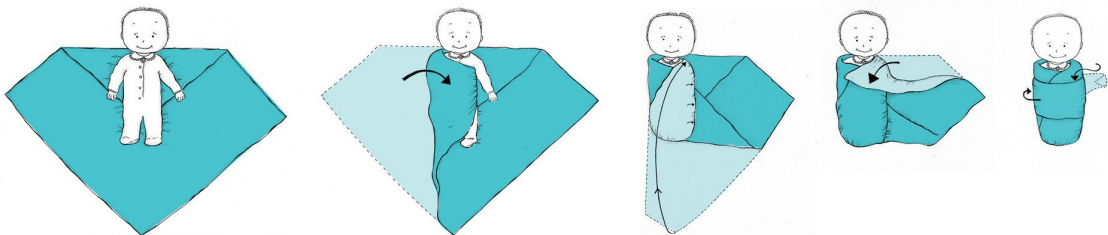


Itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä

Tässä on tiivis yhteenveto lastenlääkäri *Harvey Karpin* kehittämästä The Happiest Baby -menetelmästä. Menetelmää voi käyttää itkuisen vauvan rauhoitteluun **kaksiviikkoisesta, aina 3-4kk asti**. Muista aina huolehtia ensin vauvan perustarpeista (nälkä, läheisyys, uni, kuiva vaippa ja sopiva lämpö). Menetelmässä on 5 eri askelta. Kannattaa aina aloittaa kapaloinnilla. Ellei se riitä vauvan rauhoittumiseen, toteuta muita askelia tunnustellen mikä vauvallasi toimii. **Joskus tilanne vaatii kaikkia 5 askelta!**

1. KAPALOINTI

- Napakka kapalointi on **1. ja tärkein askel** vauvan rauhoittelussa ja rauhallisena pysymisessä. Käytä 1m x 1m ohutta kangasta, kuten flanellia.
- Kapalointi vähentää vauvan levottomuutta ja voi pidentää unta, sillä se muistuttaa kohdun kosketusta.
- On tärkeää, että vauvan kädet ovat alhaalla napakasti kapaloituna, lantio ja polvet saavat olla "vapaasti".
- Vauva saattaa kapaloitessa vastustella ja itkeä enemmän, mutta vauvat yleensä rauhoittuvat kapaloituna. Kapaloitinta kannattaa harjoitella silloin kun vauva on rauhallinen.
- Vältä kapaloitinta, jos vauva ei sen vuoksi herää yöllä syömään. Vauvan kuuluu syödä myös öisin.
- Tarkista, ettei vauva lämpene liikaa. Voit kokeilla lämpöä vauvan niskasta. Jos niska vaikuttaa nihkeältä tai hikieltä on vauvalla luultavasti liian lämmin.
- Vältä tukehtumisvaaran takia löysiä peittoja ja tyynyjä vauvan pään ympärillä.
- Kapalointi lopetetaan viimeistään, kun vauva osaa itse kääntyä selältä vatsalleen.



Kuva: happiestbaby.com

2. KYLKIASENTO

- Rauhoittuminen aktivoituu, kun vauva asetetaan kyljelleen, jopa hiukan kallelleen vatsan puolelle hyvin käsilläsi tukien.
- Tämä asento saa vauvan tuntemaan olonsa rauhalliseksi.
- Kylkiasento sylissä on ainoastaan rauhoitteluasento, vauvan **ainoa turvallinen nukkuma-asento on selällään**.



Kuva: Mirjam Schimkewitsch

3. KOHINA

- On vauvan paras rauhoitteluääni, koska se muistuttaa kohtuääniä.
- Suhise vauvan korvaan äänekkäästi 5 sekunnin ajan. Jatka/toista tarvittaessa. Äänen täytyy ylittää vauvan itkuääni. Kun vauva rauhoittuu, voi äänitasoa laskea.
- Käytä "white noise" -äänitettä taustalla unta parantamaan, vaikka kaikilla unilla.
- Äänite löytyy mm. sovelluskaupasta (muista valita juuri "white noise")

4. "VÄRINÄMÄINEN" HELLÄ LIIKE

- Käytä nopeaa, hellää, pienen pientä liikettä, joka muistuttaa kohdun jatkuvaa liikettä.
- Pidä liike pienenä/värinämäisenä, vain muutaman senttimetrin matka edestakaisin.
- Tue aina hyvin vauvan niskaa, vauvan pää lepää avoimella kämmenelläsi.
- Älä koskaan ravistele vauvaa. Jos tunnet hermostuvasi, anna vauva toiselle aikuiselle ja pyydä apua.
- Itkutilanteessa voit hellästi tehdä värinämäistä liikettä vauvalle pitäessäsi häntä tuettuna kylkiasennossa.

5. IMEMINEN

- Vauva on kohdussa saanut imeä sormiaan ja nyrkkejään jatkuvasti, mikä käynnistää rauhoittumisen ja vie vauvan syvään rentoutumistilaan.
- Monet vauvat hyötyvät tutista, mutta anna vauvalle tutti vasta kun imetys sujuu hyvin, yleensä noin kaksiviikkoisena. Vauva voi imeä tutin sijasta rintaa tai omaa nyrkkiään.



Kuva: Mirjam Schimkewitsch

MUISTA!

- "Tarmokkuus" vauvan rauhoittelussa, käytä **samaa intensiteettiä, kuin mikä itkussa on**. Otteet saavat olla hellät, mutta vakaat ja varmat.
- Kun vauva rauhoittuu, vähennä asteittain tarmoa jota käytät.
- Vauva nauttii myös ihokontaktista, katsekontaktista, hieronnasta, kylvystä ja vaunukävelyistä.
- Voit olla yhteydessä itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä -kouluttajaan, jos sinulla on kysyttävää: **Elina Botha, TtT, kätilö ja terveydenhoitaja (elina.botha@tuni.fi)**