettävä opas. Tavoitteena on, että opas on sisällöltään ajankohtainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia sekä vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. Heikon suomen kielen vuoksi selkokielineen opas tukee maahanmuuttajien tiedon saantia. Opas toimii maahanmuuttajien tukena vauvan hoidossa sekä Mikserin henkilökunnan työvälineenä maahanmuuttajien ohjauksessa ja tukemisessa. Maahanmuutto Suomeen on lisääntynyt ja tarve selkokielelle kasvanut. Tulevina terveydenhoitajina saamme tästä loistavan työkalun tulevaisuuteen.

Avainsanat  
Muita tietoja

vauvanhoito, selkokieli, maahanmuuttaja  
Liitteenä selkokielineen vauvanhoito-opas

School of Northern Well-being and  
Services  
Degree Programme in Nursing and  
Health Care  
Bachelor of Health Care

---

<b>Author</b>	Jennika Jaara Elli Pikkarainen	Year	2021
<b>Supervisor</b>	Helena Kari Tarja Lipponen		
<b>Commissioned by</b>	Toivola-Luotolan Settlementti ry		
<b>Subject of thesis</b>	Baby Care Guide in Easy Finnish for Immigrant Families		
<b>Number of pages</b>	41 + 32		

---

Increase in immigration to Finland has meant that there is also an increasing need for care instructions written in easy Finnish language. Among other things, immigrants in Finland feel that they need more assistance in parenthood due to their new life situation and smaller support networks.

In Mikseri, the commissioner of this study and a meeting point for immigrant families in Kemi, Finland, the staff has observed that there is a demand for a guide about infant care in easy Finnish language. There are quite many guides available already about this topic, however, these guides, written in standard Finnish, can be useless for immigrants due to their basic Finnish language skills.

This thesis is a practical study. The purpose of this thesis was to create a baby care guide for immigrants in easy Finnish language. The contents of the thesis were narrowed down to daily care of babies under one year old. The guide includes theoretical information about early attachment and communication, nutrition, sleep, hygiene, and outdoor activities.

In this thesis a baby care guide in easy language to support immigrant families was created. The guide includes current evidence-based information and it follows the current care recommendations, and expectations of the commissioner. A guide in easy language supports the client education of immigrant families with difficulties in reading and understanding standard Finnish. The guide is hoped to be helpful for the immigrants and will be used as a tool in Mikseri. Additionally, the guide will potentially be a great tool for any public health nurses who work with immigrants.

Keywords

baby care, plain language, immigrant

Other information

The thesis includes a baby care guide in easy Finnish.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 MAAHANMUUTTAJAPERHEET JA VAUVANHOITO .....	8
2.1 Maahanmuuttajat Suomessa .....	8
2.2 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde .....	9
2.3 Ravinto.....	11
2.3.1 Imetys.....	12
2.3.2 Pulloruokinta .....	14
2.3.3 Kiinteät ruoat .....	16
2.3.4 D-vitamiini .....	16
2.4 Nukkuminen.....	17
2.5 Puhtaus.....	21
2.6 Vauvan hampaat.....	23
2.7 Ulkoilu .....	24
3 SELKOKIELI MAAHANMUUTTAJIEN VIESTINNÄSSÄ .....	26
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	28
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA .....	29
5.1 Toimeksiantajan kuvaus .....	29
5.2 Projekti opinnäytetyönä.....	29
5.3 Projektiryhmä ja projektin ohjaus .....	30
5.4 Projektin eteneminen .....	30
6 TULOKSET.....	32
7 POHDINTA.....	34
LÄHTEET.....	36
LIITTEET .....	41

## ALKUSANAT

Haluamme kiittää Toivola-Luotola setlementti ry:n, Monikulttuurisuuskeskus Mikserin henkilökuntaa sekä maahanmuuttajaäitejä yhteistyöstä. Kiitos kuvittajailta Myllylälle upeista kuvista oppaaseemme. Kiitos kuuluu myös Lapin ammattikorkeakoulun ohjaaville opettajillemme sekä läheisillemme.

## 1 JOHDANTO

Tutkiva hoitotyö -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa käy ilmi, että maahanmuuttajaperheet kokevat, ettei niiden avuntarvetta ja maahanmuuton vaikutuksia osattu tunnistaa terveydenhuollossa. Kotimaassa heillä oli tukiverkosto mutta uuden elämän muutoksen myötä he kokevat tarvitsevansa enemmän tukea vanhemmuuteen sekä kasvatustehtäviin. Maahanmuuttajavanhemmat tarvitsevat tietoa sairauksista, sairauksien hoidoista, terveydestä sekä palveluista, joita sosiaali- ja terveydenhuolto tarjoaa Suomessa. Maahanmuuttajat kokevat, että luotamuksellinen asiakassuhde ja tasa-arvoinen kohtelu ovat perusedellytyksiä terveyden edistämiseksi. (Kangasniemi, Sorvari & Pietilä 2015, 23–29.) Maahanmuuton lisääntyminen on yksi selkeä syy selkokielen tarpeen kasvuun (Leskelä 2019, 104).

Toivola-Luotolan settlementti ry:n Mikseri on Kemissä sijaitseva maahanmuuttajien kohtaamispaikka. Mikserin tavoitteena on tukea maahanmuuttajien sopeutumista ja lisätä toiminnallaan yhteisöllisyyttä. (Toivola-Luotolan Settlementti ry 2021.) Mikserin henkilökunta on havainnut tarpeen helppolukuiselle oppaalle, joka keskittyy vauvan hoitoon. Erilaisia vauvanhoito-oppaita on paljon, mutta maahanmuuttajat eivät hyödy näistä heikon suomen kielen vuoksi.

Selkokieli on suomessa yksi kielen muoto, joka on mukautettu yleiskieltä helpommaksi. Se on hyvin yksinkertaista, konkreettista ja mahdollisesti kuvin tuettua tekstiä. Selkokieli on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia yleiskielen ymmärtämisessä tai lukemisessa. (Leskelä 2019, 93.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia selkokielinen vauvanhoito-opas maahanmuuttajaperheille tueksi vauvan hoitoon. Tavoitteena on tukea maahanmuuttajia vauvan hoidossa luomalla helposti luettava ja ymmärrettävä opas. Tavoitteena on, että opas on sisällöltään ajankohtainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia sekä vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. Heikon suomen kielen vuoksi selkokielinen opas tukee maahanmuuttajien tiedon saantia. Opas toimii maahanmuuttajien tukena vauvan hoidossa sekä Mikserin henkilökunnan työvälineenä

maahanmuuttajien ohjauksessa ja tukemisessa. Maahanmuutto Suomeen on lisääntynyt ja tarve selkokielelle kasvanut. Tulevina terveydenhoitajina saamme tästä loistavan työkalun tulevaisuuteen.

## 2 MAAHANMUUTTAJAPERHEET JA VAUVANHOITO

### 2.1 Maahanmuuttajat Suomessa

Tutkimuksissa ja tilastoissa maahanmuuttajalla tarkoitetaan Suomeen muualta muuttanutta henkilöä, joka asuu maassa vähintään vuoden (Maahanmuutto 2020). Maahanmuuttajiksi lasketaan ihmisiä erilaisin perustein. Maahanmuuttajia ovat esimerkiksi henkilöt, jotka tulevat Suomeen turvapaikanhakijoina, pakolaisina, perheen yhdistämisen kautta tai työperäisistä syistä. (Leskelä 2019, 101.) Maahanmuuttajien määrä ja tausta vaihtelevat sen mukaan, arvioidaanko ulkomaalaisia kansalaisuuden, syntymämaan tai äidinkielen perusteella tai näiden yhdistelmänä. Suomessa oli vuonna 2017 ulkomaan kansalaisia 4,5 % koko Suomen väestöstä eli noin 249 450. (Maahanmuutto 2020.)

Suomessa asuvalle maahanmuuttajataustaiselle väestölle ja etenkin naisille perhesyyt ovat tärkein syy muuttaa suomeen (Maahanmuuttajalasten, -nuorten ja -perheiden terveys 2020). Maahanmuuttajat ovat usein perhe- ja sukulaikeskeisempiä kuin kantasuomalaiset keskimäärin. Lähtökulttuurilla tai perhesiteiden tiivistymisellä Suomeen muuton jälkeen on merkitystä. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013.)

Eri kulttuureissa perhe termillä on erilainen käsitys. Maahanmuuttaja käsittää perhe termin usein ydinperhettä laajemmin. Suomessa asuvat maahanmuuttajaperheet ovat moninaisia. Moninaisuus tarkoittaa, että perheissä on eroja esimerkiksi maahanmuuton syissä, elämäntilanteessa, kotoutumisessa, uskonnoissa ja sosiaalisissa verkostoissa. (Maahanmuuttajalasten, -nuorten ja -perheiden terveys 2020.)

Kotimaassa maahanmuuttajilla on tukiverkosto mutta uuden elämän muutoksen myötä he kokevat tarvitsevansa enemmän tukea vanhemmuuteen sekä kasvatustehtäviin (Kangasniemi, Sorvari & Pietilä 2015, 23.) Kulttuuritaustalla on merkitystä siihen, miten vauvanhoito eroaa suomalaisista tavoista ja suosituksista (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013). Monissa kulttuureissa äidin tehtävä on hoi-



taa ja kasvattaa lapset. Joissain kulttuureissa vauvan kanssa jutustelu ei ole tavallista, ja vauvan itkua hävetään ja se voi tuntua ahdistavalta. Lisäksi vanhemmat kaipaavat ohjausta vauvan perushoidosta ja etenkin vauvan ulkoilusta ja puukeutumisesta. Suomen ilmasto voi tuottaa maahanmuuttajille haasteita ja vauvaa ei uskalleta viedä ulos. (Synnytyksen jälkeinen vauvaperheen arki 2019.)

Maahanmuuttajaäideistä useimmat haluavat imettää ja imetys sujuu (Synnytyksen jälkeinen vauvaperheen arki 2019). Imettäminen ei ole kuitenkaan maahanmuuton jälkeisessä tilanteessa itsestään selvää, vaikka äiti tulisi vahvasta imetyskulttuurista. Suomessa maahanmuuttajanaisilla ei ole useinkaan tukena sellaista tukiverkostoa, jota he tarvitsisivat neuvomaan imetyksessä. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti 2013.)

## 2.2 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Tärkein asia maailmassa vauvalle on häntä hoitava ihminen. Vauvan ja häntä hoitavan ihmisen suhde on myönteisyydessään ja läheisyydessään ainutlaatuisen. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020, 52.) Vauvan on tärkeä voida kiintyä vanhempansa. Heidän kiintymyssuhteensa on pohja turvallisuuden tunteelle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva kokee, että vanhempi on saatavilla, auttaa ja lohduttaa häntä tarvittaessa. Tätä kokemusta ei muodostu turvatomassa kiintymyssuhteessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Vauvan synnyttyä hänellä on turvallisuudentarve, jonka vuoksi hän kiintyy lähimpään aikuiseen. Olipa aikuinen sitten rakastava ja huolehtiva tai laiminlyövä ja etäinen. Äiti ja vauva kiintyvät toisiinsa ensin sensoristen aistimusten avulla, jotka ovat tuoksut, ihokosketus, rintaruokinta ja kuulohavainnot. (Sinkkonen 2018, 39.) Raskauden aikana vauvan vuorovaikutus kehittyy jo kohdussa äitiin, jolloin he ovat kosketuksissa toisiin fyysisesti. Kiintymyssuhteen muodostuminen sekä perheen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen on tärkeää lapsen psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. (Hammar, Storvik-Sydänmaa & Tervajärvi 2019, 18–19.)

Äidin kiintymys sikiöön alkaa kehittyä jo heti raskauden alkuvaiheessa. Vahvan kiintymyssuhteen kehittyminen raskausaikana on yhteydessä syntymän jälkeiseen vauvan turvalliseen kiintymyssuhteeseen ja suotuisaan kehitykseen sekä äidin ja vauvan hyvään vuorovaikutussuhteeseen. Häiriötekijät kiintymyssuhteen kehittymiselle olisi tärkeä tunnistaa varhaisessa vaiheessa ja erityisen tärkeää on tukea äitiä kiintymyssuhteeseen luomiseen. Ulkopuoliset häiriötekijät, joita ovat esimerkiksi päihteet ja mielenterveysongelmat, voivat vaarantaa vakavasti kiintymyssuhteen kehittymistä. (Ekholm, Lindroos & Pajulo 2015.)

Vauvalle jää muistijälkiä saaduista kokemuksista ja hoivasta, joiden avulla hän toimii ja yrittää viestiä vanhemmalle mitä hän tarvitsee. Syntymästä saakka vauva osaa itkun avulla hakea vanhemman huomion. Itku on luonteeltaan epämiellyttävä tai hälyttävä ja saa hoivaajan poistamaan vauvan itkun. Vauva viestii ja on vuorovaikutuksessa nauramalla ja jokeltamalla, johon hän odottaa hoivaajan vastaavan samalla tavalla. (Sinkkonen 2018, 39–40.)

Kiintymyssuhde muodostuu, kun vanhempi ja vauva saavat toisiltaan kokemuksen ja käsityksen heidän välisestä suhteestaan. He oppivat toisten toimintatapoja ja heidän välisensä kommunikointi selkeytyy. Vuorovaikutus on yhteydessä vauvan aivojen ja psyykeen kehittymiselle. Aivoissa sijaitsevat synapsit säätelevät toiminnallista kehittymistä ympäristöstä saatujen kokemusten kautta, jotka ovat vuorovaikutus sekä saatu hoiva. Vuorovaikutuksen kautta vauva oppii tunnistamaan omia tunteita ja säätelemään niitä. Vauvan kiintymys vanhempia kohtaan syntyy heiltä saadun hyvän hoivan ja heidän osoittaman kiintymyksen ansiosta. (Deufel & Montonen 2010, 24–25.)

Ensimmäisen elinvuoden aikana saatu kokemus hyvästä hoidosta on perustana lapsen halulle toimia vanhempien toiveiden mukaisesti ja siten varhaisen moraalisen kehityksen tärkeä osa. Rajat ja säännöt sekä niiden noudattaminen, vaikkakin ensin vanhemman avulla, kehittävät lapsen käyttäytymisen ja tunteiden, erityisesti aggression hallintaa sekä moraalisen ja yhteisöllisyyden oppimista. (Deufel & Montonen 2010, 24–26.)

Kortisolin tuotosta vastaava HPA-akseli on vastasyntyneellä kehittymätön. Sen vuoksi tavallisetkin arjen askareet saattavat nostaa kortisolin määrää vastasyntyneellä eli stressitaso nousee. Kortisolin nousun vuoksi on erittäin tärkeää, että vastasyntynyt saa riittävän hyvää hoivaa koska se suojaa kortisolin haittavaikutuksilta aivoja. (Deufel & Montonen 2010, 26.)

Hyvässä vuorovaikutuksessa vanhempi käyttäytyy vauvan kanssa lempeästi ja luo turvallisuuden tunnetta. Tärkeitä vuorovaikutukseen liittyviä piirteitä ovat katsekontakti, kasvojen ilmeet, hymy, puhuminen hoivakielellä eli normaalia korkeammalta ja sävyn vaihtelua liioittelevalla äänensävyllä sekä vauvan tarpeiden huomioiminen. Vauva käyttäytyy hyvässä vuorovaikutussuhteessa ilmaisemalla tunteitaan ilmeiden avulla, hakemalla vanhemman katsetta, äänтелеväällä ja liikuttamalla raajoja. Tärkeintä on, että vauvan sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset tarpeensa huomioidaan ja niihin vastataan niin ettei vauva joudu kokemaan pitkäkestoisia tai voimakkaita kielteisiä tunteita esimerkiksi ruuan odottaminen. (Deufel & Montonen 2010, 28–29.)

### 2.3 Ravinto

Hyvä ja riittävä ravitsemus on jokaisen lapsen oikeus (Infant and young child feeding 2020). Vauvalle äidinmaito on parasta mahdollista ravintoa. Vauva saa äidinmaidosta kaikki tarvitsemansa ravintoaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia. (Imetys 2019.) Lähtökohtaisesti vauvan ruokintamuoto on imetys. Äidinmaito sisältää tärkeitä ravintoaineita, kasvutekijöitä, vasta-aineita ja entsyymejä, jotka tukevat vauvan kasvua ja kehitystä sekä auttavat ravinnon imeytymistä. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020.) Normaalipainoisena syntyvälle vauvalle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi 6 kuukauden ikään saakka (Imetyssuositukset 2020).

Kaikissa tilanteissa imetys ei ole mahdollista esimerkiksi, jos rintamaito ei riitä vauvalle tai äiti ei halua imettää vauvaa. Silloin vaihtoehtona on joko lypsetty äidinmaito tai äidinmaidonkorvikkeet, jotka juotetaan vauvalle pullosta. (Äidinmaidonkorvikkeet 2018.) Vanhemmat voivat myös tehdä päätöksen lopettavatko he

imettämisen kokonaan vai antavatko vauvalle osan pulloruokinnan avulla (Imetys 2019).

Ravinnon riittävyttä voidaan arvioida eritteiden sekä lapsen yleisvoinnin perusteella. Riittämättömän ravinnon saannin oireita ovat esimerkiksi kiukkuisuus ja levottomuus, niukat uloste ja virtsamäärät, painon lasku tai paino ei nouse. Ravinnon riittävyttä seurataan neuvolassa mutta on myös tärkeä vanhempana osata seurata lapsen olemusta. (Äidinmaidonkorvikkeet 2018; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019.)

Vaikka imetystä suositellaan 1–2 ikävuoteen saakka (Infant and young child feeding 2020) on imetyksen lopettaminen jokaisen perheen oma päätös. Imetystä tulisi vähentää asteittain, jotta maidonerityskin loppuisi vähitellen. Imetyksen rinnalla on tärkeä huolehtia, että lapsen kasvaessa ja kehittyessä ruokavalio kehityisi monipuoliseksi. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 66.)

Vauvaa on syötettävä aina kun hän osoittaa olevansa nälkäinen. Vauva kertoo nälästään hamuilulla eli aukoo suuta, lipoo huulia, vie käsiä suuta kohti ja kääntelee päätään. Viimeinen vauvan viesti nälästä on itku. Vauva voi turhautua ja hermostua kun hänen tarpeeseensa ei heti vastata ja ei pysty enää rauhoittumaan syömään vaan vauva on rauhoitettava ensin muulla keinoin ennekuin hän voi alkaa ruokailemaan. (Vauvantahtinen pulloruokinta 2020.) Muita nesteitä kuten vettä ja mehua ei tulisi antaa vauvalle (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 64).

### 2.3.1 Imetys

Ravinnon lisäksi, imetyksessä vauvan ja äidin välinen kiintymyssuhde ja vuorovaikutus lisääntyy (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020, 58). Imetyksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että heti syntymän jälkeen vauva on ihokontaktissa vanhempansa kanssa (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiper-

heille 2019, 64; Tays 2020a). Imetyksen käynnistymistä edistävät myös vierihoido, tuttien ja tuttipullojen välttäminen sekä riittävä tuki ja ohjaus. Tutista voi olla haittaa imetyksen alkuvaiheessa mutta kun vauva oppii oikean imemisotteen, voi vauvalle antaa tutin. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 64.)

Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään saakka. Täysimetetty vauva saa ravintona ainoastaan rintamaitoa joko imettämällä tai lypsettyinä sekä tarvittavat ravintolisät. (Hakulinen, Kuronen & Otronen 2017, 11.) Imetyksen tulee olla vauvantahista, jolloin maidon erityis mukautuu lapsen tarpeiden mukaisesti. Vauvat imevät yleensä 8–12 kertaa vuorokauden aikana. Riittävän maidon erityksen kannalta tiheät imettämiskerrat ja yö imetykset ovat tärkeitä. (Imetyssuositukset 2019; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 65–66.)

Onnistuneen imetyksen kannalta on tärkeä löytää itselle hyvä imetysasento ja oikea imemisote. Aluksi kun vauva ja äiti tutustuvat toisiinsa on tärkeää, että imetykselle annetaan aikaa ja rauhallinen ympäristö. Imetysasennossa äidillä tulisi olla rento ja mukava olla, vauvan pään tulisi olla vartalon kanssa suorassa linjassa ja mahdollisimman lähellä äitiä. Ensimmäiset imettämiskerrat saattavat olla joillekin kivuliaita johtuen hormoneista. Oikealla ja hyvällä imemisotteella voidaan ehkäistä erilaisia imetysongelmia ja rinnanpäiden kipeytymistä. (Deufel & Mononen 2010, 108–109, 119; Imetysasento ja imetysote 2019.)

Yleisiä imetysasentoja ovat istuma-asento ja makuuasento. Imetysasentoa haikissa on huomioitava, että rinta tulisi olla luonnollisessa asennossa, nänni kohotisuuraa vauvan suuta. Äidin ollessa liian etukumarassa tai nojautuessa taaksepäin nännit osoittavat liian alas tai liian ylös, jolloin vauva ei saa tarpeeksi hyvää imuotetta. Jokainen äiti löytää oman imetysasennon kokeilun kautta ja asennon löytymiseen saa apua ammattihenkilöltä, jotka auttavat ja ohjaavat jo raskauden aikana. (Imetysasento ja imetysote 2019.)

Imemisote on hyvä silloin kuin vauva on luonnollisessa asennossa eli raajat ovat vapaana ja vauva tuettuna mahdollisimman lähellä äitiä. Vauvan suu on auki ja leuka koskettaa rintaa. Rinnanpää ja suurin osa nännipihasta on vauvan suussa.

Vauvan imemisen tulisi olla voimakasta ja rytmikästä alun lyhyiden imujen jälkeen. (Imetysasento ja imemisote 2019; Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020.) Nenä tulisi olla vapaa, jotta vauva voi hengittää. Äidin on hyvä seurata vauvan imemistä ja muuttaa imemisotetta, jos näyttää että imemisote on huono. (Imetysasento ja imemisote 2019.) Imettäessä vauva imee ensin rinnan tyhjäksi, jonka jälkeen hänelle voi tarjota toista rintaa. Seuraavalla imetyskerralla aloitusrintaa on vaihdettava. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 65; Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020.) Riittävän ravinnon saannin merkkejä ovat tyytyväinen ja rentoutunut vauva. Äidin rinnanpää tulisi olla normaalin muotoinen, joka kertoo hyvästä imemisotteesta. (Imetysasento ja imemisote 2019.)

Hyvä ja kattava imetysohjaus on erittäin tärkeää tulevalle äidille ja perheelle. Imetysohjauksessa tulisi käydä avoimesti läpi mitä imetys on, miten se käynnistyy, erilaisista imetysasennoista, vauvan viesteistä ja erilaisista erityistilanteista. Vanhempia tulisi ohjata riittävän hyvästä ja monipuolisesta ruokavaliosta ja ruokarytmistä sekä kertoa mitkä asiat saattavat vaikuttaa imetykseen esimerkiksi lääkkeet ja päihteet. Ammattilaisten positiivisuus ja kannustus auttavat äitiä tulevaan imetykseen. (Liukkonen, Seppänen & Simola 2019, 185.)

### 2.3.2 Pulloruokinta

Lähtökohtaisesti ensimmäinen ruokintamuoto vauvalle on imetys. Kaikki eivät kuitenkaan voi tai halua imettää. Pulloruokinnasta on tärkeä keskustella neuvolassa ammattilaisten kanssa, jotka osaavat ohjata ja auttaa asian kanssa. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020.)

Vauvoille, jotka ovat alle kuuden kuukauden ikäisiä annetaan äidinmaidonkorvikkeita ja vauvoille, jotka ovat yli kuuden kuukauden ikäisiä puhutaan vieroitusvalmisteesta (Pulloruokinta ja äidinmaidon korvikkeet 2020).

Suomessa äidinmaidonkorvikkeiden myynti on tarkkaa ja valvottua. Korvikkeiden sisältöjen pitää täyttää tarkat kriteerit, jonka vuoksi ne ovat hyvin samankaltaisia

keskenään. Sopiva korvike omalle vauvalle löytyy kokeilun kautta. Äidinmaidonkorvikkeiden kanssa tulee noudattaa valmistajan antamia ohjeita. (Äidinmaidonkorvikkeet 2018; Äidinmaidon korvikkeet ja vieroitusvalmisteet 2020.)

Korvikemaito tai lypsetty äidinmaito täytyy lämmittää kädenlämpöiseksi ennen vauvalle antamista. Lämmityksen voi tehdä kuumassa vesihautessa tai varovasti mikroaaltouunissa. (Äidinmaidonkorvikkeet 2018; Pulloruokinta ja äidinmaidon korvikkeet 2020.) Äidinmaidon tai korvikkeen sijaan vauvalle ei saa antaa vettä tai mehua (Äidinmaidonkorvikkeet 2018).

Vauvantahtinen pulloruokinta vähentää vauvan stressiä ja hän saa sopivia määriä ruokaa kerrallaan (Vauvantahtinen pulloruokinta 2020). Viitteelliset äidinmaidon korvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden määrät alla olevassa taulukossa (Taulukko 1). Vauva syötetään aina sylissä, joko pystyasennossa tai kyljellään vanhemman reisien päällä. Syöttöpuolia tulisi vaihtaa joka syöttökerralla koska se tukee vauvan kehitystä. Pullotutin valintaa tehdessä kannattaa valita rinnanpäästä muistuttava tutti, joka on pehmeä, suora ja reikä tutissa pieni, jotta virtaus ei olisi liian nopea. Ruokailuhetkellä on tärkeää, että vanhempi on lähellä, seuraa vauvan viestejä ja vastaa niihin. (Vauvantahtinen pulloruokinta 2020.)

Taulukko 1. Viitteelliset äidinmaidonkorvikkeen ja vieroitusvalmisteen määrät (Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2020.)

Lapsen ikä kuukausina	Äidinmaidonkorvikkeen (1–6 kk) ja vieroitusvalmisteet (6–12 kk) määrä ml/vrk
0–1 kk	500–600 ml
1–2 kk	600–800 ml
2–3 kk	700–1 000 ml
3–5 kk	700–1 200 ml
5–6 kk	700–1 000 ml
6–8 kk	600–800 ml
8–12 kk	600 ml

### 2.3.3 Kiinteät ruoat

Vauvan ollessa 6 kuukauden ikäinen, äidinmaito tai äidinmaidonkorvike ei riitä enää ainoaksi ravinnon lähteeksi. Silloin aloitetaan kiinteät ruuat maidon lisäksi, jotka tukevat vauvan kasvua ja kehitystä. Kiinteät ruuat aloitetaan vauvantahtisesti, ensin maisteluannoksin. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020; Infant and young child feeding 2020.) Maisteluannokset ovat aluksi hyvin pieniä ja ne kannattaa antaa imetyksen tai korvikemaidon jälkeen (Terveyskylä, lastentalo 2020). Kiinteiden ruokien aloittaminen aloitetaan aikaisintaan vauvan ollessa 4 kuukauden ikäinen tai viimeistään vauvan ollessa 6 kuukauden ikäinen sekä motorisesti siihen valmis. Kiinteitä ruokia syödessä lapsen suun motoriikka kehittyy. (Kiinteiden aloittaminen 2016; Terveyskylä, lastentalo 2020.) Jos vauva tarvitsee lisäravintoa alle 4 kuukauden iässä, hänelle annetaan pumpattua rintamaitoa tai äidinmaidonkorvikkeita (Imetyssuositukset 2020).

Kiinteitä ruokia voi valmistaa itse tai ostaa kaupasta iän mukaan osoitettuja valmiita ruokia (Terveyskylä, lastentalo 2020). 4–6 kuukauden iässä vauvan suolisto on valmis kaikenlaisille ruoka-aineille paitsi maitotuotteille. Vauvalle voi tarjota samoja ruokia muun perheen kanssa mutta ruokia, jotka sisältävät runsaasti sokeria tai suolaa on vältettävä. Iän mukaisia ravitsemussuosituksia on tärkeä noudattaa. Sormiruoat harjoittavat vauvan silmien ja käsien yhteistyötä sekä parantavat suun motoriikkaa. Kiinteiden ruokien aloittamisen rinnalla äidinmaito on tärkeä osa vauvan ravintoa ja siksi on tärkeä muistaa, että kiinteät ruoat eivät korvaa äidinmaitoa. (Kiinteiden aloittaminen 2016.)

### 2.3.4 D-vitamiini

D-vitamiini on tärkeää vauvan kasvun ja kehityksen kannalta (Deufel & Montonen 2010, 36; Hakulinen, Kuronen & Otronen 2017, 36). D-vitamiini aloitetaan vauvan ollessa kahden viikon ikäinen ja jatketaan ainakin kahteen ikävuoteen saakka (Hakulinen, Kuronen & Otronen 2017, 36). D-vitamiinilisän määrä määräytyy sen mukaan, onko vauva täysimetetty vai saako hän äidinmaidonkorviketta tai vieroi-



tusvalmistetta (Taulukko 2). Suomessa d-vitamiinilisää suositellaan kuitenkin kaikille alle 18-vuotiaille ympäri vuoden (D-vitamiinitilanne Suomessa ja saantisuositukset 2019).

Taulukko 2. Alle yksivuotiaat D-vitamiinilisä ympäri vuoden, µg/vrk (D-vitamiinitilanne Suomessa ja saantisuositukset 2019; Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020.)

Täysimetetty vauva tai vauva, joka saa alle 500 ml/vrk äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	10µg/vrk
Vauva, joka saa 500–800 ml/vrk äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	6 µg/vrk
Vauva, joka saa yli 800 ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	2 µg/vrk

## 2.4 Nukkuminen

Uni on ihmisen fysiologinen tarve ja elimistön lepotila, jonka aikana tietoinen toiminta on keskeytyksissä (Aho, Kaunonen, Korhonen & Salonen 2013, 193). Untamme säätelee homeostaattinen ja sirkadiaaninen järjestelmä, jotka toimivat niin, että ihmisen luontainen nukkumisaika painottuu yöhön ja kestää noin kahdeksan tuntia. Nämä järjestelmät kypsyvät vastasyntyneellä ensimmäisinä elin-kuukausina. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2008.)

Vauvan kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta, mutta myös vauvaperheen hyvinvoinnin kannalta riittävä uni on välttämätöntä (Aho ym. 2013, 192). Unella on keskeinen merkitys oppimisen ja aivojen ihanteellisen toiminnan kannalta. Unella on

merkitystä aivojen kypsymiselle ja unen aikana aivot toimivat aktiivisesti mikä erityisesti vauvaiässä etenee nopeasti. (Tietoa vauvojen unesta ja unirytmistä sekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille 2020.)

Vastasyntyneen unesta puolet on REM-unta, jota kutsutaan myös aktiiviseksi uneksi ja toinen puoli niin kutsuttua rauhallista unta. Ensimmäisenä elinvuotena uni kypsy yhdessä keskushermoston kanssa ja REM-unen määrä laskee. (Tietoa lapsen unesta 2020.)

Vauvan uni jakautuu tasaisesti vuorokauden ympäri (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020) eikä säännöllistä vuorokausirytmia ole (Tietoa vauvojen unesta ja unirytmistä sekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille 2020). Unentarve ja unirythmi vaihtelevat yksilöllisesti. Ensimmäisinä elinviikkoina vauvat nukkuvat paljon ja heräilevät syömään 1–4 tunnin välein. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2019, 70.) Tavallisin yhtäjaksoinen uni kestää 2–4 tuntia (Tietoa vauvojen unesta ja unirytmistä sekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille 2020). Vuorokausirythmi kehittyy vähitellen niin, että nukkuminen painottuu yöaikaan (Aho ym. 2013, 193). Siihen vaikuttavat vauvan keskushermoston kypsyminen, mutta myös monet ympäristötekijät. Yksi tärkeä perusta on vahva turvallisuuden tunne, jota voidaan tukea huolehtimalla vauvan perushoidosta mahdollisimman hyvin. Vauvan itkuun reagoiminen sekä päivällä että yöllä vahvistaa turvallisuuden tunnetta. (Tietoa vauvojen unesta ja unirytmistä sekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille 2020.)

Vauvan unirythmiin vaikuttavat myös vanhempien unirythmi, valoisuus ja vauvan melatoniinihormonin erityksen kypsyminen (Aho ym. 2013, 193). Vauvaa kannattaa totuttaa alusta lähtien sellaisiin uniaikoihin ja unitapoihin, jotka sopivat muun perheen rytmeihin (Hakulinen ym. 2019, 70). Vastasyntyneiden suositeltu unen määrä vuorokaudessa on 14–17 tuntia ja imeväisikäisillä 12–15 tuntia (Hirshkowitz, Whiton, Albert, Setters, Vitiello, M. & Ware 2015.)

Yhdessä tekemisen kautta vauva oppii nukkumistaitoja ja vanhemmat voivat ohjailta hellävaraisesti vauvan unirythmiä ja hyviä nukkumistottumuksia (Tietoa lapsen unesta 2020; Vauvan uni 0–6 kuukauden iässä 2020). Rutiinit tuovat lapselle

turvaa ja tukevat osaltaan hyvää unta (Tietoa lapsen unesta 2020). Säännöllisiin ja mukaviin iltarutiineihin kuuluu läheisyyttä ja yhdessä oloa sekä iltatoimet, kuten iltapesut, syöttö ja rauhoittava loru tai laulu. Päivisin vauvalle tarjotaan valoisuutta ja virikkeitä. Vähitellen ruokailuja ja unijaksoja voidaan alkaa säännöllistämään. Illat rauhoitetaan nukkumaanmenorutiineille ja huolehditaan että makuuhuone on öisin pimeä. (Tietoa lapsen unesta 2020; Vauvan uni 0–6 kuukauden iässä 2020.)

Ihanteellisin nukkumapaikka vauvalle on omassa sängyssä, vanhempien kanssa samassa huoneessa (Hotus 2016; Pediatrics 2016; Hakulinen ym. 2019, 70; Vauvan turvallinen nukuttaminen 2019). Vauva voi nukkua myös perhepedissä eli vanhempien kanssa samassa sängyssä, jos tämä on perheelle toimivin ratkaisu. Perhepeti on vauvalle turvallinen, kunhan vanhemmat eivät ole keskushermostoon vaikuttavien aineiden vaikutuksen alaisena. (Hermanson 2012.)

Vauvan patjan tulee olla napakka eikä hänen sängyssään tule käyttää pehmoleluja tai irrallisia vuodevaatteita, jotka voivat mennä vauvan hengitysteiden päälle. (Pediatrics 2016; Vauvan turvallinen nukkumisympäristö—2016 päivitettyt suositukset 2016; Vauvan turvallinen nukuttaminen 2019.) Niin kauan kuin vauva itse ei käänny, suositellaan selällään nukuttamista katkytkuolema riskin vuoksi (Pediatrics 2016; Vauvan turvallinen nukkumisympäristö—2016 päivitettyt suositukset 2016; Hakulinen yms. 2019, 70). Selällään nukuttamisen vastapainoksi vauvan ollessa hereillä tulee häntä pitää valvottuna vatsallaan. Vatsallaan oleminen tukee vauvan kehitystä ja estää samalla pään muotoutumista epäsymmetriseksi. (Pediatrics 2016; Vauvan turvallinen nukkumisympäristö—2016 päivitettyt suositukset 2016.)

Vastasyntyneet nukahtavat usein syötön päätteeksi. Vauvaa nukuttaessa tulee välttää innostamista tai virkistämistä häntä. Äänekäs puhe, valoisuus, vauvan naurattaminen tai leikittäminen herättää puoliuunessa olevan vauvan. Vauvan uni ei tule pakottamalla. Virkeää vauvaa on turha laittaa sänkyyn vaan nukkuminen edellyttää, että vauva on väsynyt. Hyräily ja sylissä heijaaminen auttavat vauvan nukahtamista. (Hakulinen ym. 2019, 70–71.) Yöllä minimoidaan hoitotoimenpi-

teet vain välttämättömpiin. Vauvaa ei tarvitse nostaa seurustelemaan tai syömään hänen tuhistessa tai äännähdellessä vaan häntä voi rauhoittaa esimerkiksi silittelemällä. Vauva ilmaisee nälän selkeästi, jolloin hänet voi syöttää, sen jälkeen röyhtäyttää ja laittaa jatkamaan unia. Vaipan vaihtoa ei yleensä yöllä tarvitse. (Hermanson 2012; Vauvan uni 0–6 kuukauden iässä 2020.)

Vauvojen uniongelmat ovat yleisiä, mutta ne vähenevät usein kahteen ikävuo-teen mennessä, jolloin nukahtamisviive lyhenee ja yö heräilyt vähenevät sekä uni muuttuu vakaammaksi ja yhtenäisemmäksi (Uusi tutkimus antaa ensimmäistä kertaa kriteerit pikkulapsen hyvälle unelle – yksilölliset erot isoja 2020). Vauvan nukkumisella ei ole todettu olevan yhteyttä vauvan ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen kehittymiseen, mutta taas toisaalta turvattoman kiintymyssuhteen on havaittu lisäävän unihäiriöiden esiintyvyyttä. Unihäiriöt ovat usein nukkumistottumuksiin liittyviä, joten vanhempien saama ohjaus ennaltaehkäisee ja poistaa häiriöitä. Pitkään jatkuvat univaikeudet ovat riski lapsen psykomotoriselle kehitykselle. (Aho ym. 2013, 192.)

Kaikki vauvat tarvitsevat apua nukahtamiseen ja nukkumiseenkin. Vauvan uni sisältää paljon havahtumisia, se on levotonta ja vauva herää herkästi sekä uudelleen nukahtaminen on väsyneenä haastavaa. Yleisin ja vanhempien voimia kysyvä haaste on vauvan yksin nukahtaminen. Kun vauvalla on edellytykset nukahtaa yksin, mutta silti tarvitsee siihen joka kerran vanhempaa, puhutaan uniassoosiaatio-ongelmasta. Vauva voi olla assosioinut joko maidon imemisen, sylissä heijaamisen tai liikkeen nukahtamiseen ja nukahtaminen ei onnistu ilman opittua toimintaa. Vauvaa voi auttaa nukahtamaan itsekseen yö heräämisen yhteydessä, esimerkiksi unilelun avulla. (Tietoa lapsen unesta 2020.)

Vauvan oppiessa uusia taitoja uni usein häiriintyy. Vauva rauhoittuu hitaasti, kun on innoissaan uusista taidoista ja elämyksistä. (Hakulinen ym. 2019, 71.) Univaikeuksien syynä voivat olla myös vatsakipu, ilmavaivat, (Hakulinen ym. 2019, 71) allergiat, koliikki tai hampaiden puhkeaminen (Tietoa lapsen unesta 2020). Liialliset virikkeet ja runsas seurustelu voivat tehdä vauvan yliväsyneeksi. Toisaalta liian vähäinen seurustelu päivällä vauvan kanssa voi johtaa siihen, että vauva kaippaa huomiota yöaikaan. (Hakulinen ym. 2019, 71.)

## 2.5 Puhtaus

Vauvan perushoidossa puhtaus on tärkeää. Otteet vauvaa hoitaessa voivat tuntua alussa epävarmoilta, mutta vauvaa hoitamalla tilanne muuttuu nopeasti. Perheet luovat omat tapansa ja rutiininsa toimia. Vauvan puhtauteen kuuluvat vaipan vaihto, kylvetys, ihon ja navan hoito, silmien puhdistus sekä suun hoito. (Vauvan perushoito 2020.) Vauvan ihon hoitoon riittää yleensä pelkästään vesi ja tuuletus (Ukkonen-Wallmeroth 2018).

Päivittäin tarkistetaan ja puhdistetaan vauvan kasvot, taiteet ja ihopoimut, eli korvataustat, kaula, kainalot ja nivuset (Vauvan perushoito 2020) sekä kädet (Hakulinen ym. 2019, 69; Ulkoilu 2020). Myös silmät tulee puhdistaa päivittäin, sillä vauvan silmät rähmivät helposti (Vauvan perushoito 2020). Vauvan silmät saattavat erittää runsaasti kyynelnestettä ja ahtaat kyynelkanavat aiheuttavat sen, että kyynel neste kerääntyy rähmäiseksi silmien sisänurkkaan. Rähminen helpottaa yleensä vuoden iässä, kun kyynelkanavat laajenevat. Vauvan silmät puhdistetaan puhtailla vedellä kastellulla vanutyynyillä silmän ulkonurkasta kohti sisänurkkaa. Molemmat silmät puhdistetaan aina uudella ja puhtaalla vanutyynyillä. (Kallio 2018c.)

Vauvan vaippa vaihdetaan, kun se on tarpeen. Vauvaa ei tarvitse herättää vaipanvaihdon vuoksi, jos vauva nukkuu ja on muuten tyytyväinen. (Tays 2020b.) Vaippaa ei saa kuitenkaan pitää märkänä kauaa, sillä vauvan herkkä iho ärtyy helposti. Vaipan vaihdon yhteydessä vauvan peppu huuhdellaan lämpimällä vedellä. Jos vaipassa on vain virtsaa ei pesua tarvitse tehdä. Pesun jälkeen huolellinen kuivaus ja tarvittaessa rasvaus perusvoiteella. Vaipat hautovat ihoa, joten vauvan on hyvä välillä antaa olla kokonaan ilman vaippaa. (Hakulinen ym. 2019, 68–69.)

Samalla kun vaippaa vaihtaa on hyvä tarkistaa vauvan napa (Vauvan perushoito 2020). Syntymän jälkeen napanuora katkaistaan ja jäljellä oleva napanuoran osa kuivuu, kovettuu ja irtoaa viimeistään parin viikon kuluttua. Navan seutu tulee pitää kuivana tulehduksen estämiseksi, mutta napanuoraa ympäröivää ihopoimua voi hoitaa kosteilla vanutupoilla. (Jalanko 2019a.)

Vauvaa voi kylvettää yksi tai kaksi kertaa viikossa ja kylvetykset voi aloittaa, vaikka napatynkä on pakoillaan. Pelkkä vesi riittää ihon puhdistukseen. (Ihon hoito ja puhtaus 2020.) Saippua poistaa ihon omia rasvoja ja kuivattaa ihoa (Hakulinen ym. 2019, 69). Alle vuoden ikäisiä vauvoja ei tule viedä saunaan (Ihon hoito ja puhtaus 2020). Vauvalle on hyvä hankkia oma amme, jossa kylvettää häntä turvallisesti. Kylpyvedenlämpötilan tulee olla kehonlämpöistä eli 37–asteista. Mittaamiseen voi käyttää avuksi vesilämpömittaria. Alkuun vauva kylpee lyhyen aikaa ja muutaman viikon ikäisestä yleensä viihtyy kylvyssä pidempään. Rauhalliset ja varmat otteet tuovat turvaa vauvalle ja kylpy usein rauhoittaa vauvaa. Vauva pestään kylvyssä päästä jalkoihin päin. Päälakea pestään vedellä varovasti, ettei vesi mene silmiin. Ihopoimut puhdistetaan erityisen huolellisesti. Vauvan iho kuivataan taputtelemalla puhtaalla pyyhkeellä ja taipeet ja ihopoimut kuivataan huolellisesti. Ihoa ei tarvitse rasvata, jos se ei ole kuiva. Kuivaa ihoa voi rasvata kevyesti perusvoiteella. Vauvan päänahkaan kertyy helposti karstaa, jota voi kylvyn jälkeen varovasti rapsuttaa pois. Kylvyn ajaksi päänahkaan voi levittää perusvoidetta tai kylpyöljyä, joka auttaa karstan irrottamisessa. (Hakulinen ym. 2019, 69.)

Vastasyntyneen iho on ohut ja herkkä. Vauvan hilseilevää ihoa voi hoitaa kevyesti perusvoiteella. On tavallista, että vauvan iholle ilmaantuu pieniä näppyliitä ja ne ovat lähes poikkeuksetta vaarattomia. Miliat ovat pieniä valkoisia helmimäisiä näppyjä, joita yleensä tulee kasvoihin nenän ja poskien alueelle. Ne johtuvat ihohuokosten tukkeutumisesta. Miliat pienevät ja häviävät itsestään muutamassa viikossa. Hikinäpyt ovat myös yleisiä. Ne ovat kirkkaita rakkuloita, jotka johtuvat hikirauhasten kehittymättömyydestä ja kestävät muutaman päivän. Niitä voi estää vähentämällä vauvan hikoilua. On myös tavallista, että iholle ilmaantuu pieniä punaisia läiskiä, joissa on vaaleampi näppylä tai märkärakkula keskellä. Näitä voi ilmestyä kaikkialla iholla, mutta ei kämmenissä tai jalkapohjissa. Nämäkin häviävät itsestään parissa viikossa. Tavallinen ongelma on myös seborrooinen ihotuma, jossa päälle tai ihopoimuihin ilmaantuu kellertävää ja punoittaa karstaa. Tämä häviää yleensä puolen vuoden ikään mennessä. (Jalanko 2019a; Ulkoilu 2020.)

Vauvan kynsiä ei leikata ensimmäisen elinviikon aikana kynsivallin tulehdusriskin vuoksi. Jos vauva vahingossa raapii itseään, voi käsien suojaksi laittaa puuvillalapaset. Muulloin kynsiä leikataan aina tarvittaessa. Kynsien leikkaus sujuu helpoiten vauvan nukkuessa. (Hakulinen ym. 2019, 69.)

## 2.6 Vauvan hampaat

Vauvalle puhkeavat ensimmäiset maitohampaat 4–7 kuukauden iässä. Etuhampaat puhkeavat ensimmäisenä ja noin vuoden iässä puhkeavat poskihampaat. Kaikki maitohampaat ovat puhjenneet yleensä ennen kuin lapsi täyttää kolme vuotta. (Jalanko 2019b; Heikka, Heikkinen, Helenius-Hietala, Honkala & Sirviö 2020, 43.) Hampaiden puhkeamiseen voi liittyä ärtyneisyyttä, ruokahaluttomuutta, kuolaamista ja lämmön nousua. Kutisevia ja ärtyneitä ikeniä voi rauhoittaa viilennettävän purulelun tai vauvahammasharjan avulla. Oireet paranevat itsestään muutamassa päivässä. (Aydinoz ym. 2016; Heikka ym. 2020, 46–47.)

Säännöllinen hampaiden harjaus aloitetaan heti, kun ensimmäinen hammas puhkeaa. Harjaan voi kuitenkin alkaa totutella jo aikaisemmin. (Heikka ym. 2020, 148.) Oikealla hammashoidolla vauvan suu ja hampaat pysyvät terveinä ja ilman reikiä (Hakulinen ym. 2019, 67). Vauvan hampaat puhdistetaan pienellä ja pehmeäharjaksisella hammasharjalla kaksi kertaa päivässä. Fluorihammastahnaa voi käyttää siitä alkaen, kun ensimmäiset hampaat puhkeavat. Alle 3–vuotiaille riittää kerran päivässä sipaisu fluorihammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1000–1100 ppm. (Heikka ym. 2020, 149–151.) Fluoriliuokset ja isot määrät hammastahnaa ovat myrkyllisiä pienille lapsille (Hermanson 2019).

Kariesbakteereista mutans-streptokokki aiheuttaa reikiintymistä hampaistossa. Bakteeri ei elä hampaattomassa suussa vaan se voi tarttua vauvan suuhun heti ensimmäisten hampaiden puhkeamisvaiheessa. Tartunta tapahtuu yleensä syljen välityksellä, esimerkiksi vanhemman käyttäessä vauvan tuttia tai lusikkaa omassa suussaan. Kariesbakteerin tarttumista voi ehkäistä lapsen hyvien ravinto- ja suuhygieniatottumuksin. Lisäksi äidin säännöllinen täyskysylitolipuruku-

min käyttö vähentää merkittävästi mutans-streptokokkien tarttumista äidiltä lapselle. Hiilihydraattipitoinen ravinto ja aikaisessa vaiheessa saatu kariesbakteeritartunta lisää bakteereita suuhun ja sitä aikaisemmin ja enemmän kariesta esiintyy. (Heikka ym. 2020, 70–139.)

## 2.7 Ulkoilu

Vauva totutellaan ulkoiluun vähitellen, etenkin talvella (Kallio 2018b; Ulkoilu 2020). Lämpötilojen vaihteluihin totutellaan, koska vastasyntyneen lämmönsäätely on heikko (Kallio 2018a). Kesällä ulkoilun voi aloittaa viikon ikäisenä ja talvella kahden viikon iässä. Kylmällä ilmalla vauvaa voi aluksi ulkoiluttaa vain 15–20 minuuttia ja ulkoiluaikaa voi pidentää joka päivä noin 20 minuutilla. Vähitellen vauva voi nukkua päiväunet ulkona sään salliessa. Pientä vauvaa ei kuitenkaan tule viedä ulos, jos pakkasta on yli 10 astetta. (Kallio 2018b; Ulkoilu 2020.)

Vauvan pukeminen voi olla aluksi haastavaa, mutta vanhemmat kehittyvät siinä vähitellen, kun oppivat tuntemaan vauvan lämmönsäätelykykyä (Kallio 2018a). Vauvalle puetaan säänmukainen vaatetus, joka suojaa niin pakkaselta kuin auringoltakin (Ulkoilu 2020). Talvella vauvalle puetaan useita vaatekerroksia, jotta hän pysyy lämpimänä. Sisävaatteiden päälle puetaan villa- tai fleeecevaatteet, sitten talvihaalari. Päähän puetaan kypärämyssy ja talvilakki. Käsiin vauvalle puetaan lämpimät rukkaset ja pienen vauvan kädet voi jättää haalarin hihojen sisään, jolloin sormet pysyvät varmasti lämpiminä. Jalkoihin puetaan villasukat tai töppöset ja vasta käveleville lapsille tarvitaan kengät. Lopuksi vauvan voi laittaa makuupussiin. (Kallio 2018a.) Kesällä vaatetuksen tulee olla myös säähän sopiva ja auringonpaisteelta suojaava (Ulkoilu 2020). Vauva voi kesähelteellä olla vaippasillaan tai kevyesti puettuna, kunhan iho on suojassa auringonpaisteelta. Lämpötilasta huolimatta vauvan pää tulee suojata päähineellä. (Kallio 2018a.)

Vauvan nukkuessa ulkona kokeillaan hänen lämpöään niskasta myös unien aikana (Ulkoilu 2020), ettei vauvalle tule liian kuuma tai kylmä. Jos vauvan niska tuntuu nihkeältä tai hikiseltä, on vauvalla luultavasti liikaa vaatetta. Jos taas vauvan kädet tuntuvat kylmiltä ja vauvan iho on kalpean viileä, on vauvalla luultavasti kylmä. (Kallio 2018a; Kallio 2018b.)



Ulkona vaunut tulee sijoittaa aina tuulelta ja auringolta suojaan. Pakkasella vau-  
nujen suuaukon voi suojata harsolla tai vastaavalla ilmaa läpäisevällä suojalla.  
Kesällä hyttysverkko on tarpeen. (Ulkoilu 2020.) Itkuhälytintä voi käyttää va-  
nuissa varmistuakseen, että vauvalla on kaikki hyvin (Kallio 2018b).

### 3 SELKOKIELI MAAHANMUUTTAJIEN VIESTINNÄSSÄ

Maahanmuuton lisääntyminen on yksi selkeä syy selkokielen tarpeen kasvuun. Maahanmuuttajien selkokielen tarpeeseen vaikuttaa se, kuinka nopeasti he omaksuvat suomen kieltä. Maahanmuuttajien kielitaito vaihtelee aivan alkeista erittäin sujuvaan kielitaitoon. Maahanmuuttajista osa oppii suomen kieltä nopeasti, toiset oppijoista etenee hitaammin. Selkokielen tarve voi olla lyhyt aikaista, pitkäaikaista tai jopa pysyvää. Maahanmuuttajille, joiden oma kulttuuritausta eroaa huomattavasti suomalaisesta tai joilla on omalla äidinkielellään vähäinen lukukokemus, sisältöjen yksinkertaistaminen on usein tarpeen. Suomen kielen oppijoita tukee muun muassa rajoitettu sanojen käyttö ja sanojen selittäminen. (Leskelä 2019, 101, 104.)

Kielen oppimiseen vaikuttaa myös ikä. Lapset oppivat tunnetusti kieltä nopeasti. Aikuisten ja etenkin vanhempien henkilöiden kielitaito karttuu hitaammin. Monet aikuiset maahanmuuttajat tarvitsevat kielitaitoa, joka mahdollistaa työllistymisen ja asioinnin viranomaisten kanssa. Sekä työelämä että viranomaisasiointi on viritetty äidinkielisten tarpeiden mukaan ja nämä kumpikin vaativat melko pitkälle edistynyttä kielitaitoa. Suomalaisilla ei ole paljoa kokemusta oman kielen yksinkertaistamisesta eikä kommunikoinnista henkilön kanssa, jonka suomen kielen taidot ovat puutteelliset. Näissä tilanteissa monet suomalaiset alkavat puhua englantia, mikä vähentää kielenoppijan tilaisuuksia sekä motivaatiota oppia suomea. (Leskelä 2019, 101-102.)

Selkokieli on Suomessa yksi kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä helpommaksi. Se on yksinkertaista, konkreettista ja mahdollisesti kuvin tuettua tekstiä. Selkokieli on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia yleiskielen ymmärtämisessä tai lukemisessa. (Leskelä 2019, 93.) Selkokielellä voidaan puhua tai selkokieltä voidaan kirjoittaa (Karjalainen & Wallenius-Penttilä 2020).

Selkokielen tarkoitus on estää kielellistä syrjäytymistä sekä mahdollistaa tasa-arvoisempaa ja itsenäisempää elämää henkilöille, joille yleiskieli on liian vaikeaa (Uotila 2019, 307). Selkokieli pyrkii auttamaan kaikkia saamaan tietoa ja osallis-

tumaan. Jos ihminen ei selviydy arjestaan tai pysty hoitamaan asioitaan kielellisen syrjäytymisen vuoksi, voi se johtaa muuhunkin syrjäytymiseen. (Kotimaisten kielten keskus 2020.)

Suomessa selkokielen periaatteita on tutkittu ja kehitetty 1980-luvulta lähtien. Selkokieli on vakiinnuttanut asemansa Suomessa, kun kielellisiä vaikeuksia ja lukemisen ongelmia on alettu paremmin ymmärtämään. Se on eräänlainen apukieli ihmisille, joilla on vaikeuksia ymmärtää yleiskieltä. (Leskelä 2019, 97.)

Suomessa selkokieltä tarvitsee 650 000–750 000 ihmistä. Selkokielen tarpeen taustalla voi olla synnynnäiset ja pysyvät neurobiologiset syyt, vamman tai sairauden aiheuttamat syyt tai kielitaito, joka ei riitä yleiskielen ymmärtämiseen. (Aira-Raksinen 2020; Karjalainen & Wallenius-Penttilä 2020.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia selkokieline vauvanhoito-opas Maahanmuuttajaperheille tueksi vauvan hoitoon. Tavoitteena on tukea maahanmuuttajia vauvan hoidossa luomalla helposti luettava ja ymmärrettävä opas. Tavoitteena on, että opas on sisällöltään ajankohtainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia sekä vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. Heikon suomen kielen vuoksi selkokieline opas tukee maahanmuuttajien tiedon saantia. Opas toimii maahanmuuttajien tukena vauvan hoidossa sekä Mikserin henkilökunnan työvälineenä maahanmuuttajien ohjauksessa ja tukemisessa. Maahanmuutto Suomeen on lisääntynyt ja tarve selkokielelle kasvanut. Tulevina terveydenhoitajina saamme tästä loistavan työkalun tulevaisuuteen.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA

### 5.1 Toimeksiantajan kuvaus

Toivola-Luotolan settlementti ry:n monikulttuurikeskus Mikseri on Kemissä sijaitseva maahanmuuttajien kohtaamispaikka. Mikserin tavoitteena on tukea maahanmuuttajien toimintakykyä ja elämänhallintaa, lisätä osallisuutta sekä osallistumismahdollisuuksia ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja, vähentää yksinäisyyttä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Mikseri lisää toiminnallaan yhteisöllisyyttä sekä edistää kaksisuuntaista kotoutumista Kemissä ja Meri-Lapissa järjestölähtöisesti. Mikserin toimintamuotoja ovat avoin kohtaamispaikkatoiminta, ryhmätoiminnot, neuvonta ja ohjaus sekä tapahtumat ja tilaisuudet sekä vapaaehtoistoiminta. (Toivola-Luotolan Settlementti ry 2021.)

### 5.2 Projekti opinnäytetyönä

Projekti eli hanke on tehtäväkokonaisuus, joka on selkeästi määritelty ja aikataulutettu. Projektin komponentit ovat tavoitteet, organisaatio, voimavarat sekä kertaaluontoisuus. (Silfverberg 2007, 21.) Projektissa on monta eri vaihetta. Projektin vaihteita ovat tarpeen tunnistaminen, määrittely, suunnittelu, toteutus sekä projektin päättäminen. Projekti etenee vaihe vaiheelta ja siinä on mahdollista palata edellisiin vaiheisiin. Yleensä projekti aloitetaan tarpeen tunnistamisesta tai ideasta. Seuraavaksi tulee määrittelyvaihe, jolloin arvioidaan, onko aihe tarpeeksi hyvä ja kannattava. Määrittelyä seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään projektisuunnitelma, joka sisältää mm. projektin tavoitteen, työmäärät ja työn jako, miten projekti toteutetaan, minkälaisia resursseja projektiin on käytössä, mikä on projektin budjetti sekä minkälainen aikataulu projektilla on. Kun suunnittelemapaihe on valmis, projektin toteutus käynnistetään. Projekti etenee hyvin suunnitellun projektisuunnitelman mukaisesti. Toteutusvaiheessa projektin lopullinen tuotos syntyy. Projektin viimeinen vaihe on projektin päättämisen vaihe, johon kuuluu loppuraportointi ja projektiorganisaation purku. Lisäksi tuodaan esille projektin jatkoideat. (Kettunen 2009, 43–45.) Projektissa työskentelee tiimi, jossa kaikki ovat sitoutuneet työskentelemään ja heillä on yhteinen tavoite. Tiimissä tehdään tehokkaasti tuloksia sekä tuetaan toisia tiimin jäseniä. Koko tiimi

on yhdessä vastuussa siitä, että tavoitteet saavutetaan. Tiimissä toimii projektipäällikkö, joka ohjaa tiimin toimintaa ja hänellä on kokonaisvastuu projektista. Projektiryhmän jäsen huolehtii omasta vastuualueesta, joita ovat mm. projektisuunnitelman laatiminen tehtäväalueensa osalta, projektipäällikön antamien tehtävien suorittaminen, raportointi sekä oman ammattitaidon kehitys. (Pelin 2011, 68, 269.)

### 5.3 Projektiryhmä ja projektin ohjaus

Projektiryhmä koostui projektityöntekijöistä sekä projektin ohjausryhmästä. Projektiryhmään kuului opinnäytetyöntekijät sekä oppaan kuvittaja Iida Myllylä. Projektin ohjausryhmään kuului ohjaava opettaja Helena Kari, jonka tilalle vaihtui tammikuussa 2021 Tarja Lipponen. Lisäksi ohjausryhmässä oli toimeksiantaja, monikulttuurisentyön koordinaattori Riikka Rajala.

Opinnäytetyön ohjausprosessiin osallistuivat projektityöntekijät sekä ohjaava opettaja. Ohjausprosessi sisälsi ryhmäohjausta, joissa oli mukana Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä ohjaavia opettajia sekä muita opinnäytetyöntekijöitä. Ryhmäohjauksissa sai apua ja tukea muilta opinnäytetyöntekijöiltä sekä opettajilta. Yksilöohjauksissa saatiin opettajalta henkilökohtaista ohjausta ja palautetta opinnäytetyönprojektin etenemisestä. Palautteen perusteella viitekehyyseen on lisätty tietoa maahanmuuttajaperheistä ja vauvan ulkoilusta sekä tiivistetty ja jäsennelly sisältöä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta sekä nukkumisesta. Ohjaukset toteutettiin etäyhteyksien avulla.

### 5.4 Projektin eteneminen

Idea projektille tuli opettajan kautta, joka tiesi Mikserin tarpeesta vauvanhoitopopalle. Projektin suunnittelu käynnistyi elokuussa 2020 tapaamisella Mikserin henkilökunnan kanssa. Tapaamisella keskusteltiin oppaan sisällöstä ja rajauksesta, mitkä he ovat kokeneet tärkeiksi asioiksi, joita oppaaseen kannattaa sisällyttää. Suunnitteluvaihe alkoi ideapaperin laatimisella ja opinnäytetyö suunnitelman tekemisellä.

Suunnitteluvaiheen edetessä hyödynnettiin Flingaa ja docs-tiedostoja opinnäytetyön lähteille ja muille muistiinpanoille. Lähteitä haettiin kirjallisuudesta, eri tietokannoista ja internetistä. Ohjaava opettaja hyväksyi opinnäytetyön suunnitelman, joka lähetettiin myös toimeksiantajalle. Tämän jälkeen Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin (Liite 1).

Toteutusvaihe alkoi lokakuussa vierailulla Mikseriin, tiedon haulla sekä viitekehysten kirjoittamisella. Mikserissä tavattiin maahanmuuttajaäitejä, jotka kertoivat selkokielellisestä vauvanhoito-opista olevan hyötyä vauvan hoitoon. He kertoivat halusta noudattaa suomessa olevia suosituksia ja ohjeistuksia, kunhan vain saavat niistä tietoa. Tapaamisessa hyödynnettiin tulkkipalvelua. Lapin ammattikorkeakoulun kuvataide linjalta löytyi oppaalle kuvittaja. Keväällä 2021 opinnäytetyöprojekti eteni suunnitellusti. Opas toteutettiin selkokielellä, joka on helposti luettava ja ymmärrettävä.

Mikserin henkilökunnan toiveesta opas on sähköisessä muodossa ja heillä on käyttöoikeudet oppaan jakamista varten. Valmis opinnäytetyö lähetettiin Mikserin henkilökunnalle. Opinnäytetyö projekti päättyi esitysseminaariin.

## 6 TULOKSET

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi selkokielineen vauvanhoito-opas maahanmuuttajaperheille tueksi vauvan hoitoon. Sisältö on rajattu alle yksivuotiaan vauvan hoitoon, joka sisältää tietoa kiintymyssuhteesta ja vuorovaikutuksesta, ravinnosta, nukkumisesta, puhtaudesta sekä ulkoilusta. Opas on sisällöltään ajankohdainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia. Se on helppolukuinen, ymmärrettävä ja siinä on tekstiä tukeva kuvitus. Opas liitteenä (liite 1).

Toimeksiantaja on havainnut tarpeen selkokieliselle vauvanhoito-oppaalle maahanmuuttajien huonon kielitaidon vuoksi. Opas on suunnattu maahanmuuttajaperheille, mutta sitä voidaan hyödyntää hoitotyössä ja terveyden edistämisen näkökulmasta kaikille selkokieltä tarvitseville. Opasta voidaan käyttää sähköisessä muodossa mutta se on helppo myös tulostaa paperi versioiksi ja antaa asiakkaalle luettavaksi.

Julkaisun ulkoasu on avain sisältöön ja sen tehtävänä on herättää lukijan kiinnostus (Selkokeskus 2020b). Oppaat ja esitteet ovat informoivaa tekstiä, jotka pyrkivät jakamaan tietoa eli informoimaan lukijaa jostakin sekä saamaan hänet toimimaan tietyllä tavalla. Oppaiden tavoitteena on usein tiedon jakaminen. Informoivat selkotekstit pyrkivät valitsemaan sisällön ja ilmaisutavan selkokieltä tarvitsevan ihmisen näkökulmasta, mutta perustehtävältään selkotekstit eivät eroa yleiskielisistä teksteistä. (Kulkki-Nieminen & Leskelä 2015, 98.)

Selkokielisissä teksteissä informaatiota on vähemmän kuin yleiskielisissä teksteissä (Leskelä 2019, 118). Informoivien tekstien tärkeimpiä ominaisuuksia ovat tarkkuus, annetun tiedon oikeellisuus, pätevyys sekä ajankohtaisuus. Jotta olennaisimmat tekstilajipiirteet säilyvät selkotekstissä, tulee selkoistamisesta huolimatta huolehtia, että informaatio antaa lukijalle oikean tiedon, tekstissä ei ole virheitä ja se on ajankohtaista. (Kulkki-Nieminen ym. 2015, 100.) Hyvässä selkotekstissä kirjoittaja lisää informaatiota sellaisiin sanoihin tai käsitteisiin, jotka voivat olla lukijalle vieraita tai uusia (Leskelä 2019, 118).



Informoivan tekstin rakenteessa tulee huomioida esittämisjärjestys, joka auttaa selkolukijaa hahmottamaan kokonaisuuden. Rakenteessa tulee huomioida myös tekstin pituus ja laajuus. Selkokielisessä oppaassa on oltava helposti hahmotettava rakenne, johon lukija voi palata, jos hän ei lue tekstiä kerralla. (Kulkki-Nieminen ym. 2015, 105.)

Perusedellytys lukemiseen on että tekstistä saa selvää. Tekstin luettavuuteen vaikuttaa visuaaliset ominaisuudet. Tekstin sisältö, typografia ja mahdollinen kuvitus muodostavat ymmärtämisen kannalta kokonaisuuden, joka toimii lukuprosessin tukena. Selkojulkaisussa on kiinnitettävä huomiota hyvään taittoon ja kuviin. Tekstin asettelu, tyhjän tilan käyttö ja kuvien käyttö vaikuttavat luettavuuteen. (Leskelä 2019, 175-179.)

Typografiaan kuuluu kirjaintyyppin valinta, kirjainkoko, rivien pituus, riviväli ja palstan muoto. Selkojulkaisussa käytetään yleisiä ja tuttuja kirjaintyyppejä ja yhdessä julkaisussa tulee käyttää vain muutamaa erilaista fonttia sekä suosia pienaakkosia, koska ne ovat luettavampia kuin suuraakkoset. (Selkokeskus 2020a.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia selkokielen vauvan hoito-opas maahanmuuttajaperheille tueksi vauvan hoitoon. Heikon suomen kielen vuoksi selkokielen opas tukee maahanmuuttajien tiedon saantia. Opas toimii maahanmuuttajien tukena vauvan hoidossa sekä Mikserin henkilökunnan työvälteenä maahanmuuttajien ohjauksessa ja tukemisessa. Selkokielen vauvanhoito-opas on tarpeellinen koska maahanmuutto Suomeen on lisääntynyt ja tarve selkokielelle kasvanut.

Opinnäytetyön aihe on rajattu alle yksivuotiaan vauvan hoitoon, joka sisältää tietoa vauvan ravitsemuksesta, kiintymyssuhteesta ja vuorovaikutuksesta, nukkumisesta, puhtaudesta sekä ulkoilusta. Opas on sisällöltään ajankohtainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia sekä vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. Opas on helposti luettava, ymmärrettävä ja siinä on tekstiä tukeva kuvitus. Opas toteutettiin sähköisessä muodossa toimeksiantajan toiveesta.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa kartoitettiin oppaan kuvitusta. Kuvituksen täytyi tukea tekstiä eikä valmiit kuvat vastanneet tarpeita. Yhteydenotto Lapin ammattikorkeakoulun kuvataidelinjalle tuotti tulosta. Oppaan kuvittaja Iida Myllylä on toteuttanut kuvat meidän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Iida on voinut suorittaa opintoihin liittyvän työharjoittelun tämän projektin aikana.

Opinnäytetyö prosessissa on noudatettu ammattikorkeakouluille suunnattuja opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Opinnäytetyö on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen, käytetty aineisto on luotettavaa ja ajantasaista. Opinnäytetyöstä on pyritty tekemään mahdollisimman laadukas, käytettävissä olevien resurssien puitteissa.

Opinnäytetyöprojekti eteni suunnitellusti. Aihe on mielenkiintoinen, joka on lisännyt motivaatiota ja halua perehtyä aineistoon sekä syventää oppimista. Tämänhetkinen maailmantilanne on tuonut haasteita opinnäytetyöprojektiin. Tapaamiset ja yhteydenpidot on pääsääntöisesti jouduttu toteuttamaan etäyhteyksien avulla, jonka vuoksi yhteydenpidot maahanmuuttajaperheiden kanssa on jäänyt vähäiseksi. Loppuvaiheessa haasteita toi oppaan kokoaminen ja selkokielen kir-

joittaminen. Haasteena projektissa oli myös käsite maahanmuuttaja, jota ei lähdetty rajaamaan eri kulttuureihin tai maihin. Arvokaspalaute on jäänyt saamatta toimeksiantajalta, joka olisi lisännyt opinnäytetyön luotettavuutta sekä tietoa oppaan sisällön hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta.

Opinnäytetyöprojekti on kehittänyt tiedonhakutaitoja ja lähdekriittisyyttä. Lisäksi oleellisen tiedon poimiminen tekstistä on sujuvampaa. Suositukset ja ohjeistukset muuttuvat jatkuvasti ja ammattitaidon kehittymisen vuoksi hyvät tiedonhakutaidot ovat oleellinen taito terveydenhoitajan työssä. Opinnäytetyöprojekti on lisännyt tietoa vauvan hoidosta ja maahanmuuttajista Suomessa.

Kehitysideana oppaan olisi voinut esittää kohderyhmälle, jolloin oppaasta olisi voinut saada palautetta ja kehittämideoita. Jatkotutkimusideana syntyi maahanmuuttajaäideille suunnattu opas erilaisista ehkäisymenetelmistä, jonka tarve tuli ilmi tapaamisessa maahanmuuttajaäidin kanssa.

## LÄHTEET

- Aho, A., Kaunonen, M., Korhonen, E. & Salonen, A. 2013. Vauvan nukkuminen ja tyytyväisyys vanhemmuuteen äidin näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 50, 192–207. Viitattu 30.12.2020 <https://journal.fi/sla/article/view/9356>
- Aydinoz, S., Bolan, M., Canto, G., Cardoso, M., Massignan, C., Mezzomo., L. & Porporatti, A. 2016. Signs and symptoms of primary tooth eruption: A meta-analysis. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*. Vol. 137. No 2. Viitattu 15.12.2020. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-3501>
- Deufel, M. & Montonen, E. 2010. *Onnistunut imetys*. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- D-vitamiinitilanne Suomessa ja saantisuositukset. 2019. *Lääkärilehti*. Viitattu 14.12.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ez.lapinamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/d-vitamiinitilanne-suomessa-ja-saantisuositukset/>
- Ekholm, E., Lindroos, A. & Pajulo, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/2/duo12052>
- Hakulinen, T., Kuronen, M. & Otronen, K. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Hakulinen, T., Kuronen, M., Pelkonen, M. & Salo, J. 2019. *Meille tulee vauva*. 2. uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta Oy. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/URN\\_ISBN\\_978-952-343-367-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/URN_ISBN_978-952-343-367-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hakulinen-Viitanen, T. & Klemetti, R. 2013. *Äitiysneuvolaopas*. Terveystien ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 17.4.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Hammar, A.-H., Storvik-Sydänmaa, S & Tervajärvi, L. 2019. *Lapsen ja perheen hoitotyö*. 1.p, painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Heikka, H., Heikkinen, A., Helenius-Hietala, J., Honkala, S. & Sirviö, K. 2020. *Terve suu*. 4., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hermanson, E. 2012. Synnytyssairaalasta kotiin. *Kotineuvola*. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 16.12.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00103](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00103)
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Setters, B., Vitiello, M. & Ware, J. 2015. National Sleep Foundation`s sleep time duration recommendations: final report. *Sleep Health* Vol. 1. No 4, 233–234. Viitattu 14.9.2020 [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00160-6/pdf](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00160-6/pdf)

Imetysasento ja imetysote 2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 11.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys/imetyksen-onnistuminen/imetysasento-ja-imemisote>

Imetys 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.12.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys>

Imetyssuositukset 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.12.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys/imetyssuositukset>

Imetyssuositukset 2020. Imetyksen tuki. Viitattu 11.1.2021. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetyssuositukset/>

Infant and young child feeding 2020. World Health Organization. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Jalanko, H. 2019a. Iho-ongelmat vastasyntyneellä. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.9.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00130](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00130)

Jalanko, H. 2019b. Hampaiden puhkeaminen lapsella. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 16.12.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00128](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00128)

Kallio, M. 2018a. Mitä vauvalle päälle. Väestöliitto. Viitattu 18.12.2020 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-vauvalle-paalle/>

Kallio, M. 2018b. Vauvan nukuttaminen ulkona. Väestöliitto. Viitattu 18.12.2020 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vauvan-nukuttaminen-ulkona/>

Kallio, M. 2018c. Vauvan silmien hoito. Väestöliitto. Viitattu 16.12.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vauvan-silmien-hoito/>

Kangasniemi, M., Sorvari, M. & Pietilä A.-M. 2015. Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden terveyden edistäminen lastenneuvolassa. Tutkiva hoitotyö. Vol. 13. No 2. Viitattu 16.9.2020. <https://www-emagz-fi.ez.lapinamk.fi/reader/issue/10228/177288/22>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Kiinteiden aloittaminen 2016. Imetyksen tuki. Viitattu 12.1.2021. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/kiinteiden-aloittaminen/>

Kulki-Nieminen, A. & Leskelä, L. 2015. Selkokirjoittajan tekstilajit. 3. painos. Kehitysvammaliitti ry: Opik.

Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. 1. painos. Helsinki: Sanoma pro.

Maahanmuuttajalasten, -nuorten ja -perheiden terveys 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuuri-nen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajalasten-nuorten-ja-perheiden-terveys>

Maahanmuuttajat 2020. Väestöliitto. Viitattu 14.9.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/](https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Viitattu 11.12.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>

Paavonen, E. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2008. Imeväisen uniongelmat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.12.2020. [https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/10/duo97247?keyword=vastasyn\\*%20uni\\*](https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/10/duo97247?keyword=vastasyn*%20uni*)

Pediatrics 2016. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. American Academy of Pediatrics. Vol. 138 No. 5. Viitattu 30.12.2020 <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2938>

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2020. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys/pulloruokinta-ja-aidinmaidonkorvikkeet>

Selkokeskus 2020a. Selkojulkaisun typografia ja taitto. Viitattu 16.9.2020. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/selkojulkaisun-typografia/>

Selkokeskus 2020b. Selkokuva ja selkotaitto. Viitattu 16.9.2020. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. 1.–3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Synnytyksen jälkeinen vauvaperheen arki 2019. Niitty. Viitattu 17.4.2021. <https://projects.tuni.fi/niitty/uutiset/synnytyksen-jalkeinen-aika-ja-vauvaperheen-arki/>

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.12.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tays 2020a. Ihokontakti. Viitattu. 15.12.2020. [https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus\\_ja\\_synnytyks/Imetys/Ihokontakti](https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytyks/Imetys/Ihokontakti)

Tays 2020b. Ihon hoito ja puhtaus. Viitattu 14.9.2020. [https://www.tays.fi/fi-f/raskaus\\_ja\\_synnytyks/vauvan\\_perushoito/Ihohoito\\_ja\\_puhtaus](https://www.tays.fi/fi-f/raskaus_ja_synnytyks/vauvan_perushoito/Ihohoito_ja_puhtaus)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Lapsen unen rakenne ja kehitys. Viitattu 30.12.2020. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys)

Terveyskylä, lastentalo 2020. Kiinteät ruoat. Viitattu 12.1.2021. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitseminen/vauvan-ravitseminen-ja-kasvu/kiinte%C3%A4t-ruoat>

Tietoa lapsen unesta 2020. Helsingin Uniklinikka, Vitalmed oy. Viitattu 10.12.2020. <https://neuvokasperhe.fi/tietoa-lapsen-unesta/>

Tietoa vauvojen unesta ja unirytmistä sekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille 2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.9.2020. [https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje\\_prenat.pdf/ca8450c0-d338-40f4-8b48-663783f7b7b6](https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_prenat.pdf/ca8450c0-d338-40f4-8b48-663783f7b7b6)

Toivola-Luotolan Settlementti ry 2020. Mikseri. Viitattu 15.9.2020. <https://www.mikseri.fi/>

Ukkonen-Wallmeroth, J. 2018. Miten vauvan ihoa hoidetaan. Väestöliitto 23.8.2018. Viitattu 15.12.2020 <https://www.hyvakysymys.fi/video/miten-vauvan-ihoa-hoidetaan/>

Ulkoilu 2020. Tays. Viitattu 17.12.2020 [https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus\\_ja\\_synnytys/Vauvan\\_perushoito/Ulkoilu](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Ulkoilu)

Uusi tutkimus antaa ensimmäistä kertaa kriteerit pikkulasten hyvälle unelle –yksilölliset erot isoja 2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.9.2020. <https://thl.fi/fi/-/uusi-tutkimus-antaa-ensimmaista-kertaa-kriteerit-pikkulasten-hyvalle-unelle-yksilolliset-erot-isoja>

Vauvan perushoito 2020. Terveyskylä. Viitattu 14.9.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt/vauvan-perushoito>

Vauvantahtinen pulloruokinta 2020. Imetyksen tuki. Viitattu 12.1.2021. <https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/vauvantahtinen-pulloruokinta/>

Vauvan turvallinen nukkumisympäristö–2016 päivitetty suositukset 2016. Hotus 2016. Näyttövinkki 6/2016. Viitattu 30.12.2020 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2018/08/nayttovinkki-2016-6-1.pdf>

Vauvan turvallinen nukuttaminen 2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 30.12.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138187/tied%C3%A4%20ja%20toimi\\_vauvan%20nukuttamisen%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138187/tied%C3%A4%20ja%20toimi_vauvan%20nukuttamisen%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vauvan uni 0-6 kuukauden iässä 2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 30.12.2020 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lapsen-uni/vauvan-uni-0-6-kuukauden-iassa](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lapsen-uni/vauvan-uni-0-6-kuukauden-iassa)

Äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet 2020. Terveyskylä. Viitattu 10.1.2021. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitseminen/vauvan-ravitseminen-ja-kasvu/%C3%A4idinmaidon-korvikkeet-ja-vieroitusvalmisteet>

Äidinmaidonkorvikkeet 2018. Imetyksen tuki. Viitattu 11.1.2021. <https://imetus.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidonkorvikkeet/>



## LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Selkokielineen vauvanhoito-opas

## Liite 1

**OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Toivola-Luotolan Setlementti ry, kohtaamispaikka Mikseri Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Riikka Rajala	
	Työn aihe Selkokiehinen vauvanhoito-opas maahanmuuttajaperheille	
<b>Tekijä</b>	Nimi Elli Pikkarainen Jennika Jaara	Opiskelijanumero
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Suoritettava tutkinto Terveydenhoitaja	Ryhmitunnus K72T19S
<b>Lapin AMK</b>	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Helena Kari	Tehtävänimike Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Lapin AMK, Tietokatu 1, 94600 Kemi	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolella on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
<b>Lisäksi sovitaan</b>		
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	3.11.2020 Kemi	
<b>Tekijä</b>	12.10.2020 Oulu	ELLI PIKKARAINEN Jennika Jaara
<b>Lapin AMK</b>	3.12.2020 Kemi	Helena Kari

---

# Vauvanhoito-opas

selkokielellä



# Johdanto

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyötä Lapin ammattikorkeakouluun.

Vauvanhoito-opas on suunnattu Toivola-Luotola Setlementti ry maahanmuuttajaperheille.

Opasta voi hyödyntää myös muille selkokieltä tarvitseville.

Sisältö on rajattu alle yksivuotiaan vauvan hoitoon. Opas sisältää tietoa kiintymyssuhteesta ja vuorovaikutuksesta, ravinnosta, nukkumisesta, puhtaudesta sekä ulkoilusta.

Opas on sisällöltään ajankohtainen ja noudattaa tämänhetkisiä suosituksia.

Se on helppo lukuinen, ymmärrettävä ja siinä on tekstiä tukeva kuvitus.

Oppaan on kuvittanut Lapin ammattikorkeakoulun digitaalisen kuvataiteenopiskelija Iida Myllylä.

---

---

## Sisällys

Kiintymys ja vuorovaikutus	4-6
Imetys	7-10
Pulloruokinta	11-13
Kiinteät ruuat	14-15
D-vitamiini	16
Nukkuminen	17-18
Puhtaus	19-26
Ulkoilu	27-30

---

---

## Kiintymys ja vuorovaikutus

**Tärkein asia maailmassa vauvalle on häntä hoitava ihminen!**

**Vauvan ja vanhemman suhde on ainutlaatuinen.**

**Vauva tarvitsee vanhempansa.**

**Vanhempien kanssa yhdessä oleminen tuo vauvalle turvaa.**

**Yhdessä oleminen vauvan kanssa on vuorovaikutusta.**



**Vuorovaikutus ja läheisyys on tärkeää vauvan kasvun ja kehityksen vuoksi.**

**Äiti ja vauva kiintyvät toisiinsa tuoksujen, ihokosketuksen, rintaruokinnan ja kuulohavaintojen avulla.**

Tärkeää vuorovaikutuksessa

- pidä kasvot vastakkain vauvan kanssa
- katso vauvaa silmiin
- hymyile ja näytä erilaisia ilmeitä vauvalle
- juttele vauvalle
- kosketa vauvaa hellästi ja pidä häntä lähellä
- huomioi vauvan tarpeet ja vastaa niihin.

Vauvan vuorovaikutus

- kasvojen ilmeet
- ääntely, nauru ja itku
- jalkojen ja käsien liikuttelu

### Miksi vauva itkee?

- Vauva haluaa vanhemman lähelle
- vauvalla on nälkä
- vauva on väsynyt
- vauvan vaipassa on pissaa tai kakkaa

Kun vauva itkee, mene vauvan luokse ja selvitä mistä itku johtuu.





---

## Imetys

Äidinmaito on parasta ravintoa vauvalle.

Vauva saa kaiken tarvitsemansa maidosta.

Äidinmaito riittää normaalipainoisena syntyvälle vauvalle ravinnoksi 6 kuukauden ikään saakka.

Täysimetys tarkoittaa, että vauva saa ainoastaan rintamaitoa.

Imetyksen tulee olla vauvantahtista, jolloin vauva saa maitoa tarpeensa mukaan.

Vauvantahtisuus tarkoittaa, että vauvaa on syötettävä aina kun hänellä on nälkä.

Vauva kertoo nälästään:

- hamuilulla eli aukoo suuta
- lipoo huulia
- vie käsiä suuta kohti
- kääntelee päätään
- itkulla.

## Imetysasennot

Hyvä imetysasento on tärkeä.  
Ota rento ja mukava asento.

Anna imetykselle aikaa ja  
rauhallinen ympäristö.

Imetyksessä vauvan pää ja  
vartalo on suorassa ja  
mahdollisimman lähellä äitiä.

Rinnan tulee olla luonnollisessa  
asennossa ja nänni kohtisuoraan  
vauvan suuta.



Jokainen äiti löytää  
oman imetysasennon  
kokeilun kautta!

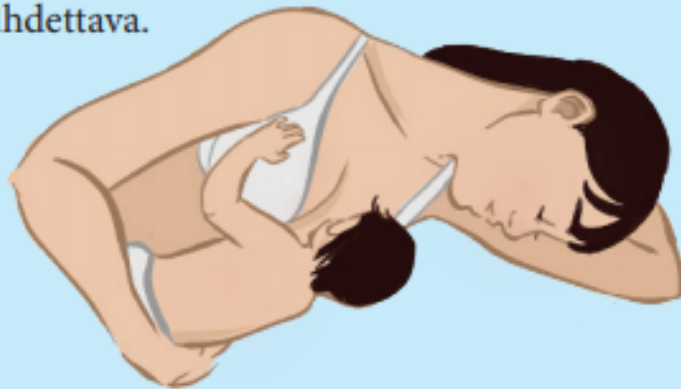
## Imemisote

- vauvan suu on auki
- leuka koskettaa rintaa
- nänni ja suurin osa nännipihasta on vauvan suussa
- vauvan nenä on vapaa, jotta vauva voi hengittää
- muuta imemisotetta tarvittaessa

Vauvan imemisen tulisi olla voimakasta ja rytmikästä.

Imettäessä vauva imee rinnan tyhjäksi, jonka jälkeen hänelle voi tarjota toista rintaa.

Seuraavalla imetyskerralla aloitusrintaa on vaihdettava.



Vauva saa riittävästi maitoa, kun:

- vauva on tyytyväinen ja rentoutunut
- vauvan yleisvointi on hyvä
- vauva kasvaa
- pissavaippoja tulee vähintään 5 vuorokaudessa
- kakkavaippoja vähintään yksi vuorokaudessa
- imetyskertoja 8–12 vuorokaudessa

Myös yöimetykset ovat tärkeitä.

**! Vettä ja mehua ei tule  
antaa vauvalle.**

## Pulloruokinta

Jos et voi tai halua imettää voit antaa vauvalle maidon pullon avulla.

Pullon avulla voi antaa äidinmaitoa, äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta.

Alle 6-kuukauden ikäiselle vauvalle annetaan äidinmaidonkorviketta.

Yli 6-kuukauden ikäiselle vauvalle annetaan vieroitusvalmistetta.



Ruokailuhetkellä vanhemman on tärkeää olla vauvan lähellä, seurata vauvan viestejä ja vastata niihin.

Vauvaa ei saa jättää yksin syömään.

Pullotutin valinta:

- rinnanpäättä muistuttava
- pehmeä
- suora
- pieni reikäinen tutti, josta maito ei tule liian nopeasti.

Sopiva korvike omalle vauvalle löytyy kokeilun kautta.

Pulloruokinnan tulee olla vauvantahtista.

Syötä vauva sylissä pystyasennossa tai kyljellään.

Vaihda syöttöpuolta.

**Viitteelliset äidinmaidonkorvikkeen ja vieroitusvalmisteen määrät:**

Lapsen ikä kuukausina	Äidinmaidonkorvikkeen (1-6 kk) ja vieroitusvalmisteet (6-12 kk) määrä ml/vrk
0-1 kk	500-600 ml
1-2 kk	600-800 ml
2-3 kk	700-1 000 ml
3-5 kk	700-1 200 ml
5-6 kk	700-1 000 ml
6-8 kk	600-800 ml
8-12 kk	600 ml

Keskustele neuvolassa pulloruokinnasta ja riittävästä maidon määrästä sinun vauvallesi.

Suomessa äidinmaidonkorvikkeiden myynti on tarkkaa ja valvottua.

## Kiinteät ruuat

Vauvalle voi antaa kiinteitä ruokia  
4–6 kuukauden iässä.

4–6 kuukauden iässä vauvan suolisto on valmis  
kaikenlaisille ruoka-aineille.

Kiinteät ruuat eivät korvaa äidinmaitoa  
tai korvikemaitoa.

Kiinteät ruuat aloitetaan ensin maisteluannoksin.  
Maisteluannokset ovat aluksi hyvin pieniä ja ne  
annetaan imetyksen tai korvikemaidon jälkeen.

Kiinteät ruuat tukevat lapsen kasvua ja kehitystä.





---

Kiinteitä ruokia voi valmistaa itse tai ostaa kaupasta valmiita ruokia ikäsuositusten mukaan.

Vauvalle voi tarjota samoja ruokia muun perheen kanssa.



Vauvalle voi tarjota myös sormiruokia.

Sormiruuilla tarkoitetaan sellaisia ruokia, joista vauva saa otteen omilla sormilla.

Sormiruuat harjoittavat vauvan silmien ja käsien yhteistyötä sekä parantavat suun motoriikkaa.

Älä anna vauvalle:

- sokeria
- suolaa
- maitotuotteita

## D-vitamiini

D-vitamiini on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta.

D-vitamiini aloitetaan vauvan ollessa kahden viikon ikäinen.

Alle yksivuotiaan D-vitamiinilisän määrä vuorokaudessa:

Täysimetetty tai vauva, joka saa alle 500 ml/vrk äidinmaidonkorviketta	10µg/vrk
Vauva, joka saa 500–800 ml/vrk äidinmaidonkorviketta/ vieroitusvalmistetta	6 µg/vrk
Vauva, joka saa yli 800 ml äidinmaidonkorviketta/ vieroitusvalmistetta	2 µg/vrk

## Nukkuminen

Vauvalla ei ole säännöllistä vuorokausirytmää.

Vastasyntynyt vauva nukkuu paljon.

Vauva herää syömään 1–4 tunnin välein.

Vauva nukkuu kerralla noin 2–4 tuntia.

Vastasyntynyt nukkuu noin 14–17 tuntia vuorokaudessa.

Miten tukea vauvan nukkumista:

- hyvä perushoito
- reagoi vauvan itkuun päivällä ja yöllä
- ohjaa hellävaraisesti vauvan unirytmää
- tarjoa päivällä valoa, virikkeitä ja yhdessä oloa
- rauhoita illat
- huolehdi että makuuhuone on öisin pimeä



Vauvan kasvaessa ruokailuja ja unijaksoja voi alkaa säännöllistämään.

### Vauvan turvallinen nukkuminen:

- Vauva nukkuu vanhempien kanssa samassa huoneessa, mutta omassa sängyssä
- perhepedissä, eli vanhempien vieressä
- vauvan patjan tulee olla napakka
- vauvan sängyssä ei saa olla irrallisia tavaroita
- nukuta vauva selällään, niin kauan kun vauva ei itse käänny.

### Univaikeuksien syynä voi olla

- vauva on oppinut uuden taidon
- vatsakipu
- allergiat
- ilmavaivat
- koliikki
- hampaiden puhkeaminen
- vauva kaippaa huomiota
- yliväsymys



## Puhtaus

Vauvan perushoidossa puhtaus on tärkeää.

Vauvan puhtauteen kuuluvat

- vaipan vaihto
- vauvan kylvetys
- ihon hoito
- navan hoito
- silmien puhdistus
- suun hoito.

Vauvan ihon hoitoon riittää vesi ja tuuletus.

## Vaipan vaihto

- Vaihda vaippa tarpeen mukaan
- Huuhtele peppu lämpimällä vedellä
- Jos vaipassa on vain virtsaa ei pesua tarvitse tehdä
- Kuivaa huolellisesti
- Rasvaa tarvittaessa perusvoiteella
- Anna vauvan olla välillä ilman vaippaa

# Kylvetys

Kylpy yleensä rauhoittaa vauvaa.  
Pidä vauvaa rauhallisin ja varmoin ottein.

Kylvetä 1–2 kertaa viikossa vauvan omassa  
ammeessa.

- Laita ammeeseen 37-asteista vettä
- Pelkkä vesi riittää ihon puhdistukseen
- Pese vauva päästä jalkoihin päin
- Puhdista ihopoimut huolellisesti
- Kuivaa vauvan iho hellästi
- Kuivaa ihopoimut erityisen huolellisesti

Vauvan päänahkaan kertyy  
helposti karstaa.

Kylvyn ajaksi päänahkaan voi  
levittää perusvoidetta tai kylpyöljyä,  
joka auttaa karstan irrottamisessa.



Kylvyn jälkeen karstaa voi varovasti rapsuttaa pois.

## Silmät

- Ota puhdas vanutyyny
- Kastele vanutyyny vedellä
- Puhdista silmä silmän ulkonurkasta kohti sisänurkkaa
- Puhdista toinen silmä puhtaalla vanutyynyllä
- Puhdista silmät joka päivä

## Kynnet

Vauvan kynsiä ei leikata ensimmäisen elinviikon aikana.

Jos vauva vahingossa raapii itseään, voi käsien suojaksi laittaa lapaset.

Muulloin kynsiä leikataan aina tarvittaessa.

Kynsien leikkaus sujuu helpoiten vauvan nukkuessa.

# Napa

Syntymän jälkeen napanuora katkaistaan ja jäljellä oleva napanuoran osa kuivuu, kovettuu ja irtoaa viimeistään parin viikon kuluttua.

- Puhdista napanuoraa ympäröivä iho kostealla vanupuikolla
- Kuivaa huolellisesti





---

## Iho

Vastasyntyneen iho on ohut ja herkkä. Vauvan kuivaa ihoa voi hoitaa perusvoiteella. Vauvan iholle voi ilmaantua pieniä näppylöitä ja ne ovat yleensä vaarattomia.

### Hikinäpyt:

Kirkkaita rakkuloita. Ne johtuvat hikirauhasten kehittymättömyydestä. Kestävät yleensä muutaman päivän. Niitä voi estää vähentämällä vauvan hikoilua.

### Miliat:

Pieniä valkoisia helmimäisiä näppyjä nenän ja poskien alueella. Ne johtuvat ihohuokosten tukkeutumisesta. Miliat pienenevät ja häviävät itsestään muutamassa viikossa.

### Seborrooinen ihottuma:

Päälaelle tai ihopoimuihin ilmaantuu kellertävää tai punoittavaa karstaa. Häviää yleensä puolen vuoden ikään mennessä.

# Hampaat

Vauvalle puhkeavat ensimmäiset maitohampaat 4–7 kuukauden iässä.

Etuhampaat puhkeavat ensimmäisenä.

Noin vuoden iässä puhkeavat poskihampaat.

Hampaiden puhkeamisen oireita:

- vauva on ärtynyt
- ruoka ei maistu
- vauva kuolaa
- vauvalle nousee lämpöä

Kylmä purulelu tai vauvahammasharja rauhoittavat kutisevia ja ärtyneitä ikeniä.

Oireet paranevat itsestään muutamassa päivässä.

## Hampaiden harjaus

- aloita, kun ensimmäinen hammas puhkeaa
- käytä pehmeää vauvahammasharjaa
- pese hampaat aamulla ja illalla
- käytä vauvalle tarkoitettua fluorihammastahnaa kerran päivässä



Fluorihammastahnan fluoridipitoisuus on 1000-1100 ppm.

**! Vauvalle ei anneta ruokia ja juomia, joissa on sokeria. Sokeri aiheuttaa reikiä hampaisiin.**

**! Kariesbakteeri aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.**

**Se tarttuu syljen avulla aikuisen suusta vauvan suuhun.**

**! Vauvan tuttia tai lusikkaa ei saa käyttää muiden suussa.**

---

## Ulkoilu

Vastasyntyneen lämmönsäätely on heikko.

Vauva totutellaan  
ulkoiluun vähitellen.

Kesällä ulkoilun voi aloittaa viikon ikäisenä ja  
talvella kahden viikon iässä.

Ulkoiluaikaa voi pidentää joka päivä  
noin 20 minuutilla.

Sään salliessa vauva voi nukkua päiväunet ulkona.

Pientä vauvaa ei tule viedä ulos, jos pakkasta on yli 10  
astetta.

Vauvalle puetaan säänmukainen vaatetus.

Vaatteet suojaavat vauvaa pakkaselta ja  
auringolta.

Liite 2 28(31)

Talvella puetaan vauvalle:

- sisävaatteet
- villa- tai fleecеваate
- talvihaalari

Päähän puetaan:

- kypärämyssy
- talvilakki

Käsiin puetaan:

- talvihanskat

Jalkoihin puetaan:

- villasukat
- töppöset tai kengät



Lopuksi vauvan voi laittaa makuupussiin.

---

Kesällä puetaan vauvalle

- kevyesti vaatetta
- päähine

Suojaa vauvan iho auringolta.



## Nukkuminen ulkona

Vauvan nukkuessa ulkona kokeillaan hänen lämpöään niskasta.

Jos vauvan niska tuntuu nihkeältä tai hikiseltä, on vauvalla luultavasti liikaa vaatetta.

Jos vauvan kädet tuntuvat kylmiltä ja vauvan iho on kalpean viileä, on vauvalla luultavasti kylmä.

Ulkona vaunut tulee laittaa tuulelta ja auringolta suojaan.

Pakkasella vaunujen suuaukon voi suojata harsolla.

Kesällä hyttysverkko on tarpeellinen.

Itkuhälytintä voi käyttää vaunuissa varmistuakseen, että vauvalla on kaikki hyvin.



Liite 2 31(31)

Tekijät: Jennika Jaara  
Elli Pikkarainen

Kuvitus: Iida Myllylä



**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences