

Olemme tehneet tämän oppaan yhteistyössä Kevyt-yhdistyksen (Keskosvanhempien yhdistys, Mannerheimin lastensuojeluliiton Meilahden yhdistys ry) kanssa.

Oppaan pohjana olemme käyttäneet tekemäämme opinnäytetyötä [Keskosen lääkkeetön kivunhoito - opas vanhemmille](#). Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luettavissa yhdistyksen kotisivuilla www.kevyt.net.

Syksyllä 2010

Jannika Herala, Sari Hänninen

Tampereen ammattikorkeakoulu

Kuinka voitte edistää keskoslapsenne hyvää oloa?

- *Opas keskosen lääkkeettömästä
kivunhoidosta vanhemmille -*



1.

13.

Lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä tulisi käyttää useita yhtä aikaa, sillä ne voimistavat toistensa tehoa. Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät ovat tutkitusti tehokkaita, mutta lääkkeellistä kivunhoitoa ei tule unohtaa. Lääkkeellistä ja lääkkeetöntä kivunlievitystä tulisi käyttää samanaikaisesti.

Teidän läsnäolon suoma turva ja läheisyys ovat lapsellenne ensiarvoisen tärkeää. Vastuu hoidosta on viimekädessä kuitenkin hoitohenkilökunnalla. Heidän tehtävänsä on tukea ja ohjata Teitä lapsen hoitoon liittyvissä asioissa.

Ottakaa rohkeasti osaa lapsenne kivunhoitoon!

Hyvät vanhemmat!

Lapsenne on syntynyt ennenaikaisesti ja on sen vuoksi sairaalahoidossa. Lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi joudutaan hänelle sairaalassa tekemään toimenpiteitä ja ottamaan näytteitä. Hyvästä ja hellästä hoidosta huolimatta lapsi saattaa kokea epämukavuutta ja kipua.

Hoitotyö on kehittynyt yhä perhekeskeisemmäksi. Näin ollen on luonnollista antaa myös Teille mahdollisuus lohduttaa lastanne ja ennaltaehkäistä sekä lievittää lapsenne kipua. Tilanteita, joissa voitte helpottaa lapsenne oloa, ovat esimerkiksi kiinnitysteippien irrottaminen ja verinäytteiden otto. Tässä oppaassa kerromme Teille, kuinka lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä voidaan toteuttaa ja miten ne vaikuttavat lapsenne vointiin. Hoitohenkilökunta voi auttaa Teitä aluksi kivun havaitsemisessa ja tukea keinojen hyödyntämisessä. Lapsen kipua voidaan havainnoida ja arvioida muun muassa käyttäytymismuutosten, kasvojen ilmeiden, vartalon liikkeiden, itkun sekä monitoroinneissa tapahtuvien arvojen muutosten perusteella.

Osa vanhemmista kokee aktiivisen osallistumisen kivunhoitoon parempana vaihtoehtona, kuin passiivisen vierestä seuraamisen. On luonnollista kokea aluksi epävarmuutta ja kivunhoitoon osallistuminen saattaa tuntua myös pelottavalta. Teidän tulisi kuunnella omia tunteuksianne, eikä pakottautua tekemään sellaista, mikä tuntuu Teistä pahalta. Kivunhoitoon osallistuminen voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti vanhemmuuden kokemiseen ja edistää varhaista vuorovaikutusta eli vanhemman ja lapsen välistä tutustumista toisiinsa.

3.

Kosketus

Tuntoaisti on vastasyntyneen kehittynein ja voimakkain aisti. Tämän vuoksi kosketus on tärkeä osa keskosien hoitoa. Lapsenne pitää siitä, että kosketatte häntä lämpimin käsin, rauhallisesti ja varmojin ottein. Otteiden olisi hyvä olla laajoja, sillä sormenpäillä tapahtuva hipsuttava kosketus saattaa tuntua lapsestanne turvattomalta ja epämiellyttävältä.

Kosketusta on kahdenlaista, piristävää ja rauhoittavaa. Kun lapsenne on virkeä ja hänen kanssaan ollaan vuorovaikutuksessa, on lapsenne valmis piristävään kosketukseen esimerkiksi sivelyyn. Rauhallista kosketusta lapsi kaipaa, kun hän on vastasyntynyt, rauhaton, itkevä, kivulias tai kun hän alkaa nukkua. Rauhoittava kosketus on painavaa ja rytmistä. Voitte esimerkiksi pitää käsiänne tiiviisti lapsen ympärillä 15 minuutin ajan hoitojen jälkeen, silloin kun lapsi saa ruokaa. Kosketuksenne avulla lapsi rauhoittuu ja nukahtaa syvään uneen. Ennen hoitoja, kun lapsenne nukkuu, on häntä hyvä herätellä varovasti, jotta hän ei säikähdä yhtäkkiä kosketusta. Lisäksi voitte tarjota sormen lapselle puristettavaksi toimenpiteen ajaksi.

Jos lapsenne on kriittisesti sairas, voi kaikenlainen käsittely ja koskettelu kuitenkin tuntua lapsesta ikävältä ja kivuliaalta. Erityisen epämiellyttävää lapsesta voi olla vatsan, navan ja rinnan alueen koskettaminen. Mikäli lapsenne alkaa näyttää stressin merkkejä, kuten muutoksia käytöksessä ja elintoiminnoissa, tulisi koskettelu keskeyttää ja korvata se esimerkiksi juttelulla tai hyräilyllä.

Kosketuksen avulla lapsi saa turvaa ja läheisyyttä, kun sen saaminen esimerkiksi keskoskaapissa on rajoitettua. Kosketus on lisäksi tehokas kivunlievittäjä ja hyväksi lapsen kehitykselle sekä varhaiselle vuorovaikutukselle.

Lapsen omat lohdutuskeinot

Vauvanne lohduttautuu ja hakee itselleen turvaa myös omilla keinoillaan, tarttumalla ja imemällä.

Lapsen asento tulisi olla sellainen, että hän voi halutessaan imeä nyrkkiään tai tarttua kädellään johonkin. Hänen lähelleen voidaan asettaa harsorulla tarttumista varten.

Jotta vauva pääsee lohduttamaan itseään imemällä, voidaan hänelle tarjota huvituttia. Tutin imeminen on vauvojen yleinen lohduttautumis- ja rauhoittelukeino. Erityisesti äidistään erotetun keskosien lohdutuksessa tutin käyttö on perusteltua. Pienille keskosille on olemassa omia pienempiä tutteja.

Tutin imemisen on todettu vähentävän epämukavuutta, kipua ja itkua kivuliaiden toimenpiteiden yhteydessä. Lisäksi se parantaa suoliston toimintaa ja edistää painonnousua.



Asentohoito

Asentohoidon tavoitteena on saada lapsenne sellaiseen asentoon, jossa hänellä on mahdollisimman rento olo. Hoitotoimenpiteiden jälkeen on tärkeää rauhoittaa ja lohduttaa lasta sekä auttaa hänet mukavaan asentoon.

Vastasyntyneellä on usein taipumus hakeutua koukkuasentoon, sillä hän on tottunut kyseiseen asentoon kohdussa. Koukkuasennossa lapsella on kädet ja jalat symmetrisesti koukussa lähellä vartaloa. Koukkuasento on helpoin tukea, kun lapsi makaa kyljellään tai vatsallaan. Selkäasento on huonoin, sillä siinä koukkuasennon säilyttäminen on vaikeaa, ja jalat aukeavat helposti ”sammakkoasentoon”. Kyseinen asento voi vaikeuttaa myöhemmin ryömimisen ja kävelemisen oppimista sekä tasapainon kehittymistä. Jos lapsi kuitenkin halutaan selkäasentoon, kohotetaan hänen lantionsa hieman ylöspäin, jalat koukistetaan vatsan päälle ja pää tuetaan suoraan. Asentohoidossa voidaan käyttää apuna erilaisia pehmeitä tukirullia, peitteitä ja liinoja.

Lapsen hyvä ja rento asento vähentää ahdistusta ja stressiä. Lihasjäykkyyden väheneminen lievittää samalla lapsen kipukokemusta. Vauvan tukeminen kohtumaiseen koukkuasentoon parantaa hänen hengitystään ja keuhkojen toimintaa sekä vähentää sydämen sykkeen vaihteluja. Lisäksi se vähentää energian kulutusta, säästäten rajallisia energiavaroja kasvuun ja kehitykseen.



5.

Käsikapalo

Vanhempien käsikapalo on lapsen rauhoittamis- ja kivunlievityskeino, joka perustuu kosketukseen. Voitte käyttää käsikapaloa lapsellanne epämukavuutta tuottavien toimenpiteiden yhteydessä.

Käsikapalossa lapsi tuetaan sikiöasentoon rauhallisesti käsien avulla, jolloin lapsen kädet ja jalat ovat koukussa lähellä vartaloa. Lapsen tulisi maata kyljellään tai selällään. Mahdollisuuksien mukaan suoraa ihokontaktia tulisi olla mahdollisimman paljon. Lasta tulisi pitää tiiviissä käsikapalossa koko kivuliaan toimenpiteen ajan ja niin kauan sen jälkeen, että lapsi on rauhallinen. Kädet tulisi tämän jälkeen irrottaa hitaasti lapsen ympäriltä.

Käsikapalon vaikutus perustuu lapsen keuhonhallintaa ja turvallisuutta parantavaan sikiöasentoon, sekä ihokosketukseen joka rauhoittaa lasta.



Sokeriliuos

Lapsellenne voidaan antaa suuhun sokeriliuosta kivuliaan toimenpiteen yhteydessä. Sokeriliuos on turvallinen ja tehokas lääkkeetön kivunlievitysmenetelmä.

Huoneenlämpöistä sokeriliuosta annetaan lapsen suuhun tutin tai ruiskun avulla noin kaksi minuuttia ennen toimenpidettä. Sitä voidaan antaa lisäksi uudelleen juuri ennen toimenpidettä ja sen aikana.

Hyvin pienillä, alle 1000 grammaa painavilla pienokaisilla, sokeriliuoksen käyttöä ei suositella. Sitä ei myöskään suositella sokeritasapainon ongelmista kärsiville, kriittisesti sairaille tehohoitolapsille, huumeäitien lapsille eikä suolenvetovaikeuksista kärsiville lapsille. Hoitohenkilökunnalta saatte ohjausta sokeriliuoksen käytöstä oman lapsenne kohdalla.

Sokeriliuoksen on todettu vähentävän lapsen itkun kestoa ja voimakkuutta sekä kivusta ilmaisevia kasvonliikkeitä ja alentavan pulssitasoa.

9.

Jalan lämmitys ennen verikoetta

Lapseltanne joudutaan todennäköisesti ottamaan kantapääverinäytteitä. Kivun minimoimiseksi voitte lämmittää lapsenne kantapäätä, jotta verenkierto vilkastuu, ja näytteenotto helpottuu.

Kantapää voidaan lämmittää esimerkiksi lämpimällä vedellä (+37-39 astetta) täytetyllä suojakäsineellä tai pussilla. Liian kuuma pussi voi aiheuttaa keskosen herkälle iholle palovammoja, mutta toisaalta liian viileä pussi on tehoton. Kantapäätä tulisi lämmittää 10-15 minuuttia ennen näytteenottoa painamalla näytteenottoaluetta lämpöpussilla.

Kun kantapää on lämmin, ei laboratoriohoitajan tarvitse puristaa lapsen jalkaa niin voimakkaasti, mikä vähentää lapsen epämukavaa oloa. Lisäksi näyte saadaan nopeammin otettua.



Kenguruhoito

Läheisyytenne tuo lapsellenne lohtua ja turvaa. Vauva kuulee tutut sydänäänet ja tutun puheäänien, sekä tuntee Teidän tuoksun ja kosketuksen.

Kenguruhoitoa toteutettaessa Teidän tulisi istua mukavalla tuolilla rennossa puoli-istuvassa asennossa. Vaatetuksenne olisi hyvä olla väljä ja edestä avattava. Vauvallanne tulisi olla yllään vain vaippa ja mahdollisesti myssy. Ensimmäisillä kerroilla hoitaja auttaa lapsenne kenguruhoitoon. Mikäli lapsella on esimerkiksi useita seurantalaitteita tai hän tarvitsee hengitystukea, on hyvä pyytää alkuun ohjausta ja apua hoitajilta siirtymisvaiheeseen.



7.

Kenguruhoidossa lapsi asetetaan paljaalle rintakehälle pystyasentoon, hieman kippuraan ja pää sivulle taipuneena. Pään tulisi olla hieman taaksepäin kallistuneena, jotta hengitys sujuu ongelmitta. Lapsen jäähtymisen estämiseksi on hyvä napittaa vanhemman paita ja laittaa tarvittaessa lisäpeitettä. Vanhemmalle voi antaa käteen peilin, jonka avulla hän näkee lapsensa kasvot. Vanhempien tulisi varata kenguruhoitoon tarpeeksi aikaa. Hoidon tulisi kestää kerrallaan 1-1,5 tuntia, sillä paikasta toiseen siirtäminen on keskoselle raskasta.

Kenguruhoidon on todettu parantavan lapsen unta ja lisäävän virkeitä jaksoja. Lisäksi se tasaa lapsen hengitystä, sydämensykkettä ja ruumiinlämpöä, sekä nopeuttaa lapsen painonnousua. Kenguruhoitoa voidaan hyödyntää myös lapsen kivunhoidossa, esimerkiksi pitämällä lasta kengurussa 15 - 30 minuuttia ennen kivuliasta toimenpidettä ja toimenpiteen ajan. Lisäksi kenguruhoito vahvistaa vanhempi-lapsi suhdetta.

Vuorovaikutus

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Te vanhemmat ja Teidän vauvanne löydätte kyllä omanlaisenne tavan olla vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutusta voidaan edistää koskettelemalla lasta sekä laulelemalla ja jutustelemalla hänelle. Lapsenne on tottunut ääniinne jo kohdussa ollessaan. Rauhallinen ja tuttu puhe yhdistettynä tuttuihin kasvoihin luo lapselle turvallisuutta. Keskonen ei pysty vastaamaan vuorovaikutukseen samalla tavalla kuin täysiaikainen vauva. Keskonen ei kuitenkaan ole passiivinen, vaan hän reagoi vanhempiansa ääniin omien voimavarojensa mukaisesti ja oppii nopeasti tuntemaan heidän kosketuksen

Pehmeä ja säästävä hoito

Ennenaikaisesti syntyneelle lapsellenne on hyväksi, jos sairaalan olosuhteet olisivat mahdollisimman samankaltaiset kuin kodissa.

Lapsen ympäristöstä, keskoskaapista tai vuoteesta, voidaan tehdä kohtumainen rakentamalla pehmeistä rullista ja peitteistä lapselle ”pesä”. Pesässä on hämärää ja pehmeää, ja lapsen tila on rajattu turvalliseksi.

Keskosen normaalia vuorokausirytmää pyritään jäljittelemään säätelämällä valon ja melun määrää. Valoa voidaan rajoittaa valonhimentimillä ja peittämällä keskoskaappi peitteillä. Osastolla tulisi välttää ylimääräistä melua ja hälinää. Keskoskaapin ympäristö tulisi rauhoittaa esimerkiksi välttämällä keskoskaapin luukkujen tarpeetonta aukomista ja kaapin kolistelua. Osastoilla saattaa olla käytössä melutasoa mittaavia laitteita, jotka ilmoittavat säädetyn melutason ylityksistä.

Lapselle olisi hyvä suoda yhtäjaksoisia uni- ja lepojaksia mahdollisimman paljon. Lasta tulisi rasittaa mahdollisimman vähän ja hoitaa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Hoidot ja toimenpiteet tulisi keskittää ja varmistaa, että lapselle jää aikaa toipua toimenpiteestä ja levätä ennen seuraavia hoitoja.

Pehmeän ja säästävän hoidon tarkoituksena on vähentää lapsen stressiä sekä taata lapselle riittävästi rauhaa ja lepoa.

