

Kättilöliitto: Suomalaisten synnytyssairaaloiden kiello nukuttaa vauvaa äidin vieressä sairaalassa vaikeuttaa varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumista vanhemman ja lapsen välille sekä imetyksen käynnistymistä ja imetyksen jatkumoa.

Vauvan turvallinen nukkuminen

Vauva tarvitsee läheisyyttä ympäri vuorokauden ja siksi vauva viettää elämänsä ensipäivät ihokontaktissa äitinsä kanssa imemistä harjoitellen ja maitoa nostattaen. Ihokontakti edistää varhaista vuorovaikutusta, vähentää sekä äidin, että vastasyntyneen stressiä sekä auttaa vastasyntynyttä sopeutumaan syntymän jälkeiseen elämään. (Crenshaw 2014.) Ihokontaktissa vastasyntyneet säätelevät tasaisemmin pulssiaan ja hengitystään, sekä pitävät paremmin yllä verensokeritasapainoaan sekä ruumiinlämpöään verrattuna vauvoihin, jotka eivät saa olla ihokontaktissa. Ihokontaktissa vauvat itkevät vähemmän (Moore et al 2012). Ihokontaktissa äidin on helppo havainnoida vauvaansa ja oppia vastaamaan vauvansa tarpeisiin. Vauvan ja äidin ollessa lähekkäin, ihokontaktissa, vauva imee paljon ja tiheästi, jokaisen imetyksen yhteydessä äidin ja vauvan beta-endorfiinitasot nousevat edistään vauvan ja äidin kiintymyssuhteen kehittymistä. *Ihokontakti edistää imetyksen onnitumista ja imetyksellä on merkittävät ja kiistattomat myönteiset vaikutukset sekä äidin että lapsen koko elämän terveyteen* (Buckley 2014.)

Yhdessä nukkuminen

On tavallista, että vanhemmat nukkuvat lastensa kanssa yhdessä. Yleisiä syitä tähän ovat lapsen levottomuus, sairaan lapsen hoitaminen, mielihyvä, ajan antaminen, kiintymyssuhteen tukeminen ja imetys. (Buswell & Spatz 2007, Ball 2002.) Yhdessä nukkumisella on useita myönteisiä vaikutuksia. Imetyksen kestolla ja yhdessä nukkumisella on merkittävä yhteys. (Ball 2003.) Yhdistyneiden kansakuntien alueella yhdessä vauvan kanssa nukkuvista äideistä 46 % imetti edelleen 3-4 kk kuluttua synnytyksestä. Imetys oli kaksi kertaa yleisempää yhdessä vauvan kanssa nukkuvilla äideillä kuin äideillä, jotka nukkuivat vauvasta erillään. (Ball & Blair 2004.)

Imettävät äidit, jotka lepäsivät osan yöstä vauvan kanssa vieretysten, nukkuivat enemmän kuin äidit, jotka syöttivät vauvan pullosta (Glenn ja Quillin 2003). Joskus äidit pelkäävät nukkua, kun vauva on rinnalla. Pysyäkseen hereillä äidit imettävät yöllä istuen. Jos äiti nukahtaa istualleen, on vauva kuitenkin suuressa vaarassa pudota tai tukahtua. (Eidelman ja Gartner 2006.)

Perheet eivät aina välttämättä tee tarkkoja päätöksiä nukkumispaikan suhteen, vaan arjen tilanteet vaihtelevat ja niin vaihtelevat nukkumispaikat ja -järjestelytkin. Perheillä tulisi olla asianmukaista tietoa, kuinka nukkuminen yhdessä vauvan kanssa on turvallista ja mitä hyötyjä ja riskejä siinä on (McKenna & Dade 2005.) Keskusteltaessa vauvan nukkumisesta on tärkeää antaa oikeaa tietoa, ei tuomita tai arvostella. Tärkeintä on, että perhe itse tekee omat päätöksensä. Vanhemmat ovat oman arkensa ja lastensa asiantuntijoita.

Turvallinen nukkumisympäristö täysiaikaiselle ja normaalikokoiselle vauvalle

1. Tukeva alusta, ei pehmeää patjaa, ei vesisänkyä
2. Sängyn ympäristössä ei saa olla naruja, tai muita kuristumisriskiä aiheuttavia esineitä
3. Lakanan tulee olla napakasti patjan ympärillä
4. Nukkumisalustalla ei saa olla ylimääräisiä leluja, tyyntyjä, peitteitä, jotka voivat mennä vauvan päälle
5. Vastasyntynyt nukkuu aina selällään
6. Huoneen tulee olla viileä (16-20 astetta) ja vauvaa ei saa pukea tarpeettoman lämpimästi
7. Vanhemman tupakointi on riskitekijä kätkytkuolemalle
8. Vanhemman ylipaino on riskitekijä kätkytkuolemalle

9. Vauvan kanssa nukkuminen on riski, jos vanhempi on käyttänyt masennuslääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä, huumeita tai alkoholia

(Buswell & Spatz 2007)

Kätkytkuolema ja nukkumispaikka

Kätkytkuolema on Suomessa erittäin harvinainen. Vuonna 2015 kätkytkuolemia oli kuusi ja 2014 niitä tilastoitiin 14. Imetys on merkittävä kätkytkuolemalta suojaava tekijä ja varhainen ihokontakti ja yhdessä nukkuminen lisäävät imetyksen onnistumisen todennäköisyyttä. Vauvan kanssa nukkuminen pidentää myös imetyksen kestoa. Yksiselitteisesti vauvan kanssa nukkumista ei voida siis mitenkään pitää vaarallisena, kun otetaan huomioon turvallisen yhdessä nukkumisen tekijät. Sen sijaan terveydenhuollon antama viesti ja jopa väite siitä, että äiti on vaaraksi omalle vauvalleen pitäessään tätä lähellä, on erittäin tuhoisaa. Äiti on oman vauvansa paras asiantuntija ja hoitaja ja varhaiselle vuorovaikutukselle ja kiintymyssuhteen hyvälle kehitykselle on välttämätöntä äidin ja vauvan häiriötön fyysinen yhteys. Vauvalla on tarve ja kiistaton oikeuskin häiriöttömään fyysiseen yhteyteen omien vanhempiensa kanssa, ympäri vuorokauden. Sama oikeus ja tarve on myös vauvan vanhemmilla. Lapsen ottaminen sairaalassa pois vanhempien viereltä ei noudata vanhempien ja vastasyntyneen oikeutta fyysiseen koskemattomuuteen ja vauvamyönteiseen hoitoon.

Hoitotieteellisen tutkimussäätiön Näyttövinkki 6/2016 VAUVAN TURVALLINEN NUKKUMISYMPÄRISTÖ – 2016 PÄIVITETYT SUOSITUKSET perustuu Yhdysvaltojen lastenlääkäriyhdistyksen (American Academy of Pediatrics, AAP) suositukseen, jossa vauvan vieressä nukkumista ei suositella alle 4 kuukauden ikäisille vauvoille. Tämän näyttövinkin taustalla oleva yhdysvaltalainen suositus ei sovellu suoraan siirrettäväksi suomalaiseen terveydenhuoltoon ja yhteiskuntaan. Yhdysvalloissa kätkytkuolemia on yli yhdeksän kertaa enemmän 100 000 elävänä syntynyttä lasta kohden kuin Suomessa. Terveydenhuollon kattavuus ja väestön terveys ja koulutustaso poikkeavat toisistaan huomattavasti. Tämän vuoksi Näyttövinkin käyttämistä perheiden ohjauksen pohjana tulisi harkita tarkoin.

Ohjeet tarpeen

Suomessa tarvitaan valtakunnallinen ohje perheille esim. Unicefin *Caring for your baby at night*-ohjetta mukaillen. Ohjeessa tulee huomioida imettävät äidit, pulloruokkivat äidit sekä erilaiset nukkumajärjestelyt. Ohjeiden tulee tähdätä turvallisuuteen ja imetyksen ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen perheiden valintoja kunnioittaen. Vauvan kanssa nukkumisen kieltäminen voi johtaa siihen, että äidit, jotka kokevat vieretysten nukkumisen luonnolliseksi tavaksi hoitaa vauvaa, eivät uskalla keskustella asiasta terveydenhuollon henkilökunnan kanssa ja jäävät näin ilman tärkeää tietoa turvallisuusseikoista. (McKenna 2005.)

Lähteet:

- Ball, H.L. 2002 Reasons to bed-share: Why parents sleep with their infants. *Journal of reproductive and infant psychology*, 20, 207-221
- Ball, H.L. 2003. Breastfeeding, bed-sharing and infant sleep. *Birth*, 30, 181 – 187.
- Blair, P.S. & Ball H.L. 2004. The prevalence and characteristics associated with parent-infant bed-sharing in England. *Archives of Disease in Childhood*, 89, 1106-1110.
- Buckley S.J. 2014. *The hormonal physiology of childbearing*. New York, NY, Childbirth connection
- Buswell S.D. & Spatz D.L. 2007. *Parent – Infant Co-Sleeping and Its Relationship to Breastfeeding*.
- Crenshaw J.T. 2014. *Healthy birth practice # 6: Keeping Mother and baby together – It's Best for Mother, Baby and Breastfeeding*.
- McKenna, James. *Cosleeping and Biological Imperatives*

McKenna J & McDade T. 2005. Why babies should never sleep alone: A review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding. *Pediatric respiratory reviews* 6. 134-152

Moore E.R., Anderson G.C., Bergman N., Dowswell T. 2012. Early skin to skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane database of Systematic Reviews*, (5), CD 003519

Leena Lehto, varapuheenjohtaja

Suomen Kätilöliitto- Finlands Barnmorskeförbund ry

gsm 040 4104807

varapuheenjohtaja@suomenkatiloliitto.fi