

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 70/2019

Miten Nucupesä vaikuttaa vauvojen ja vanhempien hyvinvointiin?

Marttila Sari, Vahtikari Jelina, Myllykangas Kirsi, Riuttanen Virpi

5.11.2019 ::

Nucupesä on rauhoittava ja stressiä vähentävä vauvojen hyvinvointialusta, joka on kehitetty itkuisten vauvojen ja pienten keskosten hoidon tueksi. Se on ollut syksystä 2016 lähtien testikäytössä vastasyntyneiden teho- ja hoitoyksikössä keskosilla sekä sairailta vastasyntyneillä. Siellä hyödyt ovat näkyneet parempana nukkumisena ja syömisenä, itkuisuuden vähentymisenä, rauhoittumisena sekä tasaisempina happisaturaatioarvoina. Tutkimuksessa selvitettiin Nucupesän vaikutuksia unihaasteita omaavien alle 1-vuotiaiden vauvojen sekä heidän vanhempiansa hyvinvointiin. Tulokset olivat moninaisia ja yksilöllisiä, mutta suurin osa perheistä hyötyi Nucupesästä.



Vauvojen unihäiriöt ja -haasteet

Puolivuotiaista vauvoista 75 % herää vähintään kahdesti yössä. Unihäiriöt ovat yleisiä ja niiden syyt liittyvät usein vauvojen nukkumistottumuksiin, joihin vanhemmat voivat vaikuttaa omalla käyttäytymisellään. Yleisin vauvaiän ongelma on uniassosiaatiohäiriöt puolen vuoden iässä. ^[1] Muita yleisiä nukkumiseen liittyviä haasteita ovat lapsen nukahtamisvaikeudet, yöheräilyt sekä univalverytmin häiriöt. ^[2]

Imeväisten uniongelmat ovat usein hyvälaatuisia ja tyypillisimmin vaikeudet liittyvät nukahtamistottumuksiin. Imeväisikäisen uniongelmia aiheuttavia tekijöitä ovat uniassosiaatio-ongelmat, neuropsykiatriset häiriöt, infektiot, ruoan takaisinvirtaus eli refluksitauti sekä unenaikaiset hengityshäiriöt. Koliikki aiheuttaa univaikeuksia erityisesti päiväaikaan. Muita mahdollisia imeväisen unta haittaavia tekijöitä ovat flunssa sekä muut tartuntataudit, korvatulehdukset, iltaisin kärjistyvä yskä ja vinkuva hengitys, ilmavaivat sekä levottomuutta ja kärsimättömyyttä aiheuttavat allergiat tai atooppinen ihottuma. ^[3]

Turvallinen kiintymyssuhde edistää vauvan unta

Vauva nauttii rauhallisesta vuorovaikutuksesta, jossa saa olla lähellä aikuisen lämmintä vartaloa, tuntee sydämen sykkeen, kuulla tuttuja ääniä ja olla rytmikkäässä liikkeessä. Täysiaikaisen vauvan paras hoitopaikka ensiviikkojen ajan on aikuisen syli, jossa vastasyntynyt tuntee olonsa turvalliseksi. ^[3]

Turvaton kiintymyssuhde lisää lasten unihäiriöiden esiintyvyyttä ja pysyvyyttä. Yöllisten kauhukohtausten esiintyminen voidaan yhdistää lapsen stressiin ja yliväsymykseen. Nukahtamisvaikeudet voivat johtua äidin eroahdistuksesta ja masentuneisuudesta. Unihäiriöiden hoito edistää päiväaikaista hyvinvointia parantaen esimerkiksi lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutussuhdetta. ^[4]

Vuorovaikutuksen torjumiseen perustuvista unikouluista hyötyy noin 82 % lapsista. Menetelmä on kuitenkin ongelmallinen kiintymyssuhteen näkökulmasta. Jotta turvallinen kiintymyssuhde voisi kehittyä ja säilyä tulisi lapsen tarpeisiin ja tunteisiin vastata ymmärtäen ja johdonmukaisesti. Yöllisen itkun torjuminen voi välittää lapselle tunteen turvattomasta ympäristöstä ja johtaa ristiriitaiseen tai välttelevään kiintymyssuhteeseen. ^[4]

Uniongelmien vaikutuksia vanhempien hyvinvointiin

Imeväisiässä vauvojen nukahtamisvaikeudet ja yöheräily ovat tavallisia uniongelmia. Unen puutteesta kärsivät usein myös vanhemmat, joiden väsymys haittaa niin vanhemman ja vauvan kuin vanhempien keskinäistäkin suhdetta. ^[2] Lapsen syntymä on vanhemmille iso elämänmuutos ja vauva yleensä määrittelee uudestaan vanhempien unirytmien. Osa vanhemmista pystyy nukkumaan milloin vain, mutta joillekin sopeutuminen uuteen rytmiin voi olla haastavaa ja seurauksena voi olla jatkuva valvominen ja univelka. Elämäntilanteen muutos saattaa jo itsessään aiheuttaa uniongelmia vanhemmalle. Pitkittyessään uniongelmat voivat muuttua pitkäkestoiseksi unettomuudeksi. Taustalla saattaa olla joskus myös sairauksia, jotka vaativat hoitoa. ^[4]

Unihäiriöiden kroonistumisella on yhteys äidin masennusoireisiin. Varhaisella unihäiriöiden hoidolla voidaan ehkäistä sen kroonistuminen. Unihäiriöiden hoidon on todettu parantavan vanhemman mielialaa sekä vanhempien parisuhdetta ^[5].

Nucupesä ja kohdunomainen ympäristö

Juha Hannula on kehittänyt rauhoittavan ja stressiä vähentävän patjan itkuisten vauvojen ja pienten keskosten hoidon tueksi. Patjaa on testattu Oulun yliopistollisessa sairaalassa vastasyntyneiden teho- ja hoitoyksikössä osastolla 55. Patjasta arvellaan tulevan uusi apuväline lääkkeettömään kivunlievitykseen kenguruhoitoon ohella. ^[6] ^[7]

Nucupesän pohja on valmistettu suomalaisesta puusta, joka resonoidessaan jäljittelee sydämen sykkeen ääntä ja tunnetta. Pohjaan on kiinnitetty pehmeä unipesä. Kuullessaan ja tuntiessaan sydämen sykkeen vauva rauhoittuu. ^[6] Nucupesään voi halutessaan saada myös muita äänivaihtoehtoja, kuten musiikkia ja sateen ropinaa. (Kuva 1.)



KUVA 1. Nucupesä (kuva: Raipala Jani)

Nucupesää on hyödynnetty keskosten hoidossa Oulun yliopistollisessa sairaalassa (OYS) lokakuusta 2016 lähtien. Pesää käyttäneiden keskosten voinnissa on huomattu positiivisia merkkejä: he ovat itkeneet vähemmän, ruokahalu ja unenlaatu ovat parantuneet, happisaturaatioarvot ovat stabiloituneet sekä saturaation heilahtelu on vähentynyt. Alustan sydämensykeominaisuus on näyttänyt vaikuttaneen lähes heti keskosten yleisvointiin, kun ominaisuus on kytketty päälle. Nucupesää on kehitetty käyttäjäystävällisemmäksi yhdessä keskosaston sairaanhoitajien kanssa. ^[8]

Musiikki ja varsinkin oma lempimusiikki on aivoille vahva ärsyke, joka aktivoi voimakkaasti esimerkiksi manteliumaketta ja hippokampusta, jotka ovat aivojen syvien osien mielihyvääalueita. Nämä aivojen osat ovat merkittävässä roolissa varhaislapsuudessa, koska ne muovautuvat käsittelemään mielihyvää sekä pelkoa. Musiikilla voidaan vaikuttaa näihin aivojen osien toimintaan. Klassisen musiikin on todettu rauhoittavan useita ennenaikaisesti syntyneitä vauvoja. ^[9]

Normaali sikiön ääniympäristö kohdussa sisältää äidin elimistön ääniä, vääristynyttä äidin puheääntä sekä kehon ulkopuolelta kuuluvia vaimentuneita ääniä. ^[9] Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan keskosena syntyneet vauvat hyötyivät kohdunomaisten äänten kuuntelusta keskoskaapissa ensimmäisen elinkuukautensa aikana. Vauvojen sydämen sykkeet laskivat merkittävästi aikaisempiin arvoihin verrattuna. ^[10] Vauvoille hiljaisuus on outoa. Rauhalliset taustäänet ja staattinen suhina (white noise) auttaa vauvaa pysymään unessa ja olemaan välittämättä esimerkiksi nenän tukkoisuudesta ja hammasoireista, jotka tyypillisesti häiritsevät unta. ^[11]

Tavoitteet ja menetelmät

Opinnäytetyönä ^[12] tehdyssä tutkimuksessa kartoitettiin, onko Nucupesästä apua eri-ikäisten vauvojen rauhattomuuteen, unihäiriöihin tai -haasteisiin ja näiden mahdollisesti tiedossa oleviin taustatekijöihin. Lisäksi selvitettiin, millaisia vaikutuksia Nucupesällä on vauvan sekä vanhempien hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin, koska Nucupesästä ei ole aiempaa julkaistua tutkimustietoa. Tavoitteena oli myös löytää keinoja unettomuuden ja rauhattomuuden hoitoon sekä vanhempien jaksamisen tukemiseen. Tutkimuksessa testattiin kolmea eri äänimaailmaa: kohtuääniä, sateen ropinaa sekä musiikkia. Tutkimusmetodologiassa yhdistettiin kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusote.

Tutkittavat rekrytoitiin Oulun ensi- ja turvakoti ry:n kautta. Haastattelut kohdistettiin Oulun ensikodin asiakkaille sekä Oulun ensi- ja turvakodin vauvatyön avopalveluiden asiakkaille. Ensikodin asiakkailta on

erilaisia haasteita vauva-arjessa ja heidän kohdallaan tilanne on mahdollisesti ollut ongelmallinen jo odotusaikana. Oulun ensi- ja turvakodin vauvatyön avopalveluiden asiakkaiden avun tarpeen pääpiste on vauvan uniongelmissa.

Tutkimusaineisto kerättiin lokakuusta 2018 tammikuuhun 2019. Yhden perheen tarkastelujakso kesti noin kolme viikkoa. Tutkimus toteutettiin käyttämällä alku-, päivittäis- sekä loppukyselyä. Tutkimukseen osallistui kuusi ensikodin sekä vauvatyön avopalveluiden asiakasperhettä.

Tulokset

Tutkimuksen tulokset olivat hyvin yksilöllisiä ja moninaisia. Vastausten perusteella kuitenkin suurin osa vauvoista (74 %) hyötyi Nucupesästä. Hyötyjä olivat unien pidentyminen, rauhoittuminen ja apu nukuttamistilanteissa. Joissain tapauksissa vauva ei vanhempien mielestä rauhoittunut Nucupesään tai alusta koettiin liian pieneksi tai epäkäytännölliseksi. Tämä todettiin erityisesti isommilla vauvoilla, jotka harjoittelivat kääntymistä ja ryömimistä, joten käytön haasteeksi muodostui vauvojen fyysinen ja motorinen kehitys.

Selkeitä vaikutuksia vauvojen unirytmiiin ei havaittu. Nukahtamisajat pitenevät alkutilanteeseen verrattuna, mutta varmuudella ei voida tietää liittyikö se Nucupesään vai esimerkiksi iänmukaiseen kehitykseen. Vauvojen nukahtamispaikat muuttuivat tarkastelujakson aikana. Vauvoja nukutettiin enemmän omaan sänkyyn kuin rinnalle tai syliin, joka voi osaltaan olla pidentyneiden nukahtamisaikojen ja yön aikaisten heräilyiden lisääntymisen taustalla.

Nucupesän käytön haasteeksi muodostui vauvojen fyysinen sekä motorinen kehitys, sillä pesä koettiin pieneksi ja vauvat alkoivat kääntymään ja ryömimään pesässä ollessaan. Nucupesällä ei havaittu olevan selkeitä vaikutuksia vanhempien hyvinvointiin. Mielenkiintoista oli erään äidin palaute, jonka mukaan Nucupesästä oli ollut hänen vauvalleen hyötyä hänen ollessa pienempi, kun Nucupesä oli ollut lainassa ennen tutkimuksen aloittamista.

Johtopäätökset

Nucupesällä oli pääosin positiivisia vaikutuksia vauvoille. Nucupesän hyödyt saattaisivat näkyä selkeämmin vastasyntyneillä, sillä esimerkiksi kohtumaaailman äänet ovat heillä tuoreammassa muistissa. Myös Nucupesän koko soveltuu paremmin pienille vauvoille. Suuremmalla osallistujamäärällä olisi voitu osoittaa pätevämpiä tuloksia Nucupesän vaikutuksista.

Mikäli tutkimusajanjakso olisi ollut pidempi, olisi tutkimuksen sisäänottokriteerejä voitu tiukentaa esimerkiksi niin, että mukaan olisi otettu vain sellaisia perheitä, joiden vauvalla olisi ollut tiedossa oleva univaikeuksia tai rauhattomuutta aiheuttava tekijä. Näin ollen olisi voitu tarkemmin ja rajatummin tutkia Nucupesän vaikutuksia tiettyihin tekijöihin. Tutkimuksen luotettavuutta olisi saattanut lisätä kontrolliryhmän mukaan ottaminen, jolloin olisi voitu vertailla Nucupesää käyttävien ja ei-käyttävien vauvaperheiden tuloksia.

Jatkossa voisi selvittää Nucupesän vaikutuksia vastasyntyneillä ja selkeää rauhattomuutta tai univaikeuksia omaavilla vauvoilla. Näin voitaisiin selvittää, hyötyisivätkö vauvat erityisesti jossakin tietyissä tilanteissa. OYS:n vastasyntyneiden teho- ja hoitoyksikössä Nucupesä on käytössä, mutta kliinisiä tutkimustuloksia pesän hyödyistä ei ole vielä julkaistu.

Lähteet

1. [△]Kähkönen, J., Salonen, A. H., Aho, A. L. & Kaunonen, M. 2012. Puolivuotiaan vauvan nukkumisen yhteys synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin. *Tutkiva Hoitotyö* 10 (3), 12–21. Helsinki: Fioca Oy.
2. ^{^ abc}Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavola, J. 2008. Imeväisen uniongelmat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Hakupäivä 19.4.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97247.pdf>
3. [△]Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
4. ^{^ abc}Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2015. Unihiekkaa etsimässä – Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 7. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
5. [△]Paavonen, E. J., Pesonen, A.-K., Heinonen, K., Almqvist, F. & Räikkönen, K. 2007. Hoivaten höyhensaarille – positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 123 (20), 2487–2493.
6. ^{^ ab}Nucu. 2017. Nucu. Hakupäivä 21.5.2018. <https://nucu.fi>

7. [^](http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019052717289) Nousiainen, E., Paitsola, A. & Raipala, J. 2019. Hyvinvointituotteen digitaalisen järjestelmän rakentaminen monialaisessa tiimissä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 37. Hakupäivä 31.10.2019.
8. [^](https://www.ppshp.fi/Sairaanhoitopiiri/Ajankohtaista/Pages...) Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2018. OYS TestLab yhdistää yritysideat ja sairaalan. Hakupäivä 20.4.2019.
9. [^](https://duodecimlehti-fi.ezp.oamk.fi:2047/duo98456) [ab](#) Huottilainen, M. & Fellman, V. 2009. Sitä äitiä kuuleminen jonka kohdussa asunto. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 125 (23), 2573–7. Hakupäivä 19.4.2019.
10. [^](https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2014.07.016) Rand, K. & Lahav, A. 2014. Maternal sounds elicit lower heart rate in preterm newborns in the first month of life. Early Human Development 90 (10), 679–683. Hakupäivä 19.4.2019.
11. [^](https://www.tamk.fi/-/viisaat-valinnat-terveena-raskaaksi-hyva-synnytys) Botha, E. 2017. Vastasyntyneen perheen hyvät päivät ja yöt. Teoksessa J. Tuomi & A.-M. Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Tutkimuksia 22, 219–224. Hakupäivä 10.5.2019.
12. [^](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905047562) Marttila, S. & Vahtikari, J. 2019. Ensituntuma – Nucupesän vaikutukset vauvojen ja vanhempien hyvinvointiin. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 6.5.2019.

Metatiedot

Nimeke: Miten Nucupesä vaikuttaa vauvojen ja vanhempien hyvinvointiin?

Tekijä: Marttila Sari; Vahtikari Jelina; Myllykangas Kirsi; Riuttanen Virpi

Aihe, asiasanat: hyvinvointi, itkeminen, Nucupesä, uni (lepotila), unihäiriöt, vauvat

Tiivistelmä: Opinnäytetyössä selvitettiin, minkälaisia vaikutuksia Nucupesällä on alle 1-vuotiaiden vauvojen ja heidän vanhempiensa hyvinvointiin. Lisäksi selvitettiin, onko Nucupesällä vaikutuksia tiettyihin vauvojen unihaasteita tai rauhattomuutta aiheuttavaan tekijöihin.

Nucupesä on vauvoille kehitetty hyvinvointialusta, jonka pohjalevy värisee äänen tahdissa.

Tutkimukseen osallistuvat perheet olivat Oulun ensikodin ja Oulun ensi- ja turvakoti ry:n avopalveluiden vauvatyön asiakkaita, joilla oli mahdollisesti haasteita vauva-arjessa tai vauvojen nukkumisessa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin triangulaatiota eli hyödynnettiin sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä. Jokaisen perheen tarkastelujakso kesti noin kolme viikkoa, jonka aikana perheet täyttivät alku- ja loppukyselyn sekä päivittäisen fiiliskyselyn.

Nucupesän hyödyt olivat yksilöllisiä. Kuitenkin suurin osa perheistä koki saavansa apua Nucupesästä. Merkittävänä tulos oli myös se, että vauvojen nukahtamispaikat muuttuivat tutkimuksen aikana. Nucupesän käytön haasteeksi muodostui epäkäytännöllisyys isommalla ja kehittyneemmällä vauvalla ja se, että osa vanhemmista koki pesän äänimaailman häiritsevän heidän omaa untaan. Vanhempien hyvinvoinnissa ei todettu merkittäviä muutoksia. Tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että Nucupesästä voisivat hyötyä erityisesti pienemmät vauvat.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2019-11-05

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019052717214>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Marttila, S., Vahtikari, J., Myllykangas, K. & Riuttanen, V. 2019. Miten Nucupesä vaikuttaa vauvojen ja vanhempien hyvinvointiin? ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 70. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019052717214>.