

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. (2022) Happiest Baby - itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä. Teoksessa Vauvan hoito-opas : Käytännön hoito-ohjeita ja vihjeitä kaikille vauvaikäisten vanhemmille. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy, s. 41.

URL:<https://www.lukusali.fi/index.html?p=MLL:n%20H%C3%A4meen%20piirin%20Kotineuvola%20Oy&i=019008e8-9941-11ec-b195-00155d64030a>

# Happiest Baby – itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä

Kaikki vauvat itkevät, mutta keinot itkun rauhoittamiseen ovat usein vähäiset. Yhdysvaltalaisen lastenlääkärin Harvey Karpin mukaan vauvat tarvitsevat neljännen raskauskolmanneksen pysyäkseen tyytyväisinä. Vauvat syntyvät kohdusta tähän maailmaan liian aikaisin. Karpin mukaan itkevässä vauvassa voidaan ”käynnistää” rauhoittumisrefleksi, jolloin itku saadaan loppumaan.

Kuinka tämä rauhoittumisrefleksi käynnistetään? Vauvalle luodaan syntymän jälkeen samankaltaiset olosuhteet, kuin kohdussa ollessaan, jolloin hän rauhoittuu. Happiest Baby -menetelmä sisältää jo entuudestaan hyväksi koettuja ikiaikaisia vauvan rauhoittamismenetelmiä, mutta tässä menetelmien yhdistelmässä tärkeimpänä on tehdä kaikki juuri oikein. Kaikki refleksit vaativat oikeanlaisen ärsyksen toimiakseen, niin myös tämä. Vauvan itkuisuus alkaa yleensä 2 viikon ikäisenä tai tämän jälkeen, jolloin voit kokeilla tätä menetelmää. On vauvan temperamentista kiinni, riittääkö hänelle yksi, vai kaipaako hän useampia näistä seuraavista rauhoittavista askelmista. Viisi vauvan rauhoittumisrefleksin käynnistävää askelmaa ovat:

1. Kapalointi
2. Vauvan itkunrauhoitteluasento kyljellään
3. Kohina-ääni
4. Vauvan hellä keinuttaminen
5. Tutin imeminen

## Menetelmä pitää tehdä oikein, muuten se ei toimi!

Kapalointi rauhoittaa levottoman vauvan. Kun olet kapaloinut vauvan, ota hänet tukevasti syliisi ja kallista häntä varovasti hieman kyljelleen,

jopa hiukan vatsan puolelle. Jos vauva ei tähän vielä rauhoitu, voit häntä hellästi hytkyttää. Kolmantena voit suhista vauvan korvaan. Levoton ja itkuinen vauva voi tyyntyä myös ”white noise” kohinaäänien avulla, jonka saa ladattua applikaationa älypuhelimien. White noise, eli taustalla kuuluva staattinen kohina voi parantaa vauvan ja vanhempienkin hyvää unta. Viimeisenä Happiest Baby –menetelmänä on tutin imeminen. Tutin voit antaa vauvalle sen jälkeen, kun imetys on lähtenyt hyvin käyntiin, yksilöllisesti noin 2 viikon ikäisenä..

Tämä viiden kohdan menetelmä on tarkoitettu ainoastaan terveen itkuisen vauvan rauhoitteluun, vasta kun hänen kaikki perustarpeensa (mm. nälkä, kuivuus, sopiva lämpötila ja läheisyys) on tyydytetty. Vauvan tarpeisiin on hyvä vastata viipymättä. Vauva nukkuu turvallisimmin selällään ilman löysiä peittoja tai tyyntyä päänsä lähellä.

Harjoitus tekee mestarin, eikä vauva pahastu lempeistä auttamisyrityksistä! Vauva nauttii ja rentoutuu myös ihokosketuksesta, lempeästä hieronnasta, kylpyhetkistä, vaunuajeluista ja rauhallisesta yhdessäolosta. ◆

Lue aiheesta lisää ViVa-hankkeen sivuilta [viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)

Katso myös videoita:

Youtube – viisaat valinnat

**Elina Botha**

*Kättilötyön lehtori*

*Tampereen ammattikorkeakoulu*

**viva**  
viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
TIETOPANKKI

**viva.tamk.fi**