



**happiest**  **baby**

*viva*

Sertifioitu kouluttaja:

**Elina Botha, TtM, kätilö ja  
terveydenhoitaja, lehtori (TAMK),  
väitöskirjatutkija (TAY)**

## Dr Harvey Karp



- Lastenlääkäri ja lastenkehityksen erityisasiantuntija
- Assistant Professor of Pediatrics at UCLA School of Medicine
- Kirjoittanut: The happiest baby on the block, Happiest toddler on the block ja The happiest baby guide to great sleep
- Auttanut tuhansia vanhempia aina tavallisista äideistä supertähtiin, kuten Madonna, Michelle Pfeiffer and Pierce Brosnan
- Esiintynyt Dr. Phil. CNN, ABC World News Tonight, Good Morning America, Newsweek and People Magazine - ohjelmissa
- Lastenlääkäri: Santa Monica, Ca.

# Koliikin määritelmä

“Kolmen sääntö” – itku, joka kestää

- 3 tuntia päivässä
  - 3 päivää viikossa
  - 3 viikkoa tai kauemmin
- 
- Koliikki alkaa yleensä 2 viikkoisena, pahin vaihe 6 viikkoisena ja helpottaa 3kk iässä

# Mitä koliikki aiheuttaa?

- Uupumusta
- Imetyksen epäonnistumista
- Parisuhdestressiä
- Synnytyksen jälkeinen masennusta
- Lapsen pahoinpitelyä tai kaltoinkohtelua

(lasten kaltoinkohtelun hoitotyön suositus: Ravistelun riskitekijöitä ovat erityisesti keskosuus, kaksosuus, poikasukupuoli, lapsi itkee paljon)

# Nämä eivät (yksin) selitä koliikkia

- Vatsavaivat
  - Pienet ongelmat– ummetus, ilmavaivat
  - Isot ongelmat– refluksitauti, allergiat
- Äidin ahdistuneisuus
- Lapsen hankala temperamentti
- Aivojen epäkypsyys

# Koska

- Kaikilla vauvoilla on ilmavaivoja, miksi vain jotkut itkevät?
- Itkuisuutta yhtä paljon imetetyillä ja ei-imetetyillä
- Refluksitauti on harvinainen ja kovaoireinen (24->1)
- Allergia -> jos ruokavaliomuutokset ei vähennä itkua
- Koliikki alkaa keskosilla viiveellä (n. 2 viikkoa LA jälkeen), ei esiinny keskosilla erityisemmin enempää kuin täysiaikaisilla
- Itkut ovat iltapainotteisia
- Suolistokipujen kaltaiset oireet, eivät kuitenkaan voi olla kipuja...
- Rentoutumisella ja suhinalla on rauhoittava vaikutus
- Koliikki puuttuu jostain kulttuureista
- Koliikki loppuu tietyn ikäisenä

# Koliikki selittyy...

## 4. raskauskolmanneksella!

- Vauvat syntyvät epävalmiina
- Useimmat vauvat tarvitsevat kolme lisäkuukautta tullakseen aktiiviseen suhteeseen vanhempiensa kanssa
- Vauva **tarvitsee** kohtuolosuhteet rauhoittuakseen
- Kohtu on pitänyt vauvan rauhallisena

# Millaista kohdussa oli?

- Keinuvaa
- Äänekästä
- Tiukkaa
- Siksi vauva rauhoittuu autossa, kapalossa, kannettaessa, tasaisten äänten äärellä, tutin avulla, keinussa, vaunuissa, laulaessa...
- 24/7



# Kohtuolosuhteet käynnistävät rauhoittumisrefleksin

- Lopettaa vauvan itkun “napin painalluksella”
- Koostuu ryhmästä refleksejä
- Refleksi käynnistyy vain, jos “triggeri” on oikea!
- Menetelmä: 5 ässää!

# 5 ässää

1. Kapalointi
2. Kylki-maha-asento
3. Suhina
4. Keinuttelu
5. Imeminen



# Vauvaa rauhoittaa myös

- Kävely ulkona
- Vauvahieronta
- Lämpö esim. kylpy
- Läheisyys (ihokontakti)

# Muita vinkkejä

- Unta edistää pikaherätys ennen omaan sänkyyn siirtoa, iltasyötöt, iltarutiinit, hämärä valaistus, paljon syliä päivisin...
- White noise!

# Kiitos!

