

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. (2021) Itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä, joka toimii. Kätilölehti, 2021:6.

Elina Botha, TtT, kättilötyön lehtori, TAMK

Itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä, joka toimii

Tässä väitöstutkimuksessa selvitettiin, millaisia seurauksia vauvan itkuisuudesta on perheelle, millaiset ovat vastasyntyttäneiden äitien vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys ja mitkä asiat ovat niihin yhteydessä. Tutkimuksessa arvioitiin myös The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmän vaikuttavuutta ja soveltuvuutta itkuisen vauvan rauhoitteluun.

Vauvan selittämätön itkuisuus

Itku on vauvalle voimakas ja luonnollinen tapa viestiä tarpeesta. Itkun avulla hän saa mitä tarvitsee. Kun aikuinen vastaa vauvan tarpeeseen, vauva rauhoittuu ja on tyytyväinen. Jos itku jatkuu auttamisyriyksistä huolimatta, voi tilanne muuttua sietämättömäksi. Selittämätön itkuisuus, joka kuvaa ilmiötä paremmin kuin koliikki, alkaa vauvoilla tyypillisesti kaksiviikkoisena, on pahimmillaan 4–6 viikon iässä ja päättyy yleensä kolmen tai neljän kuukauden iässä ja on vauvoilla tavallisinta iltaisin. THL:n hiljattain julkaistu FinLapset 2020 tutkimus paljasti, että synnyttäneistä vanhemmista 36 % oli tarvinnut ammattilaisilta tukea vauvan itkuisuuteen ja apua tarvinneista kolmannes jäi ilman. Kansainvälisesti itkuisuuden esiintyvyys on arvioitu jopa 40-prosenttiseksi. Itkuisuus on yhtä yleistä tytöillä ja pojilla, täysiaikaisesti ja ennenaikaisesti syntyneillä vauvoilla ja sitä esiintyy yhtä paljon imetetyillä kuin äidinmaidonkorviketta saavilla vauvoilla.

Itkuisuus johtuu harvoin vatsakivuista

Vauvan selittämättömän itkuisuuden aiheuttajia on tutkittu paljon, eikä lopullista vastausta siihen ole löydetty. Tavallisimmin ajatellaan, että itkuisuus liittyy vatsakipuihin, koska vauva näyttää kärsivän kivuista itkiessään lohduttomasti. Näytön puuttuessa vatsakipuja itkuisuuden aiheuttajana kuitenkin myös kyseenalaistetaan. On arvioitu myös, että äidin stressi, masennus tai ahdistus raskauden aikana voi olla vauvan itkuisuuden taustalla. Vauvan itkuisuutta saattaa ennakoida ennen syntymää, syntymän aikana, tai syntymän jälkeen tapahtuneet neurofysiologiset tai psykososiaaliset tekijät. Mikään näistä ei kuitenkaan selitä sitä, miksi toiset vauvat itkevät selittämättömästi, ja toiset eivät.

Vauvan selittämättömän itkuisuuden seuraukset

Vauvan selittämätön itkuisuus aiheuttaa perheissä kovaa stressiä, pilaa arjen, uhkaa terveyttä ja saa vanhemmat tuntemaan osaamattomuutta ja syyllisyyttä. Lohduttomasti itkevä vauva vaarantaa perheen muiden jäsenten unen ja voi aiheuttaa masennusta sekä äideillä että isillä. Itkuinen vauva lisää tupakoinnin uudelleen aloittamisen riskiä vanhemmilla ja vaarantaa imetyksen. Jos äidillä puuttuu keinot millä rauhoittaa vauvaansa, hän saattaa turvautua tiheisiin imetyksiin, vaikkei vauvalla olisikaan nälkä. Tämä puolestaan saattaa saada hänet epäilemään maidontuotantoaan, mikä voi johtaa turhaan äidinmaidonkorvikkeen tarjoamiseen tai kiinteän ruoan aloittamiseen suositusten vastaisesti.

Aiemmin on ajateltu, että itkuisuus ei ole haitallista vauvalle. Uusien tutkimusten valossa vauva-ajan itkuisuudella ja erilaisilla lapsuus- ja nuoruusajan ongelmilla, kuten ylipainolla ja mielenterveysongelmilla, on kuitenkin yhteys. Vaarallisin seuraus on, että itkuinen vauva on suuressa vaarassa joutua kaltoinkohdelluksi tai pahoinpidellyksi. Ravistellun vauvan oireyhtymä johtuu vauvan tahallisesta ravistelusta tai lyömisestä, jotka voivat aiheuttaa vauvalle aivovamman tai kuoleman. Itkuisuus on tunnetuin ravistelua ennakoiva tekijä. Itkuisuuden seurausten ja riskien ymmärtäminen saattaa pelastaa vauvan terveyden ja jopa hengen.

Itkuisuuden hoito

Vauvan itkuisuuteen on esitetty monia hoitovaihtoehtoja ja interventioita. On tutkittu vanhempien ohjausta, neuvontaa, erilaisia rauhoittelumenetelmiä, ruokavalion muutoksia, hierontaa, osteopatiaa, akupunktiota, kiropraktiikkaa ja vyöhyketerapiaa. Tutkimusten tulokset tuottavat silti usein enemmän kysymyksiä, kuin vastauksia. Äidit ja isät hakevat apua vauvan itkuisuuteen kaikkialta ja ovat valmiita kokeilemaan mitä vain. Itkuisuus saa vanhemmat etsimään tietoa myös sosiaalisen median ja internetin keskustelupalstoilta. Jokaisella näyttää olevan mielipide tai kokemuksia pikkuvauvojen itkuisuudesta, ja mikä huolestuttavinta, vanhemmille jaetut neuvot ovat usein traumalähtöisiä. Tiedekin on välillä tilanteen edessä neuvoton, eikä tulokset ja johtopäätökset useinkaan tuota itkuisen vauvan vanhemmille konkreettista apua, vaan korkeintaan lyhytaikaista lievitystä. Suomessa vanhempia kehoitetaan pysymään itse rauhallisena, pyytämään apua ja odottamaan kärsivällisesti itkuisuuden loppumista itsestään. Tämä ei ole riittävä neuvo.

Toiminnallisista itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmistä, niiden soveltuvuudesta ja toimivuudesta, on jo saatu lupaavaa tutkimusnäyttöä. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi kapalointi, vauvahieronta, musiikin kuuntelu, white noise -kohinaääni, vauvan kantaminen, keinuttelu, tutin käyttö ja kylvetys. Näitä toiminnallisia menetelmiä yhdistävä fuusio on yhdysvaltalaisen lastenlääkäri Harvey Karpin kehittämä The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä. Tämä menetelmä, jossa kapalointi, kylkiasento, white noise -kohinaääni, hellä rytmikäs liike ja imeminen yhdistellään vauvan tarpeiden mukaan, on tutkitusti toimiva levottoman tai itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä.

The Happiest Baby perustuu teoriaan, jossa vauva kaipaa kohtuun vielä neljänneksi raskauskolmannekseksi. Siinä ajatellaan, että itkuisuus liittyyisikin vuorovaikutukseen, vauvan yli- ja alistimulaatioon, itsesäätelyyn ja synnynnäiseen luonteeseen. The Happiest Baby -menetelmää käytetään Yhdysvaltojen lisäksi laajalti Euroopassa, mutta Pohjoismaissa menetelmä on toistaiseksi melko tuntematon.

Tutkimustuloksia

Äitien itsearvioidut vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys vanhemmuuteen olivat väitöstutkimuksen mukaan hyvällä tasolla ensi päivinä vauvan syntymän jälkeen. Kokopäivätyö

ennen vauvan syntymää, ensimmäisen lapsen saaminen ja koettu huono imetyksen aloituksen onnistuminen olivat yhteydessä heikompiin vauvanhoitovalmiuksiin. Ensimmäisen lapsen saaminen ja huono imetyksen onnistuminen olivat myös yhteydessä äitien vähäisempään tyytyväisyyteen.

The Happiest -menetelmä toimii!

Väitöstutkimuksessa huomattiin, että vauvat saattavat olla tyytymättömiä ja vaikeahoitaisia äitiensä mielestä jo ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen. Näiden äitien tunnistaminen ja avun kohdentaminen heille, on ensiarvoisen tärkeää ja voi ennaltaehkäistä tilanteen muuttumista vauvan lohduttamattomaksi ja hallitsemattomaksi itkuisuudeksi vakavine seurauksineen.

The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä todettiin hyvin tarkoitukseensa soveltuvaksi, helposti käytettäväksi, ja toimivaksi menetelmäksi itkuisen vauvan turvalliseen rauhoitteluun ja selittämättömän itkuisuuden vähentämiseen. Satunnaistetun kontrolloidun aselman mukaan rauhoittelumenetelmä paransi koeryhmään kuuluvien äitien vauvanhoitovalmiuksia. Tyytyväisyys vanhemmuuteen pysyi hyvänä sekä koe- että kontrolliryhmässä. Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmää käyttäneet äidit kokivat sen hyödyllisenä; kaikki vauvat rauhoittuivat kokonaan tai jonkin verran ja kaikki äidit suosittelivat menetelmää muille perheille.

Koulutusta ammattilaisille

Vauvojen itkuisuuteen on olemassa toimiva ratkaisu. On tärkeää, että kättilöt, terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat opettavat äitejä käyttämään vain näyttöön perustuvia itkuisen vauvojen rauhoittelumenetelmiä, koska monien nykykäytössä olevien rauhoittelumenetelmien vaikuttavuutta ei ole tieteellisesti tutkittu. Terveys- ja sosiaalipalveluiden ammattilaisille on tärkeää järjestää The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmäkoulutusta. Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan täydennyskoulutukset järjestävät tätä koulutusta ammattilaisille ja kaikille menetelmästä kiinnostuneille. Koulutuksista lisätietoa www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/happiest-baby-itkuisen-vauvan-rauhoittelumenetelma

Bothan väitöskirjaan ”Äitien vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys vanhemmuuteen lapsivuodeaikana - Itkuisen vauvan rauhoitteluintervention arviointi” voi tutustua osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1753-9>