

Äidin ruokavalion yhteys vauvan ko- liikkiin

Emilia Kortelainen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2017
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Kättilön (AMK) tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kortelainen Emilia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Helmikuu 2017
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Äidin ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin		
Tutkinto-ohjelma Kätilön (AMK) tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Christina Mantsinen ja Elina Tiainen		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Vauvan koliikki on yleinen ongelma imeväisillä. Sitä esiintyy noin 10-15%:lla vastasyntyneistä. Vauvan koliikkiin ei ole löydetty syytä eikä yhtä pätevää hoitomuotoa vaan koliikkia voidaan hoitaa monin eri keinoin. Yksi keino on huomioida äidin ruokavalio, koska äidin raskaus- ja imetysajan ravinto on vauvan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta ja äidin ruokavalio vaikuttaa vauvan koliikkiin.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on koota yhteen tietoa äidin ruokavalion yhteydestä vauvan koliikkiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että kootun tiedon avulla terveydenhuollon ammattihenkilöt ja opiskelijat saavat lisää tietoa, jolla kehittää niiden perheiden ohjausta, joilla on koliikkivauva. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 7 artikkelia tai tutkimusta.</p> <p>Tutkimustulokset olivat ristiriitaisia. Joidenkin tutkimusten mukaan ravinnon ja koliikin välillä ei ole yhteyttä ja joidenkin tutkimusten mukaan äidin ruokavaliolla on vaikutusta vauvan koliikkiin. Koliikkivauvan äidille voidaan harkita erilaisia ruokavaliokokeiluita, kuten allergiaystävällistä tai maidotonta ruokavaliota, mutta niistä luovutaan jos ne eivät tuota tuloksia. Allergiaystävällinen ruokavalio voi olla hyvä koliikin hoidossa, mutta silloin on tärkeää huolehtia niin vauvan kuin äidin hyvästä ravinnosta.</p> <p>Tätä työtä voidaan käyttää kätilöiden ja muiden terveydenhuollon ammattihenkilöiden tukena auttamaan ja neuvomaan niitä äitejä ja perheitä, joilla on koliikkivauva.</p>		
Avainsanat (<u>asiasanat</u>) vauva, koliikki, äiti, ruokavalio, kirjallisuuskatsaus		
Muut tiedot		

Author(s) Kortelainen Emilia	Type of publication Bachelor's thesis	Date February 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 34	Permission for web publication: x
Title of publication The connection of mother's diet to infantile colic		
Degree programme Midwifery		
Supervisor(s) Mantsinen Christina and Tiainen Elina		
Assigned by -		
Abstract <p>Infantile colic is a common problem in infancy. About 10-15% of newborns suffer from it. There has not yet been found any reason nor one qualified method of treatment for colic. There are many different methods of treatment for colic. One method is to take care of mother's diet, because during pregnancy and lactation period it is the basis for baby's well-ness. Mother's diet has an influence on infantile colic.</p> <p>The purpose of the thesis was to collect information about the connection of mother's diet to infantile colic. The aim of the thesis was to provide information with which health care professionals and students could develop the guidance of families with colic infants. The thesis was implemented as a descriptive literature review. 7 studies or articles were selected for the literature review.</p> <p>Research results were contradictory. According to some of the research results, there is no connection between mother's nutrition and colic. According to the other research results, mother's diet has an influence on infantile colic. It is possible to consider different diet trials, such as low allergen diet or elimination of cow's milk, for mothers of colic infant. If trials will not bear fruit, they will be discontinued. Low allergen diet can be a good method of treatment in colic. If mother is on low allergen diet, it is important to take care of mother's and infant's adequate nutrition.</p> <p>This thesis could be used to support midwives and other health care professionals, when they need to help and advise mothers and families with colic infants.</p>		
Keywords/tags (<u>subjects</u>) baby, colic, mother, diet, literature review		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Vauvan koliikki	4
2.1	Koliikkikohtaus ja koliikki-itku	4
2.2	Äidin ruokavalio.....	5
2.3	Vauvan koliikin hoitomenetelmät	6
2.4	Koliikki ja perheen jaksaminen.....	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	9
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	9
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	9
4.2	Tiedonhakuprosessi.....	11
4.3	Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit.....	12
4.4	Sisällönanalyysi.....	15
5	Opinnäytetyön tulokset	17
5.1	Äidin ruokavalion sisältämän lehmänmaidon yhteys vauvan koliikkiin....	17
5.2	Äidin käyttämien ruoka-aineiden yhteys vauvan koliikkiin.....	19
5.3	Äidin allergiaystävällisen ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin.....	19
5.4	Äidin rohdosvalmisteiden käytön yhteys vauvan koliikkiin	20
5.5	Ei muutoksia äidin ruokavalioon	21
6	Pohdinta.....	22
6.1	Tulosten tarkastelu.....	22
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	23
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimus.....	25
	Lähteet	27
	Liitteet	30
	Liite 1. Pelkistetyt ilmaukset, ala-, ylä- ja pääluokat	

Taulukot

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit.....	11
Taulukko 2. Tiedonhaun prosessi.....	13
Taulukko 3. Opinnäytetyöhön hyväksytyt artikkelit ja tutkimukset.....	13
Taulukko 4. Esimerkkejä pelkistämisestä.....	17

1 Johdanto

Koliikki tarkoittaa tieteellisten tutkimusten mukaan sitä, että vauva itkee vähintään kolme tuntia vuorokaudessa, vähintään kolmena vuorokautena viikossa ja vähintään kolmen viikon ajan. Koliikki on yleistä imeväisillä, koska vastasyntyneistä jopa 10–15% kärsii koliikista. (Kirjavainen & Lehtonen 2008, 1149.) Vaikka koliikkiin ei ole löydetty yhtä yleispätevää syytä, voidaan koliikkia hoitaa monin eri keinoin (Rikala 2008, 18).

Äidin ruokavalio vaikuttaa vauvan koliikkiin. Kaikki se, mitä äiti syö tai juo, vaikuttavat vauvaan positiivisesti tai negatiivisesti. Siksi vauvan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta on äidin raskaus- ja imetysajan ravinto. (Rikala 2008, 61.) Kun lapsi syntyy, hänen ruoansulatusjärjestelmä on vielä keskeneräinen. Ruoansulatusjärjestelmä kehittyy lapsen kolmen ensimmäisen vuoden ajan. Ravinnon tulisi ylläpitää suoliston terveyttä ja tukea sen toimintaa, sillä lapsen 3-4 ensimmäistä kuukautta ovat herkkää aikaa. (Rikala 2008, 18.)

Koliikki vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja onkin tärkeää huomioida niin vanhempien kuin koko muun perheen tilanne ja jaksaminen. (Deufel & Montonen 2010, 72.) Vauva kasvaa ja kehittyy normaalia tahtia ja koliikki-itku vähenee lapsen kehittyessä. Kun vanhemmat saavat tiedon vauvan hyvästä ennusteesta, he jaksavat paremmin koliikkiajan yli. (Lehtonen 2009.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota yhteen tietoa äidin ruokavalion yhteydestä vauvan koliikkiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että kootun tiedon avulla terveydenhuollon ammattihenkilöt ja opiskelijat saavat lisää tietoa, jolla kehittää niiden perheiden ohjausta, joilla on koliikkivauva.

2 Vauvan koliikki

Vauvan koliikilla tarkoitetaan imeväisen runsasta selittämätöntä itkuisuutta, joka painottuu erityisesti ilta-aikaan. Koliikki alkaa useimmiten muutaman viikon ikäisenä ja jatkuu 2-4 kuukauden ikään asti. Koliikki määritellään usein tieteellisissä tutkimuksissa Wesselin kriteerien mukaan siten, että vauvan tulee itkeä vähintään kolme tuntia vuorokaudessa, vähintään kolmena päivänä viikossa, vähintään kolmen viikon ajan. Sen mukaan koliikkivauvoja on 10-15% vastasyntyneistä. (Kirjavainen & Lehtonen 2008, 1149.) Imeväisen itkuisuuden kulku ja määrän muutokset tunnetaan hyvin. Yleensä itkuisuus lisääntyy 2-4 viikon iässä ja noin 6-8 viikon iässä se on runsaimmillaan. Sen jälkeen itkuisuus alkaa vähentyä. (Kirjavainen & Lehtonen 2008, 1149.)

Koliikkia esiintyy yhtä paljon niin tyttö- kuin poikavauvoilla, mutta ensisynnyttäjillä on enemmän koliikkivauvoja kuin muilla. Koliikkivauvat saavat tarpeeksi unta, vaikka vanhemmat epäilevät sitä usein. Koliikkiin ei ole mitään hoitomuotoa, joka olisi todettu toimivaksi kaikille. Noin 12 000 perhettä stressaantuu vuosittain vauvan koliikki-itkusta. (Deufel & Montonen 2010, 267.) Todennäköisesti koliikin takana on useita eri syitä. Tunnetuin koliikin selitys on se, että koliikki johtuu suoliston toiminnan häiriöstä, hitaasta kehitymisestä tai liittyvän jollain tapaa suoliston kaasunmuodostukseen. Kuitenkin on todennäköisestä, ettei koliikki ole kaikilla suolistoperäinen vaan liittyy hermoston yleisempään kehitykseen. (Jalanko 2014.)

2.1 Koliikkikohtaus ja koliikki-itku

Koliikkikohtaukset painottuvat yleensä iltapäivään ja iltaan. Niiden aikana vauvan maha kipristää ja pömpöttää. (Ashorn 2016.) Vauvalla ei ole todistettu olevan vatsa- tai muita kipuja kohtauksen aikana, mutta kipu on vanhempien oletus (Kuitunen

2011). Vauvan vatsa tuntuu kovalta, mutta hän ei oksentele. Koliikkikohtauksen aikana lapsi itkee voimakkaasti ja vetää itseään kaarelle. Nämä kohtaukset voivat kestää useita tunteja. (Jalanko 2014.) Erityisesti kolmen ensimmäisen kuukauden aikana, itkun ajatellaan kuuluvan osana vauvan normaaliin kehitykseen. Itkun avulla vauva kertoo tarpeistaan, kuten nälästä. Aina itku ei kuitenkaan kerro vauvan tarpeista, jos esimerkiksi syöttäminen ei helpota itkua. Silloin voi olla kyse koliikki-itkusta tai itku voi olla sairauden oire. On tärkeää poissulkea mahdolliset sairaudet, kuten lehmänmaitoallergia tai infektiot. (Lehtonen 2009.) Jos itkuisuuteen liittyy esimerkiksi kuumetta tai muita infektion oireita, kuten oksentelua, reagoimattomuutta, ripulia tai huonoa kasvua, tulee lapsi viedä lääkärin tutkittavaksi (Jalanko 2014).

Vauvan tarpeellinen ilmaisukeino on itku. Normaalisti pieni vauva itkee noin kaksi tuntia vuorokaudesta. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 213.) Koliikki-itku on yksilöllistä ja sen määrä vaihtelee päivittäin. Jos itku toistuu samaan aikaan vuorokaudesta, erityisesti iltaisin, vaikka lapsi on välillä tyytyväinen, viittaa se koliikki-itkuun. Rintaruokituilla ja äidinmaitokorviketta saavilla lapsilla ei ole eroavaisuuksia koliikki-itkun yleisyydessä. Jos itkuisuus alkaa äidinmaitokorvikkeen aloittamisen jälkeen, voidaan epäillä lehmänmaitoallergiaa. Koliikki-itkua esiintyy hoidon laadusta riippumatta. (Lehtonen 2009.)

2.2 Äidin ruokavalio

Äidin ravitseminen raskauden ja imetyksen aikana on tärkeää, koska se vaikuttaa esimerkiksi lapsen kasvuun ja kehitykseen, oppimiseen sekä aikuisiän sairastuvuuteen. Lisäksi se vaikuttaa lapsen syntymäpainoon, raskauden kestoon ja lapsen aivojen kehitykseen. Ruokavalio, johon kuuluu kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysviljaa, kalaa, kasviöljyä, margariinia ja vähärasvaisia maitovalmisteita edistää niin lapsen kuin äidin hyvinvointia ja terveyttä. Raskauden takia energiantarve lisääntyy vain hieman ja

mutta vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy. Tarve tulisi täyttää kohentamalla ruokavalion ravintotiheyttä siten, että lisää ruokavalioon sellaisia ruokia, joissa on paljon suojaravintoaineita, mutta vähän energiaa. (Erkkola & Virtanen 2013.)

Jos äiti on terve ja syö monipuolisesti, hänen ei tarvitse tehdä suuria muutoksia ruokavalioonsa. Koko perheen ruokasuositukset sopivat niin imettävälle kuin odottavalle äidille. Äidin hyvä ravitsemus raskauden aikana ehkäisee ravitsemuspulmia, nopeuttaa synnytyksestä toipumista ja auttaa imetyksen onnistumista. Imetys ei kuluta äidin ravintoainevarastoja, kun hän syö riittävästi ja monipuolisesti. Äidin ruokavalio vaikuttaa esimerkiksi rintamaidon rasvan laatuun ja vesiliukoisten vitamiinien kuten B- ja C-vitamiinien määrään. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 71,86.)

2.3 Vauvan koliikin hoitomenetelmät

Vauvan koliikkia voidaan hoitaa monin eri keinoin, mutta tässä opinnäytetyössä keskitytään vauvan koliikin ja ruokavalion yhteyteen. Rintamaitoa saavan vauvan koliikin oireita voi vähentää muuttamalla äidin ruokavaliota. Joidenkin ruoka-aineiden välttäminen voi auttaa lieventämään oireita. (Ashorn 2016.) Jos vauvalla epäillään lehmänmaitoallergiaa, voidaan aloittaa 1-2 viikon pituinen kokeilu, jossa imettävä äiti on maidottomalla ruokavaliolla tai vauvalle annetaan hydrolysoitua imeväisen erityisvalmistetta. (Lehtonen 2009.) On todettu, että tupakoivien äitien vauvoilla on enemmän itkuisuutta kuin muilla vauvoilla ja lisäksi tupakkaa tai huumeita käyttävien äitien vauvoilla on vierotusoireita (Deufel & Montonen 2010, 266).

Vauvan itkuisuuden on synnytysvuodeosastolla todettu vähenevän ympärivuorokautisen vierihoidon ansiosta. Itkevää vauvaa helpottaa läheisyys ja turvallisuus ja siksi kenguruhoito, sylissä pitäminen, lohduttaminen sekä hiljainen hyväily auttavat. Lisäksi kantoliinassa, rintarepussa, sylissä rintaa tai olkapäätä vasten kantaminen ja samalla musiikin tahtiin liikkuminen voivat rauhoittaa vauvaa. Pystyasento on sekä

hyvä röyhtäytysasento että keino poistaa ilmaa suolistosta. Kantaminen voi tuoda hetkellisen helpotuksen itkuun, mutta se ei poista sitä kokonaan. Isä voi olla suuri apu koliikin hoidossa, koska miehen matala ääni voi rauhoittaa vauvan. Myös hyräileminen ja laulaminen voivat auttaa itkevän vauvan hoidossa. (Deufel & Montonen 2010, 268–269.)

Koliikkikohtaukseen voi auttaa rytminen keinuttelu tai tasainen, rauhoittava ääni, kuten pölynimurin ääni tai autoajelu. Englantilaisessa kirjallisuudessa suositellaan vauvan kapalointia, selällään tai kyljellään kanniskelua, suhuäänten kuiskuttelua sekä keinuttelua pienin liikkein ja esimerkiksi tutin imemistä. Imetyssuositukset eivät suosittele tutin käyttöä, mutta koliikin hoidossa se voi auttaa. On tärkeää, että vauva viihdyttäisi itsensä uneen. Lisäksi olisi tärkeää painottaa unirytmisiä yöhön ja välttää pitkiä päiväunia ennen iltaa. Vauvaa ei myöskään tulisi syöttää joka kerta hänen itkiessä. Vaikka imetyssuositukset suosittelevat, että vauvaa tulisi syöttää hänen itkiessä, mutta koliikissa tämä suositus ei päde. Tiheät syöttämiset voivat pahentaa tilannetta, koska vauvan suolen tyhjeneminen kestää pari tuntia. (Jalanko 2014.)

Vauvan pitäminen erilaisissa asennoissa voi auttaa koliikkikohtauksen aikana. Vauvaa voi keinuttaa sylissä siten, että hän on vatsallaan esimerkiksi äidin tai isän käsivarren tai reiden päällä. (Deufel & Montonen 2010, 270.) Vauvan vatsallaan nukuttamista ei kuitenkaan suositella, koska siinä on kätkytkuoleman riski (Kirjavainen 2016). Keinuttaminen saa ilman suolistossa liikkeelle, mikä voi helpottaa vauvan oloa. Myös vauvajumppa voi auttaa. Siinä vauvan jalkoja pumpataan hellävaraisesti koukkuun ja suoraan. Jotkut vauvat rauhoittuvat helpommin saadessaan liikuttaa jalkoja ja käsiään, mutta jotkut vauvat rauhoittuvat paremmin, kun heidät kiedotaan peiton sisään tai kapaloidaan. (Deufel & Montonen 2010, 270.)

Myös kylpy on hyvä keino auttamaan itkuista vauvaa. Lisäksi ilmakylvyt esimerkiksi vaipan vaihdon yhteydessä voivat olla avuksi. On tärkeää, että vanhemmat rauhoittuvat ensin itse, jotta he pystyvät paremmin rauhoittamaan vauvaa. Välillä voi olla parempi, että joku muu kuin äiti rauhoittelee vauvaa. Kun vauva aistii äitinsä rintamaidon, hän haluaa imeä rintaa, vaikkei olisikaan nälkäinen. Silloin vauva voi hermostua, koska nälkä ei ole syynä pahaan oloon. Esimerkiksi tutti, riepu tai pehmolelu voivat olla vaihtoehtoisia apukeinoja, vaikka tuttia ei imetyssuositusten mukaan suosi-

tella. Tutti voi kuitenkin olla hyvä apu koliikissa. Vauvahieronnan on myös todettu vähentävän itkuisuutta ja parantavan vauvan unta (Deufel & Montonen 2010, 270-272.) Lisäksi koliikkivauvan hoitomuotoina voidaan käyttää esimerkiksi vyöhyketerapiaa, kiropraktiikkaa, osteopatiaa sekä akupunktiota.

Koliikkiin käytetään nykyisin lääkkeitä vain poikkeustilanteissa. Koliikkivauvalla on hyvä vähentää kaasunmuodostusta suolistossa. (Jalanko 2014.) Dimetikonia (Cuplanton) on yleisesti käytetty koliikin hoidossa (Lehtonen 2009). Sen avulla voi vähentää suolistossa olevien ilmakuplien kokoa. (Jalanko 2014.) Professori Erika Isolaurin mukaan äidin jo raskauden aikana käyttämällä maitohappobakteerivalmisteilla voidaan vahvistaa lapsen puolustusjärjestelmää. Niiden avulla käynnistyy ja kehittyy vauvan puolustusjärjestelmä. (Rikala 2008, 70-72.)

2.4 Koliikki ja perheen jaksaminen

Koliikki koettelee perheen jaksamista, vaikka koliikkivauvan ennuste on hyvä. On tärkeää kertoa vanhemmille, että itku ei vahingoita lasta, vaan lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti koliikista huolimatta. Vanhemmille tulee kertoa, ettei itkua saa loppumaan kokonaan hyvästä hoidosta huolimatta, mutta itku vähenee vähitellen lapsen kasvaessa. Vanhempien ja koko perheen jaksaminen on tärkeää huomioida, eikä koliikin aiheuttamaa rasitetta saa vähätellä. Lisäksi perheelle tulee varmistaa, että lapsi on terve, eikä lapsella ole mitään sairauksia, joiden oireena itku on. (Lehtonen 2009.)

Vanhempia voi tukea kertomalla heille, että erilaisten tutkimusten mukaan koliikkivauvojen unen ja itkuisuuden välillä ei ole selkeää yhteyttä. Koliikkivauvojen uni-valverytmi kehittyy itkuisuudesta huolimatta. (Kirjavainen & Lehtonen 2008, 1151.) Vanhempien on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan esimerkiksi vuorottelemalla lapsen hoidossa. Lisäksi vanhemmille voi kertoa erilaisista koliikkivauvan hoitovoista, mutta kertoa myös, että koliikki-itku vähenee kehityksen myötä hoitotavasta

huolimatta. (Lehtonen & Pärty 2016.) Omista tunteistaan puhuminen auttaa vanhempia ja siksi on tärkeää, että terveydenhuollon henkilökunta kuuntelee heitä ja suhtautuu tilanteeseen empaattisesti (Deufel & Montonen 2010, 271.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota yhteen tietoa äidin ruokavalion yhteydestä vauvan koliikkiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että kootun tiedon avulla terveydenhuollon ammattihenkilöt ja opiskelijat saavat lisää tietoa, jolla kehittää niiden perheiden ohjausta, joilla on koliikkivauva.

Tutkimuskysymys: Millainen yhteys äidin ruokavaliolla on vauvan koliikkiin?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, koska tällä opinnäytetyöllä halutaan kehittää ja arvioida jo olemassa olevaa tietoa sekä luoda uutta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi eniten käytetyistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Siinä ei ole tarkkoja sääntöjä ja käytetyt aineistot ovat laajoja. Tämän tutkimusmenetelmän avulla etsitään uusia tai erilaisia näkökulmia ilmiöön ja tunnistetaan ongelmia. Lisäksi sen avulla rakennetaan kokonaiskuva aiheesta. (Salminen 2010, 3.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ja se pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Se on tutkimusmenetelmä, jonka avulla kuvaillaan, jäsennetään ja kootaan yhteen aikaisempaa tutkittua tietoa. (Ahonen, Jääskeläinen, Kangasniemi, Liikanen, Pietilä, Utriainen 2013, 298.) Kirjallisuuskatsaus jäsennetään eri vaiheisiin, jotka voivat edetä päällekkäisessä suhteessa toisiinsa. Ensimmäinen vaihe on tutkimuskysymyksen määrittely. Tutkimuskysymys on usein kysymyksen muodossa ja sitä voidaan tarkastella useammasta näkökulmasta. Opinnäytetyön tutkimuskysymys rajataan sopivasti, jotta ilmiötä voidaan tarkastella syvällisesti. Toisaalta se jätetään väljäksi, jotta ilmiötä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista ja siten sisällöstä tulee mahdollisimman laaja ja monipuolinen. (Ahonen ym. 2013, 294-295.)

Toinen vaihe on kuvailun rakentaminen, joka on menetelmän ydin. Siinä vastataan tutkimuskysymykseen aineiston tuottamana kuvailuna sekä tehdään uusia johtopäätöksiä. Tarkoituksena ei ole muuttaa alkuperäistä tietoa, vaan muodostaa uusia tulkintoja yhdistämällä se muuhun tutkimuskysymyksen kannalta oleelliseen tietoon. Tavoitteena on tehdä laajempia päätelmiä aineistoista, analysoida olemassa olevaa tietoa ja luoda aineiston sisäistä vertailua. Aineistosta haetaan ilmiön kannalta merkityksellisiä asioita, joita ryhmitellään kokonaisuuksiksi sisällön mukaan.

Viimeinen vaihe on tulosten tarkasteleminen. Siinä pohditaan sisältöä ja menetelmää sekä arvioidaan tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta. Tässä vaiheessa kootaan ja tiivistetään keskeisemmät tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa laajempaan kontekstiin. Lisäksi hahmotellaan tulevaisuuden kysymyksiä ja haasteita sekä esitetään johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet. (Ahonen ym. 2013, 296-297.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan kahteen ryhmään, joita ovat narratiivinen ja integroiva (Salminen 2011, 6.) Opinnäytetyössä käytetään integroivaa kirjallisuuskatsausta, koska tässä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti tutkittavaa ilmiötä ja luoda uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Verrattuna systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, integroiva ei ole yhtä valikoiva, koska se ei seulo tutkimusaineistoa yhtä tarkasti. Siten opinnäytetyöhön on mahdollista kerätä enemmän erilaisia aineistoja ja näkökulmasta tulee laajempi. Lisäksi integroiva kirjallisuuskatsaus sallii erilaisin keinoin tehdyt tutkimukset. (Mts. 8.)

4.2 Tiedonhakuprosessi

Tiedonhakuprosessia ohjaa tutkimuskysymys. Tarkoituksena on löytää mahdollisimman relevantti aineisto, joka vastaa kysymykseen. Aineiston riittävyden määrää tutkimuskysymyksen laajuus. Aineistoa haetaan elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. Aineiston avulla asiaa tulee voida tarkastella ilmiölähtöisesti ja tarkoituksenmukaisesti suhteessa tutkimuskysymykseen. (Ahonen ym. 2013, 295-296.)

Hakuja tehtiin useisiin tietokantoihin ja käytettäviksi tietokannoiksi tässä opinnäytetyössä valikoitui Medic, Pubmed ja Cinahl. Hakuja tehdään myös manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista ja muista opinnäytetöistä. Tiedonhakuprosessin hakusanoiksi valikoituivat: koliikki, ruokavalio, ravitsemus, ravinto sekä colic, diet, nutrition ja food. Näiden hakusanojen perusteella käytettäviksi hakulausekkeiksi valikoitui: koliikki AND ruokavalio, koliikki AND ravitsemus, koliikki AND ravinto, colic AND diet, colic AND feeding.

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit:

- Tutkimuksen tai artikkelin tulee olla sähköisesti luettavissa
- Tutkimuksen tai artikkelin tulee olla englannin- tai suomenkielinen
- Tutkimuksen tai artikkelin tulee olla maksuton opinnäytetyön tekijälle
- Tutkimuksen tai artikkelin tulee olla kokonaan luettavissa
- Tutkimuksen tai artikkelin tulee vastata tutkimuskysymykseen
- Tutkimuksen tai artikkelin tulee olla ilmestynyt vuosien 2007-2016 aikana

4.3 Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit

Medicistä löytyi hakulausekkeella “colic AND diet” kaksi hakutulosta. Aluksi hakutulokset rajattiin sisäänottokriteereillä. Jäljelle jääneistä hakutuloksista valittiin lopulliset artikkelit ja tutkimukset sillä perusteella, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen. Sen jälkeen jäljelle jäi yksi hakutulos. Medicistä löydettiin hakulausekkeella “colic AND food” neljä hakutulosta. Sisäänottokriteerien jälkeen jäljelle jäi yksi hakutulos, joka oli sama tulos joka löytyi myös “colic AND diet” hakulausekkeella. Muilla valituilla hakulausekkeilla ei joko löytynyt hakutuloksia tai tulokset eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Lopullisia artikkeleja ja tutkimuksia Medicistä valikoitui kaksi.

Cinahlista löytyi hakulausekkeella “colic AND diet” 61 artikkelia ja tutkimusta. Sisäänottokriteerien jälkeen jäljelle jäi 13 hakutulosta. Jäljelle jääneistä hakutuloksista valittiin lopulliset artikkelit ja tutkimukset sillä perusteella, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen. Sen jälkeen jäljelle jäi yksi hakutulos. Cinahlista löytyi hakulausekkeella “colic AND feeding” 127 artikkelia ja tutkimusta. Sisäänottokriteerien jälkeen jäljelle jäi 11 hakutulosta. Kun hakutuloksia rajattiin niiden otsikon ja tiivistelmän perusteella, jäljelle jäi yksi hakutulos. Lopullisia artikkeleja ja tutkimuksia Cinahlista valikoitui kaksi.

Pubmedista löytyi hakulausekkeella “colic AND diet” 312 artikkelia ja tutkimusta. Näiden sisäänottokriteerien jälkeen jäljelle jäi 34 hakutulosta. Jäljelle jääneistä hakutuloksista valittiin lopulliset artikkelit ja tutkimukset sillä perusteella, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen. Sen jälkeen jäljelle jäi yksi hakutulos. Pubmedista löytyi hakulausekkeella “colic AND feeding” 369 artikkelia ja tutkimusta. Sisäänottokriteerien jälkeen jäljelle jäi 29 hakutulosta. Jäljelle jääneistä hakutuloksista valittiin lopulliset artikkelit ja tutkimukset sillä perusteella, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen. Sen jälkeen jäljelle jäi yksi hakutulos. Lopullisia artikkeleja ja tutkimuksia Pubmedista rajautui kaksi. Yhteensä tutkimuksia ja artikkeleja valikoitui seitsemän.

Taulukko 2. Tiedonhaun prosessi

Tietokanta ja haun päivämäärä	Ha- kusanat	Hakuja löytyi	Ra- jaus (free, full text)	Rajaus (2007-2016)	Rajaus (otsikko tai tiivistelmä)	Lopullisia valittuja artikkeleja
Medic 31.10.2016	colic AND diet	2	1	1	1	1
Cinahl 31.10.2016	colic AND diet	61	13	7	1	1
	colic AND feeding	127	25	11	2	2
Pubmed 31.10.2016	colic AND diet	312	56	36	1	1
	colic AND feeding	369	56	34	2	2
Yhteensä:		871	151	89	7	7

Taulukko 3. Opinnäytetyöhön hyväksytyt artikkelit ja tutkimukset

Nro	Tekijät, artikkelin/tutkimuksen otsikko ja vuosi	Artikkelin/Tutkimuksen tavoite	Keskeiset tulokset
1	Lehtonen, L. Kolmen kuukauden koliikki. 2009. Katsausartikkeli.	Koota yhteen tietoa koliikista, sen tunnistamisesta, seurannasta ja hoidosta sekä ennusteesta ja perheen tukemisesta.	Jotta saadaan selville koliikki-itkun syy, tarvitaan 1-2 viikon seuranta-aika. Lehmänmaitoallergiaa epäillään, jos lapsen itku ei vähene iän mukana. Silloin imettävä äiti voi aloittaa maidottoman ruokavalio-kokeilun. Jos kokeilusta ei ole hyötyä, siitä luovutaan.

2	Iacovou, M., Ralston, R., Muir, J., Walker, K. & Truby, H. Dietary management of infantile colic: a systematic review. 2011. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.	Tutkia, vaikuttaako ruokavalion muutos koliikin hoitoon. Tutkimuksessa käytettiin 24 tutkimusta, jotka etsittiin tietokannoista 1960 vuodesta lähtien.	Imeväisen koliikin oireita voi vähentää äidin ruokavalio, jossa poistetaan allergisoivat ruoka-aineet.
3	Australian nursing journal. The effectiveness of interventions for infant colic. 2008. Artikkel.	Koota yhteen tietoa eri tutkimusten perusteella, kuinka eri hoitomenetelmät ja ruokavaliot vaikuttavat koliikin hoitoon.	Pelkkä lehmänmaidon poisto äidin ruokavaliosta, ei vaikuttanut koliikkiin. Mutta imettävän äidin allergiaystävällisellä ruokavaliolla voi olla merkittävä rooli koliikin hoidossa.
4	Cowie, J. Managing infant colic: a literature review. 2013. Kirjallisuuskatsaus.	Koota yhteen erilaisia koliikin hoitomuotoja, keskittyen ruokavalioon, lääkehoitoon ja muihin vaihtoehtoisin hoitoihin.	Joillekin koliikista kärsiville imeväisille on hyötyä ruokavalion muutoksista.
5	Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee. Infantile colic: Is there a role for dietary interventions? 2011. Artikkel.	Selvittää eri ruokavalioiden vaikutusta koliikin hoidossa.	Jos lapsella epäillään lehmänmaidon proteiiniallergiaa, voidaan harkita lehmänmaidon poistoa äidin ruokavaliosta tai allergiaystävällistä ruokavaliota. Rajoitukset poistetaan, jos niistä ei ole hyötyä 2 viikon kokeilun jälkeen.

6	Johnson, JD., Cocker, K. & Chang, E. Infantile colic: recognition and treatment. 2015. Artikkel.	Selvittää millaisia tutkimustuloksia koliikin eri hoitomuodoista ollaan saatu.	Tutkimuksista huolimatta koliikin ja ruoka-aineallergioiden väliselle yhteydelle ei ole tarpeeksi näyttöä. Jos koliikkilapsella kuitenkin epäillään ruoka-aineallergiaa, voidaan järkevänä vaihtoehtona pitää imettävän äidin allergiaystävällistä ruokavaliota.
7	Amato, F., Amoruso, A., Canani, R., Cosenza, L., Iacono, G., Nocerino, R., Pezzella, V. & Di Scala, C. The controversial role of food allergy in infantile colic: evidence and clinical management. 2015. Artikkel.	Selvittää ruoka-aineallergioiden mahdollista osuutta koliikkiin. Koota yhteen tietoa ruoka-aineallergioista jotka ovat mahdollisesti yhteydessä koliikkiin ja siihen auttavista ruokavalioidoista.	Tutkimuksissa havaittiin koliikin oireissa vähenemistä, kun imettävä äiti seurasi allergiaystävällistä ruokavaliota. Samalla äidin olisi tärkeää saada ruokavaliion ohjausta, jotta ravinto olisi riittävää.

4.4 Sisällönanalyysi

Tämän opinnäytetyön analysointiin käytetään sisällönanalyysia. Sen avulla aineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Analyysiprosessiin kuuluu aineiston valinta sekä siihen tutustuminen, analyysiyksikön valinta ja niiden etsiminen aineistosta, aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen. Jotta sisällönanalyysi onnistuu, on osattava pelkistää aineisto ja muodostaa siitä

luotettavasti tutkittua ilmiötä kuvaavat käsitteet. (Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen & Pölkki 2011, 139; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Analyysin avulla aineistosta saadaan selkeämpi ja sen avulla voidaan tehdä luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä. Looginen päättely ja tulkinta on aineiston käsittelyn perusta. Analyysissä aineisto hajotetaan osiin ja kootaan uudelleen uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysin avulla opinnäytetyön aineisto pyritään saamaan selkeään ja tiiviiseen muotoon. (Silius 2005, 3-4.)

Aineistoa voidaan analysoida joko induktiivisesti eli aineistolähtöisesti tai deduktiivisesti eli jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä, jota hyväksikäyttäen aineisto luokitetaan. Tämä opinnäytetyö on analysoitu induktiivisesti, koska sen menetelmänä toimii kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja siinä edetään aineiston ehdoilla. Ja siten opinnäytetyöni saa hyvän teoreettisen kokonaisuuden tutkitusta ilmiöstä. Analyysissä analyysiyksikön valintaa ohjaa tutkimuskysymys. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Tässä opinnäytetyössä analyysiyksikönä käytetään ajatuskokonaisuutta. Kun analyysiyksikkö on valittu, luetaan aineisto läpi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-5.)

Sen jälkeen aineisto koodataan eli etsitään sieltä alkuperäisilmaukset, jotka liittyvät tutkimuskysymykseen. Alkuperäisilmaukset kirjataan mahdollisimman tarkasti ylös, käyttäen samoja termejä kuin aineistossa. Lopuksi alkuperäisilmaukset kootaan allekkain listaksi. Seuraavaksi alkuperäisilmaukset pelkistetään eli yksinkertaistetaan. Pelkistetyt ilmaukset kerrotaan tiiviisti, mutta ei kuitenkaan poisteta olennaista tietoa. Ryhmittelyssä etsitään pelkistettyjen ilmauksien eroja ja yhteneväisyyksiä. Pelkistetyistä ilmauksista yhdistetään samaa tarkoittavat ilmaisut ja ryhmitellään ne alaluokkiin. Lopuksi luokille annetaan nimi. Viimeisenä vaiheena on käsitteellistäminen, jossa saman sisältöiset luokat yhdistetään ja niistä tehdään yläluokkia. Yläluokille annetaan niille sopiva nimi, joka on muodostettu alaluokista. Tätä jatketaan niin pitkälle kuin se on sisällön kannalta mahdollista, voidaan muodostaa pääluokkia ja yläluokkia. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-7.)

Taulukko 4. Esimerkkejä pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
Kun äiti käytti ruokavaliossaan enemmän hedelmiä ja suklaata, koliikin oireet lisääntyivät.	Koliikin oireet lisääntyivät, kun äiti söi enemmän hedelmiä ja suklaata.
Kun äidin ruokavaliosta poistettiin pelkkä lehmänmaito, ei sillä ollut vaikutusta koliikin oireisiin.	Pelkällä lehmänmaidon poistolla äidin ruokavaliosta ei ollut vaikutusta koliikkiin.
Äidin ruokavalioon ei tarvitse tehdä muutoksia, jos lapsella ei ole todisteita ruoka-aineallergiasta.	Äidin ruokavaliota ei tarvitse muuttaa, jos lapsella ei epäillä ruoka-aineallergiaa.

5 Opinnäytetyön tulokset

Äidin ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin muodostuu viidestä yläluokasta. Yläluokat ovat äidin ruokavalion sisältämän lehmänmaidon yhteys vauvan koliikkiin, äidin käyttämien ruoka-aineiden yhteys vauvan koliikkiin, äidin allergiaystävällisen ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin, äidin rohdosvalmisteiden käytön yhteys vauvan koliikkiin sekä ei muutoksia äidin ruokavalioon.

5.1 Äidin ruokavalion sisältämän lehmänmaidon yhteys vauvan koliikkiin

Äidin ruokavalion sisältämän lehmänmaidon yhteys vauvan koliikkiin muodostui kolmesta alaluokasta. Alaluokat ovat, **imettävän äidin lehmänmaidon käyttö**

pahensi vauvan koliikkioireita, lehmänmaidon poistolla ei vaikutusta sekä äidin maidoton ruokavaliokokeilu.

Kun imettävät äidit, joilla on atooppisia sairauksia, kuten ihottumaa tai astmaa, **käyttivät lehmänmaitoa ruokavaliossaan vauvan koliikkioireet pahenivat.** Tuloksia ei kuitenkaan voida pitää tilastollisesti merkittävänä, koska tarvitaan lisätutkimuksia. (Australian Nursing Journal 2008, 32.)

Eräessä tutkimuksessa imettävien äitien ruokavaliosta oli poistettu lehmänmaito. Kuitenkaan **pelkällä lehmänmaidon poistolla ei ollut vaikutusta koliikin oireisiin.** (Australian Nursing Journal 2008, 32.) Vain lehmänmaidon poisto äidin ruokavaliosta kahden päivän ajaksi ei vaikuttanut imeväisten koliikin kestoon (Amato, Amoroso, Canani, Cosenza, Iacono, Nocerino, Pezzella & Di Scala 2015; Iacovou, Ralston, Muir, Walker & Truby 2011, 1321). Kun 20 imettävää äitiä poistivat tutkimuksessa ruokavaliostaan lehmänmaidon, ei se vähentänyt koliikkia. Toisaalta kuitenkin toisessa tutkimuksessa 66 imettävää koliikkilapsen äitiä poistivat ruokavaliostaan lehmänmaidon. Koliikki katosi 35 lapselta, mutta ilmestyi 23 uudelleen, kun äiti otti lehmänmaidon takaisin ruokavalioonsa. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.)

Kaikista vauvoista 2%: lla ja koliikkivauvoista 5%: lla esiintyy lehmänmaitoallergiaa. Vauvojen allergisoituminen rintamaidolle on harvinaista. Koliikkiin verrattuna, lehmänmaitoallergia on harvinainen sairaus. Sen oireina ovat oksentelu, ripuli, iho-oireet ja atopia. Nämä oireet voivat liittyä kuitenkin myös äidimaitokorvikkeen antamiseen. Lapsella on syytä epäillä lehmänmaitoallergiaa, jos itkuisuuden alkaminen liittyy äidinmaidonkorvikkeen aloittamiseen. Lehmänmaito allergiaa voidaan epäillä, jos vauva itkee paljon tai itku ei vaihtelee vuorokauden ajan mukaan kuten koliikissa. Silloin **äiti voi aloittaa 1-2 viikon maidottoman ruokavaliokokeilun.** (Lehtonen 2009.) Jos äiti ryhtyy kokeiluun, täytyy varmistaa ettei imetystä lopeteta liian aikaisin ja, että äiti ja lapsi saavat asianmukaisen ravitsemuksen. Jos kokeilusta ei ole hyötyä muutamassa viikossa, siitä luovutaan. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.)

5.2 Äidin käyttämien ruoka-aineiden yhteys vauvan koliikkiin

Äidin käyttämien ruoka-aineiden yhteys vauvan koliikkiin muodostui kolmesta alaluokasta. Alaluokat ovat **soijan, vehnän, munan, pähkinän ja kalan poisto vähensivät oireita** ja **sipulin, lehmänmaidon, vihanneksien, hedelmien ja suklaan käyttö lisäsivät oireita** sekä **suklaan ja valkosipulin käytöllä tai munan ja kalan poistolla ei vaikutusta**.

Eräässä satunnaistetussa, kontrolloidussa tutkimuksessa imettävän **äidin ruokavaliosta poistettiin maitotuotteet, soija, vehnä, muna, pähkinä ja kala, joka auttoi koliikin oireisiin**. Viikon kuluttua koliikki-itkun kesto oli vähentynyt vähintään 25%. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.)

Iacovoun (2011, 1321) tutkimuksen mukaan **koliikin oireet lisääntyivät, kun äidit käyttivät ruokavaliossaan vihanneksia, lehmänmaitoa ja sipulia**. Toisen tutkimuksen mukaan taas niinä päivinä, kun imettävä äiti söi **hedelmiä ja suklaata, oli koliikin oireita useammin** (Australian Nursing Journal 2008, 32). Toisaalta Iacovoun (2011, 1321) mukaan **maitotuotteiden, kalan ja munan poistolla** äidin ruokavaliosta 30 päivän ajaksi eikä **äidin käyttäessä ruokavaliossaan suklaata ja valkosipulia** ollut vaikutusta vauvan koliikkiin.

5.3 Äidin allergiaystävällisen ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin

Äidin allergiaystävällisen ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin muodostui kahdesta alaluokasta, joita ovat **äidille allergiaystävällinen ruokavalio, jos lapsella epäillään ruoka-aineallergiaa** ja **allergiaystävällinen ruokavalio voi auttaa oireisiin**.

Amaton ja kumppaneiden (2015) mukaan **imettävän äidin allergiaystävällistä ruokavaliota voidaan pitää hyvänä vaihtoehtona, jos koliikkilapsella epäillään ruoka-**

aineallergiaa, hänellä on atopian riski tai muita ruoka-aineallergian oireita. Kun suvussa on atooppisia häiriöitä, oksentelua, ulosteen muutoksia tai atopian oireita, kuten vinkuvaa hengitystä, viittaa ruoka-aineallergian läsnäolo vahvasti koliikkiin. Silloin koliikkilapsi tutkitaan, jonka seurauksena äidin ruokavaliosta poistetaan allergeeni tai äiti ryhtyy allergiaystävälliseen ruokavalioon.

Eräässä tutkimuksessa täysimettävillä äideillä oli viikon ajan allergiaystävällinen ruokavalio, jonka jälkeen koliikin oireet vähenivät 37%. Se osoittaa, että **äidin allergiaystävällinen ruokavalio voi auttaa koliikkiin oireisiin** ja olla merkittävämpi kuin aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet. (Australian Nursing Journal 2008, 32.) Johnsonin, Cockerin ja Changin (2015) satunnaistetussa, kontrolloidussa tutkimuksessa imettävät äidit noudattivat allergiaystävällistä ruokavaliota eli poistivat ruokavaliostaan maidon, munan, pähkinät, kalan, vehnän ja soijan. Tuloksena koliikkivauvat itkivät 137 minuuttia päivässä vähemmän verrattuna 51 minuuttia vähemmän kuin kontrolliryhmässä. Kuuden tutkimuksen systemaattinen katsaus kannatti allergiaystävällisen ruokavaliion tehokkuutta koliikin vähentämisessä. Mukaan tulisi kuitenkin liittää myös ravitsemusneuvontaa riittävän ravinnon turvaamiseksi. Paluu normaaliin ruokavalioon voidaan harkita, kun lapsi on 3-6 kuukauden iässä.

Myös toisen tutkimuksen mukaan äidin allergiaystävällinen ruokavalio voi olla hyödyllinen vähentämään koliikin oireita. Korkealaatuoisessa satunnaistetussa, kontrolloidussa tutkimuksessa koliikki-itkun kesto väheni, kun imettävät äidit noudattivat allergiaystävällistä ruokavaliota seitsemän päivän ajan. (Amato ym. 2015; Iacovou 2011, 1321.) Jotkut tutkimukset ovat osoittaneet allergiaystävällisen ruokavaliion vaikuttaneen koliikin vähenemiseen vaikka on ristiriitaisia tietoja. Äidin noudattaessa allergiaystävällistä ruokavaliota, koliikin oireet voi vähentyä pienellä osalla koliikkivauvoista. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.)

5.4 Äidin rohdosvalmisteiden käytön yhteys vauvan koliikkiin

Äidin rohdosvalmisteiden käytön yhteys vauvan koliikkiin muodostui yhdestä alaluokasta, joka on **rohdosvalmisteiden käyttö vähensi koliikin oireita**.

Rohdosvalmisteet, sisältäen piparmintun ja erilaiset yrttiteet, ovat vähentäneet koliikki-itkua joissain tutkimuksissa. Kuitenkin ennen suositusten antamista, niistä tarvitaan lisätutkimuksia. (Johnson, Cocker & Chang. 2015.)

5.5 Ei muutoksia äidin ruokavalioon

Yläluokka ei muutoksia äidin ruokavalioon muodostui kolmesta alaluokasta, joita ovat **jos lapsella ei epäillä ruoka-aineallergiaa, ei tarvita muutoksia ja ruokavalioon ei muutoksia, jos kokeilusta ei hyötyä** sekä **ei yhteyttä ravinnon ja koliikin välillä**.

Amaton (2015) mukaan **äidin ruokavalioon ei tarvitse tehdä muutoksia, jos koliikki-lapsella ei ole merkkejä ruoka-aineallergiasta**.

Lehtosen (2009) mukaan äidin ruokavaliokokeiluun on ryhdyttävä harkiten ja **mikäli kokeilusta ei ole hyötyä siitä on luovuttava**. Myös Amaton (2015) mukaan ruokavaliokokeilua jatketaan vain, mikäli sillä havaitaan vastetta. Ravinnon rajoitukset poistetaan, mikäli ruokavaliokokeilusta ei havaita varmaa hyötyä kahden viikon kuluttua.

Eräässä tutkimuksessa **ei havaittu ravinnon ja koliikin välillä yhteyttä**. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.) Myös Amaton (2015) mukaan todisteet koliikin ja ruoka-aineallergioiden yhteydestä ovat puutteelliset huolimatta niiden samankaltaisista patogeneettisistä lähtökohdista.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Äidin ruokavalion sisältämästä **lehmänmaidon yhteydestä vauvan koliikkiin** nousi esiin ristiriitaisia tuloksia. Joidenkin tutkimusten mukaan pelkällä lehmänmaidon poistolla äidin ruokavaliosta, ei ollut vaikutusta koliikin oireisiin. Silti joidenkin tutkimusten mukaan koliikin oireet lisääntyivät, kun äidit käyttivät lehmänmaitoa. (Australian Nursing Journal, 2008, 32.) Erään tutkimuksen mukaan lehmänmaidoton ruokavalio kuitenkin poisti koliikin koliikkivauvoilta. Koliikki palasi kuitenkin takaisin osalle vauvoista, kun äidit ottivat lehmänmaidon takaisin ruokavalioon. (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011.) Maidottoman ruokavalion noudattaminen on äidille työläs vaihtoehto ja siksi siihen on ryhdyttävä harkiten (Lehtonen 2009). Jos lapsella epäillään maitoallergiaa, ei Käypä hoito-suositusten mukaan kuitenkaan suositella imettävän äidin eliminaatoruokavaliota. Maidon poistamista äidin ruokavaliosta ei suositella, koska äidinmaitoon erittyvien allergeenisten proteiinien määrät ovat niin pieniä. (Jartti 2015.)

Äidin ruokavalion sisältämien **muiden ruoka-aineiden yhteydestä vauvan koliikkiin** löytyi jonkin verran tuloksia. Näistä yksittäisistä ruoka-aineista sipulin ja vihanneksien käyttö lisäsivät koliikin oireita (Iacovou 2011, 1321). Myös silloin, kun äiti käytti hedelmiä ja suklaata, koliikin oireet lisääntyivät (Australian Nursing Journal 2008, 32). Joidenkin tutkimusten mukaan koliikin oireita vähensivät soijan, vehnän, kananmunan, pähkinöiden ja kalan käyttö äidin ruokavaliossa (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011). Toisaalta erään tutkimuksen mukaan suklaan ja valkosipulin käytöllä ei ollut vaikutusta koliikin oireisiin. Kananmunan ja kalan käyttö äidin ruokavaliossa on tuottanut ristiriitaisia tuloksia. Joidenkin tutkimusten mukaan kananmunan ja kalan poistolla äidin ruokavaliosta, ei ole vaikutusta koliikin oireisiin. (Iacovou 2011, 1321.)

Äidin **allergiaystävällisen ruokavalion yhteydestä vauvan koliikkiin** löytyi paljon tutkimuksia. Allergiaystävällinen ruokavalio voi auttaa koliikin oireisiin (Amato ym. 2015; Australian Nursing Journal 2008, 32). Lapsiperheiden ruokasuosituksissa suositellaan, ettei imetysajan ruokavaliossa olisi tarpeen välttää mitään ruoka-aineita, koska se voi rasittaa paljon niin henkisesti kuin fyysisesti. Kuitenkin, jos lapsi saa allergiaoireita imetyksen aikana, tulee oireiden aiheuttaja selvittää. Ja silloin, jos äidin ruokavaliosta joudutaan poistamaan keskeisiä ruoka-aineita, hänet ohjataa ravintoterapeutille. Kuten myös tutkimustulosten mukaan, näissä suosituksissa suositellaan ettei ravintoa tule rajoittaa tarpeettomasti tai sattumanvaraisesti. Lapsen allergia voi johtua myös muusta syystä kuin äidin syömästä ruuasta. (Syödään yhdessä 2016, 60.) Allergiaystävälliseen ruokavalioon tulisi äideille lisätä myös ravitsemusneuvonta, jotta voidaan turvata riittävä ravinto (Johnson, Cocker & Chang 2015). On tärkeää, että terveydenhuollon ammattihenkilöt neuvovat äitiä välttämISRuokavalion kanssa ja ohjaavat heitä korvaavien ruoka-aineiden käytössä. On tärkeää seurata ruokavalion muutoksista johtuvia seurauksia ja vaikutuksia niin äidin kuin vauvankin kohdalla. (Arvola & Kaila 2005.)

Äidin **rohdosvalmisteiden käytön yhteydestä vauvan koliikkiin** ei löytynyt juurikaan tutkimustuloksia. Joissakin tutkimuksissa niiden käyttö on vähentänyt koliikin oireita, mutta niistä tarvitaan lisätutkimuksia (Johnson ym. 2015). Yrttitejuomia ei suositella raskaana olevien tai imettävien äitien käytettäväksi lapseperheiden ruokasuositusten mukaan, koska ne voivat sisältää luontaisia haitta-aineita (Syödään yhdessä 2016, 115).

Osa tutkimuksista tuo esille ristiriitaista tietoa, ettei joidenkin tutkimusten mukaan **koliikin ja ravinnon välillä ei ole yhteyttä**, eikä siten äidin ruokavalioon ole tarpeellista tehdä muutoksia (Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee 2011). Jos koliikkilapsella ei epäillä ruoka-aineallergiaa, ei äidin ruokavalioon tarvitse tehdä muutoksia (Amato 2015). Ruokavaliokokeilua on tärkeää seurata, koska silloin jos siitä ei ole hyötyä, kokeilusta luovutaan (Lehtonen 2009).

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus tulee tehdä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, jotta tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä sen tulokset uskottavia (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6). Opinnäytetyötä tehdessä eettisyys korostuu sen jokaisessa vaiheessa, koska kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmät ovat väljiä. Tutkimuskysymys muotoillaan eettisesti ja näkökulma valitaan huolellisesti. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää, että raportoidaan aineiston haku ja valinta mahdollisimman läpinäkyvästi sekä selkeästi. Tuotetun tiedon arvioiminen eettisesti ja luotettavasti vaatii käytettyjen kirjallisuuskatsausten menetelmällistä tutkimista. (Ahonen 2013, 297-299.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä on huomioitu hyvät tieteelliset käytännöt opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Lähteet on merkattu raportointiohjeiden mukaisesti ja plagiointia on vältetty kertomalla asiat omin sanoin. Lähteet on valittu tarkasti arvioimalla niiden luotettavuutta esimerkiksi lähteen iän, tekijöiden, tunnettavuuden sekä ulkoasun perusteella.

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet. On toimittava turvallisesti, luotettavasti sekä rakentaa toiminta perusteltuun tietoon ja ammattitaitoon. Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus vaatii rehellisyyttä, luotettavuutta sekä sitoutuneisuutta. Eettinen osaaminen on tärkeää ja siksi työn laadusta on huolehdittava. Opinnäytetyöhön liittyvät päätökset tehdään noudattaen eettisiä periaatteita ja arvoja. (Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta 2011, 5-7.)

Opinnäytetyötä tehdessä tulee olla huolellinen sekä tarkka. Sen tekemiseen käytetään kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Muiden töitä kunnioitetaan ja huomioidaan asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan, raportoidaan sekä tallennetaan vaatimusten mukaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012-2014). Muiden tekstejä ei saa lainata luvatta ja käyttää omana tekstinään eli plagioida. Menetelmät, joita käytetään opinnäytetyötä tehdessä, selostetaan tarkasti. Lisäksi tulokset esitellään oikein, eikä niitä yleistetä tai muokata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 26.)

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimus

Opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti saatiin koottua yhteen tietoa äidin ruokavalion yhteydestä vauvan koliikkiin. Tämä työ voi olla tukena kättilöille sekä muille terveydenhuollon ammattihenkilöille niiden äitien ja perheiden auttamiseen ja tukemiseen, joilla on perheessä koliikkivauva.

Opinnäytetyön keskeiset tulokset ja johtopäätökset

- Lehmänmaidon käytöllä äidin ruokavaliossa on ristiriitaisia tutkimustuloksia. Pelkällä lehmänmaidon poistolla äidin ruokavaliosta ei ollut vaikutusta koliikin oireisiin. Toisaalta toisessa tutkimuksessa lehmänmaidon poisto poisti koliikin osalta lapsilta ja ilmestyi uudelleen, kun äiti otti lehmänmaidon takaisin ruokavalioon. Jos lapsella epäillään lehmänmaidon proteiiniallergiaa, äiti voi aloittaa 1-2 viikon maidottoman ruokavaliokokeilun. Hoitohenkilökunnan on tärkeää huolehtia, että kokeilusta luovutaan, jos siitä ei ole hyötyä. Kättilön on tärkeää osata tarkkailla onko lapsella ruoka-aineallergiaan viittaavia oireita. Jos ei, äidin ruokavalioon ei tarvitse tehdä muutoksia. Lisäksi kättilö voi huolehtia ettei imetystä lopeteta liian aikaisin. Kättilön on myös korostettava oikeanlaisen ravinnon tärkeyttä ja harkittava tarkkaan ruokavaliokokeiluihin ryhtymistä, koska ne ovat äideille työläitä.
- Kun äidin ruokavaliosta poistettiin lehmänmaidon lisäksi muita allergisoivia tuotteita (soija, maitotuotteet, vehnä, muna, kala ja pähkinät) koliikki-itkun kesto väheni. Kun äiti käytti vihanneksia ja sipulia sekä hedelmiä ja suklaata, koliikin oireet lisääntyivät. Toisaalta toisen tutkimuksen mukaan valkosipulin ja suklaan käytöllä ei ollut vaikutusta koliikin oireisiin. Jos äidin ruokavaliosta poistetaan joitain ruoka-aineita, on kättilön neuvottava korvaavia ruoka-aineita tilalle. Jos koliikkivauvalla on ruoka-aineallergiaan viittaavia oireita, vauva tutkitaan. Sen seurauksena äidin ruokavaliosta poistetaan mahdollinen aller-

geeni tai äiti aloittaa allergiaystävällisen ruokavalion. Allergiaystävällinen ruokavalio voi olla merkittävämpi kuin aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet. Jos äidillä aloitetaan allergiaystävällinen ruokavalio, on kättilön tärkeää ohjata hänet ravitsemusneuvontaan, jotta turvataan niin lapsen kuin äidin monipuolinen ravitsemus. Lisäksi kättilön on tärkeää osata seurata äidin ja lapsen vointia sekä ruokavalion muutosten vaikutuksia ja seurauksia koko kokeilun ajan.

- Joidenkin tutkimusten mukaan ravinnon ja koliikin välillä ei ole havaittu yhteyttä vaikka niissä on samanlaisia patogeneettisiä lähtökohtia. Koska koliikkiin ei ole löydetty yhtä oikeaa hoitomuotoa, ruokavalion muutokset voivat toimia joidenkin kohdalla. Jos ruokavalion muutokset eivät auta, on kättilön osattava kertoa hänelle muista mahdollisista hoitomuodoista. Lisäksi kättilön on osattava kuunnella äitiä, koska hän voi tarvita koliikin aikana paljon tukea ja apua.

Jatkotutkimusaiheet

Vaikka koliikkia on tutkittu paljon, tarvitaan siitä ja erityisesti sen hoidosta lisätutkimuksia. Lisäksi tarvitaan varmistusta joihinkin ristiriitaisiin tutkimustuloksiin. Lisätutkimuksia tarvittaisiin esimerkiksi äidin maidottoman ruokavalion vaikutuksista vauvan koliikkiin. Tutkimusaiheena myös äidin ruokavaliokokeilujen haitat niin lapselle kuin äidille olisi tärkeä, koska osa suosituksista ei suosittelle kokeiluja. Kuitenkin joidenkin tutkimusten mukaan niistä on ollut hyötyä koliikin hoidossa. Koliikkivauvojen perheet tarvitsevat paljon apua ja tukea koliikkilapsen hoidossa ja olisi tärkeää tutkia miten hyvin koliikkiperheitä ohjataan ja tuetaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tutkimuksia siitä onko koliikkilapsella myöhemmällä iällä allergioita.

Lähteet

Ahonen, S-M., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A-M., Utriainen, K. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Viitattu 13.9.2016.

<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>

Amato, F., Amoroso, A., Canani, R., Cosenza, L., Iacono, G., Nocerino, R., Pezzella, V. & Di Scala, C. 2015. The controversial role of food allergy in infantile colic: evidence and clinical management. Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Arvola, T. & Kaila, M. 2005. VälttämISRuokavalio ruoka-allergian hoidossa. Hyödyt ja haitat. Viitattu 20.9.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/valttamisruokavalio-ruoka-allergian-hoidossa-hyodyt-ja-haitat/>

Ashorn, M. 2016. Koliikki. Viitattu 6.9.2016. <http://www.oppiportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/op/lta00320/do>

Australian nursing journal. 2008. The effectiveness of interventions for infant colic. Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl

Canadian paediatric society, nutrition and gastroenterology committee. 2011. Infantile colic: Is there a role for dietary interventions? Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Cowie, J. 2013. Managing infant colic: a literature review. Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl

Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Tampere: Duodecim.

Elo, S., Kanste, O., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Viitattu 20.10.2016. https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa

Erkkola, M. & Virtanen, S. 2013. Suositeltavat ruokavaliot raskauden aikana. Viitattu 31.10.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/suosittelvat-ruokavalinnat-raskauden-aikana/#table-1>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Viitattu 31.10.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012-2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 20.10.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen tiedekunta. Viitattu 25.9.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Iacovou, M., Ralston, R., Muir, J., Walker, K. & Truby, H. 2011. Dietary management of infantile colic: a systematic review. Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl
- Isolauri, E., Juntunen-Backman, K. & Savilahti, E. 1992. Digeroitujen äidinmaidonkorvikkeiden käyttö. Viitattu 20.9.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/digeroitujen-aidinmaidonkorvikkeiden-kaytto/#table-1>
- Jalanko, H. 2014. Koliikki vauvalla. Viitattu 6.9.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00430
- Jartti, T. 2015. Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito-suositus. Viitattu 9.12.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50026>
- Johnson, JD., Cocker, K. & Chang, E. 2015. Infantile colic: recognition and treatment. Viitattu 3.12.2016. <https://janet.finna.fi>, Pubmed
- Kirjavainen, J. & Lehtonen, L. 2008. Koliikkivauvoilla ei ole unihäiriöitä. Viitattu 4.9.2016. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/xmedia/duo/duo97244.pdf>
- Kirjavainen, T. 2016. Kätkytkuoleman riskitekijät. Viitattu 29.10.2016. http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo93485&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=
- Kuitunen, M. 2011. Lapsen vatsavaivat ovat harvoin allergiaa. Viitattu 14.9.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/lapsen-vatsavaivat-ovat-harvoin-allergiaa/>
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Viitattu 25.9.2016. <https://optima.jamk.fi/learning/id2/bin/user?rand=31131>
- Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Viitattu 17.10.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Lehtonen, L. 2009. Kolmen kuukauden koliikki. Viitattu 4.9.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/kolmen-kuukauden-koliikki/>
- Lehtonen, L. & Pärty, A. 2016. Itkuinen vauva. Viitattu 6.9.2016. http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00800&p_haku=itkuinen%20vauva
- Pärty, A. 2014. Probiooteista apua imeväisten koliikki-itkuun. Viitattu 20.9.2016. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/vaitokset/probiooteista-apura-imevaisten-koliikki-itkuun/>
- Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovituksiin. Viitattu 13.9.2016. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 20.10.2016. http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf

Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. 2011. Etene-julkaisuja. Viitattu 25.9.2016. <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.12.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf

Liitteet

Liite 1. Pelkistetyt ilmaukset, ala-, ylä- ja pääluokat

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> Koliikki paheni, kun atooppisia sairauksia sairastavat, imettävät äidit käyttivät lehmänmaitoa. 	<ul style="list-style-type: none"> → Imettävän äidin lehmänmaidon käyttö pahensi vauvan koliikki-oireita 	<ul style="list-style-type: none"> → Äidin ruokavalion sisältämän lehmänmaidon yhteys vauvan koliikkiin 	<ul style="list-style-type: none"> → Äidin ruokavalion vaikutus vauvan koliikkiin
<ul style="list-style-type: none"> Pelkällä lehmänmaidon poistolla äidin ruokavaliosta, ei ollut vaikutusta koliikkiin. Koliikin oireet vähenivät, kun imettävä äiti aloitti maidottoman ruokavalion. Koliikki ilmestyi uudelleen, kun maitoa taas käytettiin. 	<ul style="list-style-type: none"> → Lehmänmaidon poistolla ei vaikutusta 		
<ul style="list-style-type: none"> Jos epäillään lehmänmaidon allergiaa, äiti voi kokeilla 1-2 viikon maidotonta ruokavaliota. Imettävän äidin ruokavaliosta voidaan poistaa lehmänmaito, jos lapsella epäillään lehmänmaidon proteiini-allergiaa. 	<ul style="list-style-type: none"> → Äidin maidoton ruokavaliokokeilu 		
<ul style="list-style-type: none"> Koliikin oireet vähenivät, kun imettävä äiti poisti ruokavaliosta soijan, vehnän, munan, pähkinät ja kalan. Koliikin oireisiin auttoi kun äiti poisti ruokavaliosta munan, maapähkinän, vehnän, soijan ja kalan. 	<ul style="list-style-type: none"> → Soijan, vehnän, munan, pähkinän ja kalan poisto vähenivät oireita 	<ul style="list-style-type: none"> → Äidin käytettävien ruoka-aineiden yhteys vauvan koliikkiin 	
<ul style="list-style-type: none"> Koliikin oireet lisääntyivät, kun äiti käytti sipulia, lehmänmaitoa ja vihanneksia. Koliikin oireet lisääntyivät, kun äiti söi enemmän hedelmiä ja suklaata. 	<ul style="list-style-type: none"> → Sipulin, lehmänmaidon, vihanneksien, hedelmien ja suklaan käyttö lisäsivät oireita 		

<ul style="list-style-type: none"> • Äidin käyttäessä suklaata ja valkosipulia, ei niiden käytöllä ollut vaikutusta koliikin oireisiin. • Äidin ruokavaliosta poistettaessa munan ja kalan, ei sillä ollut vaikutusta koliikin oireisiin. 	<p>➔ Suklaan ja valkosipulin käytöllä tai munan ja kalan poistolla ei vaikutusta</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Äidille voidaan kokeilla allergiaystävällistä ruokavaliota, jos lapsella epäillään lehmänmaitoallergiaa. • Koliikkiin voi viitata ruoka-aineallergia, jos lapsella on atopiahäiriöitä, oksentelua tai ripulia, jolloin äidin ruokavaliosta poistetaan allergian lähde. 	<p>➔ Äidin allergiaystävällinen ruokavalio, jos lapsella epäillään ruoka-aineallergiaa</p>	<p>➔ Äidin allergiaystävällisen ruokavalion yhteys vauvan koliikkiin</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Allergiaystävällinen ruokavalio voi auttaa koliikkiin. • Allergisoivien tuotteiden poisto äidin ruokavaliosta. 	<p>➔ Allergiaystävällinen ruokavalio voi auttaa oireisiin</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Rohdosvalmisteet vähentävät koliikin oireita, mutta niiden käytöstä tarvitaan lisätutkimuksia. 	<p>➔ Rohdosvalmisteiden käyttö vähensi koliikin oireita</p>	<p>➔ Äidin rohdosvalmisteiden käytön yhteys vauvan koliikkiin</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ruokavaliota ei tarvitse muuttaa, jos lapsella ei epäillä ruoka-aineallergiaa. 	<p>➔ Jos lapsella ei epäillä ruoka-aineallergiaa, ei tarvita muutoksia</p>	<p>➔ Ei muutoksia äidin ruokavalioon</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ruokavalion rajoitukset poistetaan, jos muutoksista ei ole hyötyä 2 viikon kokeilun jälkeen. 	<p>➔ Ruokavalioon ei muutoksia, jos kokeilusta ei hyötyä</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Tutkimuksissa ei ole havaittu ravinnon ja koliikin välillä yhteyttä. 	<p>➔ Ei yhteyttä ravinnon ja koliikin välillä</p>		