

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) Selvittämätön itkuisuus, äitien vauvanhoitovalmiudet ja The Happiest Baby - itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä. *Neonatalihoitaja*, 2021:55, s. 22 - 25.

Selvittämätön itkuisuus, äitien vauvanhoitovalmiudet ja The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä

Teksti: Elina Botha

Kun perheeseen syntyy vauva, on se suuri muutos ja opeteltavia taitoja on paljon, oli kyseessä perheen ensimmäinen tai kolmas lapsi. Vauva on syntyessään avuton ja täysin riippuvainen häntä hoitavista ihmisistä. Äidit saattavat kokea synnytyksen jälkeen lapsivuodeaikana stressiä vanhemmuudesta, vastuusta, imetyksestä, suhteiden muuttumisesta perheenjäsenten kanssa, yksinäisyydestä ja selviytymisestä vauvan kanssa. Äidit saattavat kokea vanhemmuuden monimutkaiseksikin asiaksi, jota sävyttää stressin lisäksi heikko itseluottamus ja jopa masennusoireet. Siirtymistä vanhemmuuteen saattavat hankaloittaa äidin epärealistiset odotukset,

hallinnan puute, imetyksen vaatavuus, unen vähyyks ja tuen puute. (Ayers ym., 2019.) Tähän suureen muutokseen sopeutumista auttaa se, että on hyvin valmistautunut sekä tiedollisesti että taidollisesti vauvan turvalliseen hoitamiseen ja saa siihen apua ja tukea kumppanilta, muilta aikuisilta ja ammattilaisilta. (Barimani ym., 2017.)

Vauvan selittämätön itkuisuus

Itku on vauvalle elintärkeä ja voimakas tapa viestiä tarpeesta. Itkun avulla hän saa, mitä tarvitsee. Kun aikuinen vastaa vauvan tarpeeseen, itku loppuu ja vauva on tyytyväinen. Jos itku jatkuu yrityksestä tai kokeiluista huolimatta, voi siitä tulla ongelma. Koliikki määritellään tyypillisesti itkukohtaukse-

na tai -jaksona, johon ei löydy selitystä. Wesselin ”kolmen sääntö” vuodelta 1954 on klassikko, jota edelleen yleisesti käytetään liiallisen itkuisuuden arvioimisessa. Se määrittelee koliikin itkuisuutena, jossa vauva itkee vähintään kolme tuntia päivässä, kolmena päivänä viikossa ensimmäiset kolme kuukautta elämästään. (Wessel, 1954.)

Koliikki alkaa vauvoilla tyypillisesti kaksiviikkoisena, on pahimmillaan 4–6 viikon iässä ja päättyy yleensä kolmen tai neljän kuukauden ikäisenä ja on vauvoilla tavallisinta iltaisin (Barr, 1990). On arvioitu, että 10 % kaikista Suomen vauvoista kärsii koliikista (Jalanke, 2014). Kansainvälisesti esiintyvyys on arvioitu laajemmaksi, jopa 40-prosenttiseksi (Halpern & Coelho, 2016; Lucassen ym., 2001). Itkuisuus on yhtä yleistä tytöillä ja pojilla, täysiaikaisesti ja ennenaikaisesti syntyneillä vauvoilla ja sitä esiintyy yhtä paljon imetyillä kuin äidinmaidonkorviketta saavilla vauvoilla (Clifford ym., 2002). Itkun keston mittaaminen ei ole riittävä työkalu koliikkidiagnoosin tekemiseksi, koska itkuisuuden lohduttamattomuus on kokemuksenä raskas kaikille mukana oleville osapuolille (Zeevenhooven ym., 2018).

Vauvan selittämättömän itkuisuuden syytä on etsitty ja tutkittu paljon, eikä lopullista vastausta niihin ole löydetty (Zeevenhooven ym., 2018). Tavallisimmin ajatellaan, että itkuisuus liittyy vatsakipuihin, koska vauva näyttää kärsivän kivuista itkiessään

lohduttomasti. Näytön puuttuessa vatsakipuja itkuisuuden aiheuttajana myös kyseenalaistetaan (Benninga ym., 2016; Shamir ym., 2013). On arvioitu myös, että äidin stressi, masennus tai ahdistus raskauden aikana voi olla vauvan itkuisuuden taustalla (Petzoldt, 2017). Vauvan itkuisuutta saattaa ennakoita ennen syntymää, syntymän aikana, tai syntymän jälkeen tapahtuneet neurofysiologiset tai psykososiaaliset tekijät (Schmid ym., 2010). Mitkään näistä ei ole osoitettu selittävän, miksi toiset vauvat itkevät tunti- ja päiväkausia, ja toiset eivät.

Odottaminen voi olla jopa vaarallista

Vauvan selittämätön itkuisuus aiheuttaa vanhemmille stressiä ja se uhkaa terveyttä ja perheen toimivuutta monin tavoin. Iltaisin ja öisin 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.

Vauvan levottomuus tai selittämätön itkuisuus saattaa aiheuttaa vanhemmille osaamattomuuden ja syyllisyyden tunteita. Aiemmin on oletettu, että itkuisuus ei vahingoita vauvaa, mutta uudet tutkimukset osoittavat muuta. Näillä vauvoilla on tyytyväisiin vauvoihin verrattuna useammin erilaisia ongelmia myöhemmin elämässään. Mikä vaarallisinta, itkuinen vauva

on suuressa vaarassa joutua kaltoinkohdeksi tai pahoinpidellyksi. Ravistellun vauvan oireyhtymä johtuu vauvan tahallisuudesta tai lyömisestä, jotka voivat aiheuttaa vauvalle aivovamman. Itkuisuus on tunnetuin ravistelua ennakoiva tekijä. Itkuisuuden seurausten ja riskien ymmärtäminen saattaa pelastaa vauvan terveyden ja jopa hengen. (Botha ym., 2019.)

Vauvan itkuisuuteen on esitetty monia hoitovaihtoehtoja ja interventioita. On tutkittu vanhempien ohjausta, neuvontaa, erilaisia rauhoittelumenetelmiä, ruokavaliion muutoksia, hierontaa, osteopatiaa, akupunktiota, kiropiiraktiikkaa ja vyöhyketerapiaa (mm. Hanula ym., 2020; Vandenplas ym., 2017). Tutkimusnäyttö kipua lievittävien aineiden tehokkuudesta itkuisuuteen on riittämätöntä ja erilaisten valmistajien käyttö voi olla jopa riskialtista. Probioottien avulla vauvan itkuisuuteen on saatu lupaavaa näyttöä (mm. Ellwood ym., 2020; Pärtty & Isolauri, 2012), silti konsensusta täysin toimivasta vauvan itkuisuuden hoidosta ei ole olemassa (Ellwood ym., 2020).

Äidit ja isät hakevat apua vauvan itkuisuuteen sekä ammattilaisilta että muualta. Itkuisuus saa vanhemmat etsimään tietoa myös sosiaalisen median ja internetin keskustelufoorumeilta. Keskustelu koliikin syystä, oikeasta määritelmästä ja hoidoista on siellä vilkasta ja ns. kokemusasiantuntijat jakavat siellä neuvojaan. Jokaisella näyttää olevan mielipide tai kokemuksia pikkuvauvojen itkuisuudesta ja valitettavasti nämä neuvot saattavat olla traumasävyisiä. Tiedekin on välillä tilanteen edessä neuvoton, eikä tulokset ja johtopäätökset useinkaan tuota itkuisen vauvan vanhemmille konkreettista apua, vaan korkeintaan pientä lievitystä. Suomessa vanhempiä kehoitetaan pysymään itse rauhallisena, pyytämään apua ja odottamaan kärsivällisesti itkuisuuden loppumista itsestään (Deufel & Montonen, 2016; Laru ym., 2014). Monet vanhemmat kärsivät hiljaa ja odottavat päivää, jolloin saavat oman rauhallisen vauvansa takaisin.

Kirjallisuudessa puhutaan eiläkkeellisistä tai toiminnallisista itkuisen vauvan rauhoittelume-

Elina Bothan kuva: Heini Pääkkönen



Kuva: Mirjam Schimkewitsch



netelmistä. Näistä menetelmistä, niiden soveltuvuudesta ja toimivuudesta itkuisen vauvan rauhoitteluun, on jo olemassa lupaavaa tutkimusnäyttöä. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi kapalointi, vauvahieronta, musiikin kuuntelu, white noise -kohinaääni, vauvan kantaminen, keinuttelu, tutin käyttö ja kylvetys (Didişen ym., 2020; Dönmez & Temel, 2018). ”Näitä edellä mainittuja toiminnallisia menetelmiä yhdistävä fuusio on yhdysvaltalaisen lastenlääkäri Harvey Karpin kehittämä toiminnallinen The Happiest Baby -itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä.”

Tämä menetelmä, jossa kapalointi, kylkiasento, white noise -kohinaääni, hellä rytmikäs liike ja imeminen yhdistellään vauvan tarpeiden mukaan, on todettu aiemmissa tutkimuksissa hyödylliseksi levottoman tai itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmäksi (Anzman-Frasca ym., 2014; Dönmez & Temel, 2019; Harrington ym., 2012; McRury & Zolotor, 2010; Möller ym., 2019).

The Happiest Baby perustuu teoriaan, jossa vauva kaipaa vielä synnyttyään 3 kuukaudeksi kohtuun. Siinä ajatellaan, että itkuisuus liittyykin vuorovaikutukseen, vauvan yli- ja alistimulaatioon, itsesää-

Tämä menetelmä, jossa kapalointi, kylkiasento, white noise -kohinaääni, hellä rytmikäs liike ja imeminen yhdistellään vauvan tarpeiden mukaan, on todettu aiemmissa tutkimuksissa hyödylliseksi levottoman tai itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmäksi.

telyyn ja synnynnäiseen luonteeseen. (Karp, 2015.) The Happiest Baby -menetelmää käytetään Yhdysvaltojen lisäksi laajalti Euroopassa, mutta pohjoismaissa menetelmä on toistaiseksi melko tuntematon.

Äitien vauvanhoitovalmiuksia voi tukea

Useat tutkimukset osoittavat, että opettamalla vanhemmille vauvanhoitotaitoja, voidaan merkittävästi parantaa heidän vauvanhoitovalmiuksiaan (Baskale, 2019; Bloomfield & Kendall, 2007; Liyana Amin ym., 2018; Yap ym., 2019). Äideillä, joilla on hyvät vauvanhoitovalmiudet, on myös taito suunnitella toimintaansa, mikä puolestaan voi johtaa äitien tyytyväisyyden lisääntymiseen ja siten parempaan hyvinvointiin. Äidit, joilla on vahvat vauvanhoitovalmiudet, toimivat todennäköisesti tie-

toisemmin ja tarkoituksellisemmin hoitaessaan vauvaansa, kuin äidit, joilla on heikot vauvanhoitovalmiudet (Márk-Ribiczey ym., 2016).

Ammattilainen voi vahvistaa äitien vauvanhoitovalmiuksia erityisesti kasvatusten tapahtuvassa vauvanhoito-ohjauksessa. Tällöin voidaan keskustella asenteista ja äitiyteen sopeutumisesta ja kehua äitejä sanallisesti heidän hoitaessaan vauvaansa. Vertaistuen mahdollistaminen äideille, varsinkin toisten äitien kanssa, jotka ovat onnistuneet vauvan hoitoon liittyvissä tehtävissä ja taidoissa, vaikuttaa myös positiivisesti äitien vauvanhoitovalmiuksiin. Myös Isien ja isovanhempien kannustaminen vauvan hoitoon lisää äitien vauvanhoitovalmiuksia. Valmiuksien vahvistaminen lisää äitien fyysistä ja emotionaalista hyvinvointia. (Leahy-Warren & McCarthy, 2011.)

Äitien vauvanhoitovalmiuksia puolestaan on todettu heikentävän koettu stressi, ahdistus, synnytyksen jälkeinen masennus ja vaikeudet kiintymyssuhteen luomisessa vauvaan (Kohlhoff & Barnett, 2013; Leahy-Warren & McCarthy, 2011). Myös väsymys uhkaa terveyttä, hyvinvointia, tyytyväisyyttä ja kykyä kokea pystyvyyttä vanhemmuudessa (Cooklin ym., 2012). Väsyneillä ja ylityöllistetyillä äideillä voi olla heikot vauvanhoitovalmiudet; he kokevat, että heidän vauvansa ovat vaativia, eikä heillä ole tilanne hallinnassa (Whittaker & Cowley, 2012). Äideillä, joilla on heikot vauvanhoitovalmiudet, voi olla myös heikko kyky säädellä omia tunnetilojaan (Márk-Ribiczey ym., 2016). Levotonta, ärttyisää, itkuisia ja huonosti nukkuvaa vauvaa on vaikea hoitaa (Oddi ym., 2013). Äideillä, joilla on vaikeasti lohduteltava vauva, voi olla

heikommat vauvanhoitovalmiudet kuin helposti rauhoittuvien vauvojen äideillä (Troutman ym., 2012). Nämä äidit ovat vaarassa turtua vauvan tarpeille ja muuttua reagoimattomiksi vauvan itkulle (Gheera ym., 2006).

Hyvät vauvanhoitovalmiudet linkittyvät läheisesti tyytyväisyyteen ja hyvät vauvanhoitotaidot lisäävät sitä (Baskale, 2019). Vauvaan ja perheeseen liittyvät positiiviset tunteet vahvistavat tyytyväisyyttä vanhemmuuteen ja tämä tyytyväisyys voi kasvaa ajan kanssa (Salonen ym., 2014). Hyvä tyytyväisyys liittyy rennompaan vanhemmuuteen ja vähäinen tyytyväisyys puolestaan voi liittyä yliherkkään tai laiminlyövään vanhemmuuteen (Rogers & Matthews, 2004). Väsymys voi heikentää tyytyväisyyttä vanhemmuuteen, samoin kuin vauvan itkuisuus (Grady & Karraher, 2017).

Voidaan siis todeta, että vanhemmaksi tulo on haasteellista ja vaativaa aikaa, jota vauvan mahdollinen itkuisuus saattaa vaikeuttaa ja monimutkaistaa entisestään. Itkuinen vauva saattaa olla jopa hengenvaarassa. Äitien hyvät vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys vanhemmuuteen ovat yhteydessä toisiinsa ja niiden perustukset rakennetaan jo raskausaikana. Sekä vauvanhoitovalmiuksia että tyytyväisyyttä heikentävät vauvan itkuisuus ja äidin väsymys. Äitien hyvät vauvanhoitotaidot, myös itkuisen vauvan rauhoittelutaidot, voivat vahvistaa vauvanhoitovalmiuksia ja tyytyväisyyttä vanhemmuuteen.

Väitöstutkimuksen tulokset

Tässä tutkimuksessa selvitet-

tiin, 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 vauvan rauhoitteluun. (Botha, 2020.)

Äitien itsearvioidut vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys vanhemmuuteen olivat hyvällä tasolla ensipäivinä 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.

Tutkimuksessa todettiin, että vauvat saattavat olla tyytymättömiä ja vaikeahoitoisia äitiensä mielestä jo ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen. Näiden äitien tunnistaminen, heille avun kohdentaminen ja neuvolan tiedottaminen, voi ennaltaehkäistä tilanteen muuttumista vauvan lohduttamattomaksi ja hallitsemattomaksi itkuisuudeksi.

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



Kuva: Elina Bothan arkistosta

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.

Vauvojen itkuisuuteen on olemassa toimiva ratkaisu. On tärkeää, että kättilöt, terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat opettavat äitejä käyttämään vain näyttöön perustuvia itkuisen vauvojen rauhoittelumenetelmiä (McGann ym., 2018), koska monien käytössä olevien rauhoittelumenetelmien vaikuttavuutta ei ole tieteellisesti tutkittu (Joanna Briggs Institute, 2008). 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.

