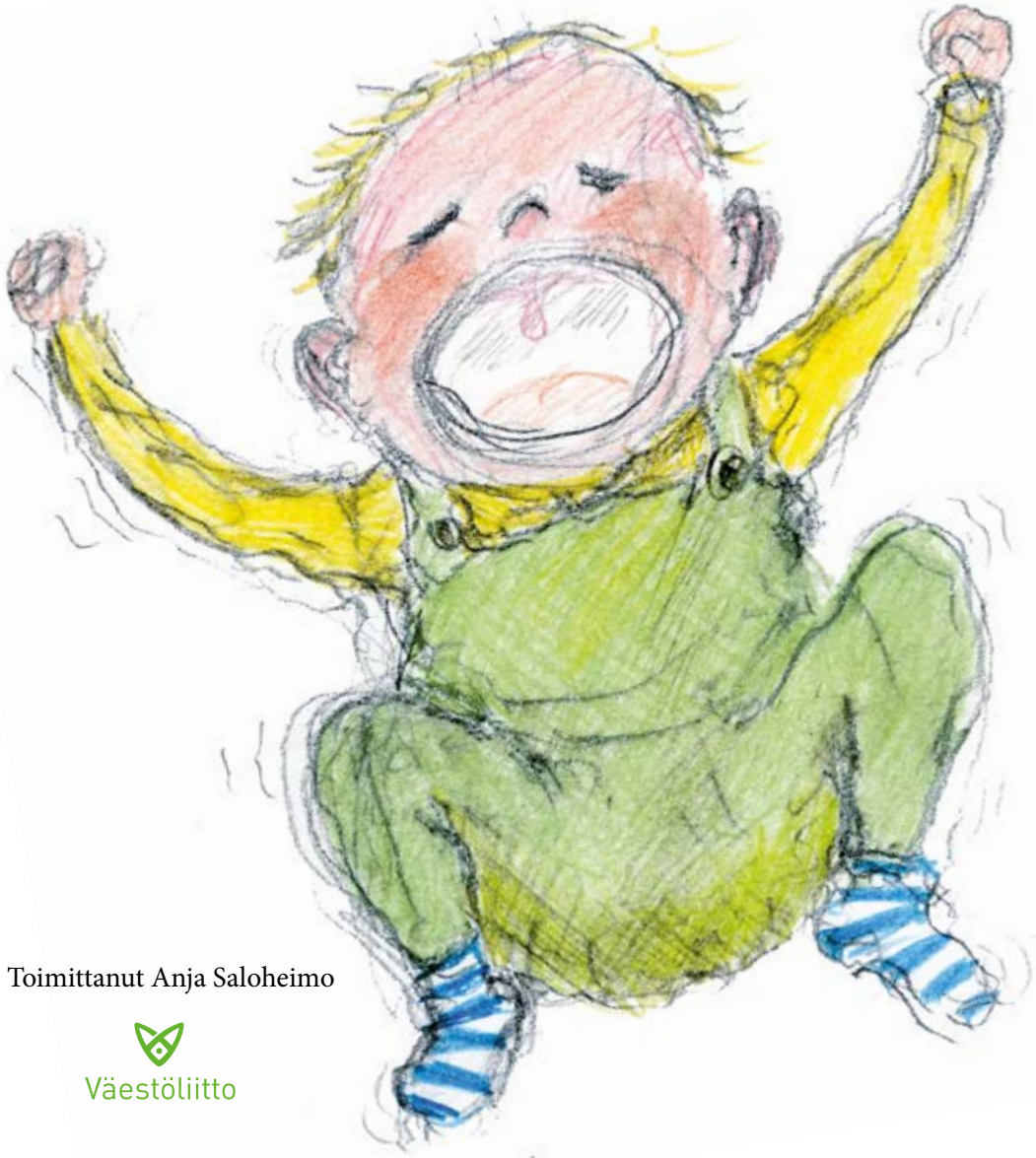


# Itkuinen Vauva ja Koliikki

– opas vanhemmille



Toimittanut Anja Saloheimo



Väestöliitto

Suvi Laru, Riikka Riihonen, Juulia Ukkonen

# *Itkuinen Vauva ja Kolikki* – opas vanhemmille

---



Toimittanut Anja Saloheimo

  
Väestöliitto



Itkuinen vauva ja koliikki – opas vanhemmille

Kirjoittajat

Suvi Laru, psykologi, PsM

Riikka Riihonen, neuvola- ja koululääkäri, LT

Juulia Ukkonen, kättilö, BSc Health Communication

Toimittanut

Anja Saloheimo

Kuvittaja

Anna Salmi

Graafinen suunnittelu ja taitto

Jaana Ahjokangas

Kustantaja



Väestöliitto

Painopaikka

Fram Vaasa 2014



ISBN 978-952-226-137-3 (painettu)

ISBN 978-952-226-138-0 (pdf)

## *sisällysluettelo*

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Vanhemmille                               | 7  |
| 2. Miksi vauvat itkevät?                     | 8  |
| 3. Mitä tarkoittaa koliikki?                 | 11 |
| 4. Mikä auttaa koliikkiin?                   | 18 |
| 5. Koliikkivauva ja lääkärintarkastus        | 32 |
| 6. En jaksa enää                             | 34 |
| 7. Miten pidän itsestäni huolta?             | 36 |
| 8. Lisätietoa - Vauvan ensimmäiset kuukaudet | 42 |
| 9. Koliikkivauvan tulevaisuus                | 46 |
| 10. Lähteet ja kirjallisuus                  | 48 |
| <i>Rytmipäiväkirja</i>                       | 50 |



# Vanhemmille

**K**ädessäsi on tietoa ja käytännön vinkkejä sisältävä opas sinulle, joka kaipaat tukea itkuisen vauvan hoitoon.

Jos vauva itkee paljon, puhutaan koliikki-itkusta. Koliikkivauva itkee usein monta tuntia päivässä ja vauvalla tuntuu olevan jokin hätä. Itku ei tavallisesti lopu arkisilla rauhoittelukeinoilla ja siihen on vaikea löytää yhtä selkeää syytä. Yleensä itkuisuus vähenee itsestään kolmen-neljän kuukauden iässä, ja koliikkivauvat kehittyvät normaalisti ilman myöhempiä ongelmia. Koliikkikuukaudet ovat kuitenkin perheelle raskaita. Jatkuva itkuisuus voi rasittaa sekä vanhemman ja lapsen välistä että vanhempien keskinäistä suhdetta.

Tässä oppaassa tarkastelemme vauvan itkuisuutta ja koliikkia vauvan itsesäätelyn näkökulmasta. Itsesäätely on vauvan yksilöllinen kyky säädellä oman kehon toimintoja, liikkeitään, tunnetilojaan ja aistimuksiaan. Joillakin vauvoilla itsesäätelykyky on syntymän jälkeen jo suhteellisen hyvin kehittynyt, mutta toisilla sen kypsyminen vie enemmän aikaa. Nämä itsesäätelyä pidempään harjoittelevat ovat usein koliikkivauvoja.

Useimpien koliikkivauvojen itkuisuus vähenee ja loppuu muutaman kuukauden sisällä alkamisestaan. Siksi on tärkeää, että vanhempana jaksat tämän vaativan ajanjakson. Toivommekin välittävämme sinulle sellaista tietoa ja käytännön ohjeita, joiden avulla vauvasi koliikki tuntuisi helpommalta kohdata ja vauvasi itkuisuus ehkä vähentyy.

*Toivomme teille vanhemmille paljon voimia ja hyviä hetkiä oman vauvanne kanssa!*

## Miksi vauvat itkevät?

**K**aikki vauvat itkevät, huutavat tai kitisevät, ja itku kuuluu vauvan elämään. Itku on vauvalle elintärkeä keino ilmaista erilaisia tarpeita, tunnetiloja ja kokemuksia sekä olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

Aluksi vanhemmat vastaavat vauvan viesteihin vaistonvaraisesti. Vauvaa voi olla hankala ymmärtää, mutta vuoropuhelu helpottuu vauvan ja vanhemman oppiessa toinen toisistaan enemmän. Vauvan kasvaessa hänen ilmaisunsa muuttuu monivivahteisemmaksi, mikä helpottaa itkun syiden ymmärtämistä.

Vanhempi oppii vähitellen tunnistamaan vauvan tarpeita myös kokeilemalla erilaisia vastauksia vauvan itkuun. Vauva ”vastaa” vanhemmalle, eli rauhoittuu, kun hänen sen hetken tarpeensa ovat tyydyttyneet. Toisinaan sekä vauvalla itsellään että vanhemmilla voi olla vaikeuksia tunnistaa itkun syy.



*Vaikka vauvaa hellitään ja hoidetaan kuinka hyvin tahansa, itku ei lopu kokonaan. Vauvan itkuisuus ja rauhattomuus eivät ole merkkejä vanhempien osaamattomuudesta tai vauvan huonosta hoidosta.*

### Vauva kertoo itkullaan

- Kehollisista tuntemuksistaan  
(esimerkiksi nälkä, väsymys, kuumuus, kylmyys, hankaus, kipu)
- Sosiaalisista tarpeistaan  
(esimerkiksi toive läheisyyteen, kontaktiin ja leikkiin, toive rauhoittua ja jättäytyä pois vuorovaikutuksesta, ylikuormitus, pitkästyminen, pelko, oudot ihmiset, tilanteet ja paikat)
- Itku on myös vauvan keino purkaa kokemaansa stressiä.

Vauvojen itkuherkkyydessä on eroja ja itkuisuuteen vaikuttavat monet eri asiat. Merkittäviä tekijöitä ovat vauvan temperamentti ja hänen kykynsä itsesäätelyyn. Näiden lisäksi itkuisuuteen vaikuttavat esimerkiksi vauvan ympäristö sekä vauvan ja vanhemman vuorovaikutus.

### Vauvan itkuisuus ensimmäisten viikkojen aikana

Syntymän jälkeen monet vauvat ovat hyvin rauhallisia tai raukeita ja nukkuvat paljon muutaman ensimmäisen vuorokauden ajan. Koliikkityyppisestä itkusta kärsivät vauvat voivat olla kuitenkin helposti ärtyviä jo heti synnytyksen jälkeen. Kaikkien vauvojen itkuherkkyys lisääntyy toisesta elinviikosta alkaen toisen elinkuukauden loppuun asti. Tällöin vauvat itkevät tavallisesti kahdesta neljään tuntiin vuorokaudessa. Itkuisuus vähenee tavallisesti kolmannen ja neljännen elinkuukauden aikana.

Useimmat vauvat ovat jossain määrin itkuisia ensimmäisten elinkuukausiensä aikana, vaikka eivät olisikaan varsinaisia koliikkivauvoja. Ilmiön ajatellaan liittyvän vauvan voimakkaasti kehittyviin ja muokkautuviin hermosoluverkostoihin sekä lähestyvään kehityspyrahdykseen. Vauvalla on paljon opittavaa, ja näkökulma maailmaan laajenee nopeasti samalla, kun aivojen ja kehon kehitys mahdollistaa uusia toimintoja. Vauvasta saattaa tuntua välillä hankalalta sopeutua uuteen ympäristöön ja muuttuvaan itseensä ja tämä voi saada aikaan itkun. Itkuisuus helpottaa yleensä siinä vaiheessa, kun vauvan kehon ja aivojen kehityksen eri osa-alueet yhdistyvät ja kehityspyrahdyks alkua näkyä vanhemmille uudenaikaisina taitoina.



## Mitä tarkoittaa koliikki?

**K**oliikilla tarkoitetaan itku- ja rauhattomuuskohtauksia, joita ilmenee muuten terveellä vauvalla ensimmäisen kuuden kuukauden aikana. Itku-kohtausten aikana vauva on vaikeasti rauhoiteltavissa. Koliikki-itkuun ei tavallisesti löydy yhtä selkeää syytä, mutta itkuisuutta ilmenee enemmän iltaisin. Itkuisuus lisääntyy kahdeksanteen elinviikkoon asti, minkä jälkeen se alkaa vähentyä pikku hiljaa. Osalla vauvoista koliikki-itku päättyy kolmanteen kuukauteen mennessä, mutta noin puolella koliikkivauvoista itkuisuus jatkuu kuudenteen kuukauteen saakka.

Suomessa koliikkia esiintyy noin joka kymmenennellä vauvalla. Koliikkia on yhtä paljon tyttö- ja poikavauvoilla. Koliikki-itkua itkeviä vauvoja syntyy sekä ensisynnyttäjille että uudelleensynnyttäjille. Koliikkia esiintyy yhtä paljon rintaruokituilla ja korvikemaitoa saavilla vauvoilla. Äidin ikä ei myöskään ole yhteydessä koliikin esiintyvyyteen.

### **Tieteellisen määritelmän mukaan koliikista puhutaan silloin, kun**

- vauva itkee vähintään kolme tuntia päivässä
- vähintään kolmena päivänä viikossa
- vähintään kolmen viikon ajan



Koliikista puhutaan kansanomaisesti vauvan vatsavaivoina, mutta koliikki-itku ei tavallisesti johdu ilmavaivoista. Koliikkivauvalla saattaa kuitenkin olla myös ilmavaivoja. Vauva saattaa erityisesti itkiessään ja joskus imiessään niellä ilmaa. Pienen vauvan kapeissa suolissa ylimääräinen ilma voi aiheuttaa ikävää venytyskipua. Joskus vanhemmat kertovat, että vauvan itku loppuu, kun vauva saa paukuteltua. Silloin ei kuitenkaan ole kysymys koliikista.

Rauhaton ja itkuisen vauva ei itke kiusatakseen tai ärsyttäkseen vanhempiaan. Vauva kertoo itkullaan vaikeuksistaan tuolla hetkellä ja tarpeestaan tulla autetuksi. Usein koliikin taustalla on vauvan herkkä temperamentti ja vauvan kehittyvä itsesäätelykyky. Itkevä vauva on riippuvainen vanhemmistaan ja tarvitsee vanhempiensa läheisyyttä, kosketusta ja hellää ääntä kyetäkseen rauhoittumaan.

### Vauva säätelee itse vireytään

Vauvan fysiologinen kehitys on syntymän jälkeen vielä keskeneräistä. Yksi keskeinen kehitystehtävä tässä vaiheessa on vauvan vireystilan säätelyn kypsyminen. Vireyden säätelyllä tarkoitetaan, että vauva kykenee ylläpitämään sopivaa kiinnostustasoa ympäristöönsä kohtaan tietyllä hetkellä. Kun vireystilan säätely toimii, vauva on arjessa usein tyytyväinen. Kun vauva on nukkunut ja syönyt, hän on sopivassa vireystilassa ollakseen ympäristön ja ihmisten kanssa tekemisissä. Hän hakee katsekontaktia, tarkkailee ympäristöään, hymyilee ja reagoi aikuisen jutteluun. Kun vauvan vireystilan säätely toimii hyvin, hän osaa lisäksi väsyessään vetäytyä kontaktista ja "sulkea" itsensä ympäristön virikkeiltä, kuten aikuisen juttelulta. Tämä tarkoittaa, että vauva kääntää katseensa pois aikuisesta, imee kättään, kääntyy ja saattaa nukahtaa, vaikka virikkeitä tarjottaisiin vauvalle edelleen. Vireystilan säätelyyn liittyy voimakkaasti vauvan keskushermoston kyky ottaa vastaan ja työstää sinne tulevia aistimuksia jäsentyneesti. Vauvan kehon ja hermoston tulee löytää tasapaino vauvaa aktivoivien ja rauhoittavien systeemien välillä.

Vauvat ovat yksilöllisiä, eivätkä kaikkien vauvojen vireyden ja aistimusten säätelykeinot ole syntymän jälkeen pitkälle kehittyneitä. Kun järjestelmän kehitys on vielä kesken, vauva ei välttämättä osaa sulkea itseään virikkeiltä oikealla hetkellä, eikä hän osaa osoittaa, missä tilanteessa mikäkin virike on liikaa. Vauva saattaa reagoida ääniin, valoihin ja kosketukseen poikkeuksellisen voimakkaasti. Tämän lisäksi vauva saattaa olla ympäristöstään kiinnostunut, mutta ei osaa vielä irrottautua ympäristön tarkkailusta silloinkaan, kun väsy. Vauva joutuu tämän takia helposti ylivirittyneeseen tilaan, mikä voi ilmetä rauhattomuutena ja itkukohtauksina.





### Temperamentti on vauvan yksilöllinen tapa reagoida

Vauvojen itkuisuudessa on suuria yksilöllisiä eroja. Yksi pienokainen on kuin viilipytty ja hän osoittaa tyytymättömyyttään hitaasti ja ennakoitavasti siirtyen rauhattomasta liikehinnästä marinaan ja vähitellen itkuun. Toinen vauva on taas kuin räjähdde, joka aloittaa raivokkaan itkun ennalta-arvaamattomasti tai tietyllä kellonlyömällä. Usein tällainen vauva tarvitsee paljon vanhemman apua rauhoittuakseen.

Tärkeä syy vauvojen keskenään erilaisiin tapoihin ilmaista itseään on temperamentti. Temperamentti on jokaisen ihmisen yksilöllinen, suhteellisen pysyvä ominaisuus, joka antaa yksilölle perustyökälyt reagoida erilaisissa tilanteissa. Temperamentti vaikuttaa muun muassa siihen, kuinka nopeasti ja miten voimakkaasti vauva hermostuu ja miten nopeasti hänet saa rauhoiteltua. Tämän lisäksi temperamentti antaa suuntaa sille, miten vauva suhtautuu uusiin ihmisiin, asioihin ja tilanteisiin sekä kuinka aktiivinen hän on. Temperamentti vaikuttaa myös osaltaan siihen, miten rytmillinen vauva on nukkumisen, syömisen ja arkisten rutiinien suhteen.

Temperamentti vaikuttaa paljon ihmisen elämänsuuntaan: voimakkaasti asioita tunteva ja tunteitaan osoittava lapsi saa erilaisia kokemuksia ympäristöstään kuin kaikkeen rauhallisesti suhtautuva lapsi, vaikka elinympäristö olisi muuten samankaltainen. Voidaan ajatella, että pienen vauvankin kokemuksiin maailmasta vaikuttaa - ja on jo kohdussa vaikuttanut - hänen temperamenttinsa. On tietenkin hyvä asia, että temperamentteja on erilaisia. Voit lukea lisää vauvan kehityksestä luvusta 8.

### Miten koliikkivauva oireilee?

Koliikki-itkua itkevät vauvat ovat kaikki erilaisia ja yksilöllisiä. Tässä listassa on vauvan käyttäytymispiirteitä, jotka saattavat olla koliikkivauvan vanhemmille tuttuja.

### KOLIKKIVAUVAN TAVALLISIA OIREITA

- Vauva on liikkeissään aktiivinen ja rauhaton.
- Vauva on ärtyisä.
- Vauvalla on hyvin jännittyneet raajat sekä taipumus taipua taaksepäin kaarelle
- Vauva saattaa usein vastustella sylin läheisyyttä.
- Vauva pyrkii pystyasentoon ja välttää makuuasentoja. Vauva voi olla esimerkiksi haluton nukkumaan vaunuissa tai sängyssä.
- Itku- ja rauhattomuuskohtauksia ilmenee ilman selkeää syytä.
- Itkukohtausten aikana vauvan vatsanseutu on kova ja kasvot ovat punaiset, minkä lisäksi vauva vetää jalkoja kippuraan.
- Tavalliset rauhoittelukeinot eivät tavoita vauvaa.
- Vauva rauhoittuu hetkellisesti voimakkaista ärsykkeistä, kuten jumppapallolla pomppimisesta tai föönin äänestä.
- Vauvan on vaikea rauhoittua, rauhoitella itseään ja nukahtaa.
- Vauvan unijaksot ovat päivällä erittäin lyhyitä. Vauva nukkuu usein esimerkiksi 20–40 minuutin unia, joiden jälkeen hän on kuitenkin rauhaton ja itkuinen.
- Ärtyisyys lisääntyy iltaa kohden ja itkukohtaukset tulevat pääsääntöisesti illalla.
- Vauvalla on valveaoloaikana vain vähän rauhallisia jaksoja, jolloin hän kykenee tarkkailemaan ympäristöään, olemaan vuorovaikutuksessa ja leikkimään.





### *Koliikki on koko perheen kokemus*

Vauvan itku herättää vanhemmissa hoivavietin, tarpeen tyydyttää vauvan tarpeet, auttaa vauvaa ja saada itku loppumaan. Itku voi herättää vanhemmissa huolen. Mikä vauvalla on? Onko kaikki hyvin? Onko vauvalla nälkä, märkä vaippa, vai sattuu johonkin? Kun vauva tyyntyy vanhempien rauhoittelusta, myös vanhemmat saavat vauvalta palautetta – ”teit oikein ja minä rauhoitin“. Vanhemmat kasvavat ja vahvistuvat vanhempina ja saavat lisää uskoa omiin kykyihinsä. Syntyy myönteisyyden kierre, jossa molemmat osapuolet, vauva ja vanhempi, kasvattavat luottamusta toinen toisiinsa ja elämään.

Koliikki-itkua itkevä vauva ei kuitenkaan tynny helposti, eivätkä tavalliset rauhoittelukeinot aina tavoita vauvaa. Vanhemmista voi tuntua siltä kuin he tulisivat torjutuiksi ilta illan jälkeen. Itku voi herättää vanhemmissa myös harmin, kiukun ja avuttomuuden tunteita. Mikä vauvalla nyt taas on? Juurihan kannoin häntä tunnin. Koliikki-itkua itkevän vauvan vanhemmista voi tuntua yksinäiseltä, ja vanhemman itseluottamus voi kärsiä. Suhteen luominen koliikkivauvaan voi tuntua vaikealta ja turhauttavalta, kun vauva vastaa erilaisiin rauhoitteluyrityksiin itkemällä. Koliikkivauvan vanhempien on tärkeä muistaa, että he ovat yhtä hyviä vanhempia kuin muut. Itkuisen vauvan vanhemmuus on vain hyvin haastava tehtävä. Vanhempi voi olla tyytyväinen, että jaksaa hoitaa vauvaansa itkusta huolimatta.

On ymmärrettävää ja normaalia, että vanhempi väsyy vauvan itkuun ja mahdollisiin katkonaisiin uniin. Väsymys ja uupumus tuovat mukanaan voimakkaita tunteita, kuten ahdistusta, voimattomuutta, kiukkua ja vihaa. Itku saattaa myös aktivoida vanhemmissa osin tiedostamattomia omia kokemuksia, muistoja ja tunteita. Siksi vanhemman omat reaktiot vauvan itkuun voivat joskus olla yllättäviä ja ihmetyttää. Myös nämä vaikeat tunteet ovat sallittuja ja on olennaista, että niitä pääsee purkamaan rakentavalla tavalla.

Jos perheessä on jo lapsia, perheen uusi tulokas aiheuttaa sisaruksissa aina erilaisia tunteita ja ajatuksia. Vauva saattaa ilahduttaa ja riemastuttaa mutta samalla myös herättää kateutta ja rajojen koettelua. Koliikki-itkua itkevä vauva vie vanhemmilta paljon aikaa, ja sisarukset saattavat kokea, että vauva vie perheessä kaiken huomion. Säännölliset yhteiset leikkituokiot ja jakamaton huomio ovat myös vanhemmille sisaruksille tärkeitä. Sisarusten kanssa on hyvä keskustella vauvan itkun herättämistä tunteista ja ajatuksista. On tärkeää vahvistaa heidän kokemustaan siitä, että vanhemmat pitävät sekä heistä että vauvasta huolen, vaikka vauvan itku kestääkin pitkään ja sisarukset joutuvat odottamaan vuoroaan.



# Mikä auttaa koliikkiin?

**K**oliikkiin ei valitettavasti ole olemassa mitään pika-apua tai keinoa, joka auttaisi kaikkia itkuisia vauvoja välittömästi. Tutkimusten mukaan vauvan koliikki-itkusta kärsivät perheet saavat kuitenkin apua erityisesti heille kohdistetusta neuvonnasta, vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen tukemisesta sekä vanhempien auttamisesta. Tämän lisäksi koliikki-itkua voidaan vähentää tukemalla vauvan uni-valverytmiä sekä vähentämällä virikkeiden tarjoamista vauvan väsyessä. Seuraavassa kerrotaan enemmän näistä usein pitkäkestoisen avun antavista keinoista.

Koliikkiin eivät auta apteekkituotteet, kuten simetikonitipat, jotka estävät kaasukuplien muodostumista, sillä useinkaan ilmavaivat eivät ole itkuisuuden alkuperäinen syy. Olemassa on kuitenkin tutkimustietoa siitä, että maitohappo-bakteerivalmisteiden käyttämisestä saattaa mahdollisesti olla koliikki-vauvoille hyötyä. Aivan kaikille vauvoille maitohappobakteeritkaan eivät sovi, joten valmisteiden käyttöönotosta on hyvä keskustella neuvolan terveydenhoitajan kanssa.

*Nälkä* → **IMETTÄMINEN TAI TUTTIPULLO**

*Läheisyys tarve* → **SYLI**

*Väsymys* → **RAUHOITTUMINEN JA NUKKUMINEN**

*Vuorovaikutuksen tarve* → **SEURUSTELU JA LEIKKI**

*Rauhoittumisen tarve* → **LEIKIN JA SEURUSTELUN LOPETTAMINEN, RAUHOITTUMINEN JA LÄHEISYYS**



## Rauhoittelu itkukohtauksen aikana

Mitä pienemmästä vauvasta on kyse, sitä nopeammin vauvan itkuun tulee vastata. Älä jätä itkevää vauvaa yksin, sillä vastasyntynyt vauva on täysin riippuvainen vanhempiensa avusta tunnetilojensa säätelyssä. Vanhemman rauhalliset liikkeet ja ääni kertovat vauvalle turvasta ja läheisyydestä, vaikka vauvan itku jatkuisi pitkäänkin. Vauvan itkuisuus ei tarkoita joka kerta nälkää. Opettele tunnistamaan vauvan viestejä ja vastaamaan vauvan eri tarpeisiin eri tavoin. Se vaatii harjoittelua, joten anna itsellesi ja vauvallesi aikaa vuoropuhelun opetteluun.

Jos vauva on jatkuvasti itkuinen, on tärkeää toimia rauhallisesti ja toistuvasti samalla tavalla. Niin toimimalla vauva tottuu vanhemman rauhoittelutapoihin. Pysyvät ja toistuvat rauhoittelukeinot luovat vauvan elämään turvaa ja muuttuvat vähitellen tutuiksi oppimisen kautta. Silti rauhoittuminen voi joskus viedä hyvinkin pitkän ajan.

Koliikkivauvan rauhoitteluun ei ole patenttiratkaisua, joten koliikkivauva saattaa aluksi itkeä vanhemman ponnisteluista huolimatta. Vaikka vauva ei tyyntyäkään heti itkukohtauksestaan tai nukahda saman tien, älä ryhdy vaihtamaan asentoja ja rauhoittelutapoja. Valitse itsellesi pari erilaista toimintatapaa, joita käytät aina vauvaa rauhoitellessasi. Kumppanillasi voi olla pari toisenlaista tapaa, jotka sopivat hänelle.

Rauhoittelutapoja voivat olla muun muassa seuraavat:

## Rauhoittelutapoja



Älä vaihda sylittelyasentoa jatkuvasti, vaikka vauva ei lopeta itkua. Toisinaan itku voi kestää puolesta tunnista yli tuntiin. Vauvalle ei silti voi tapahtua mitään pahaa, kun olet hänen luonaan ja jaksat ottaa vastaan hänen itkunsa, vaikka hän ei heti tyyntyisikään.

Keinuta vauvaa rauhallisesti sylissä siten, että vauvan kasvot ovat omaa kehoasi päin. Vauva on makuuasennossa ja selkä on mahdollisuuksien mukaan pyöreä, ja vauvan kädet ja jalat on kerätty "kokoon". Keinuta ylävartaloasi istuessasi sängyllä, sohvalla tai tuolilla. Tyynnyttele vauvaa äänelläsi.

Rauhoittele vauva rinnan päällä. Voit itse maata selälläsi tai istua rennosti sohvalla tai nojatuolissa ja silitellä vauvan selkää tai taputella peppua. Tyynnyttele vauvaa äänelläsi.



[20]



Kanna vauvaa kantorepussa tai -liinassa siten, että vauvan kasvot ovat kehoasi päin. Vauvan pyrkimystä katsella ympäristöönsä voi rajata esimerkiksi sideharsoliinalla. Tyynnyttele vauvaa äänelläsi.

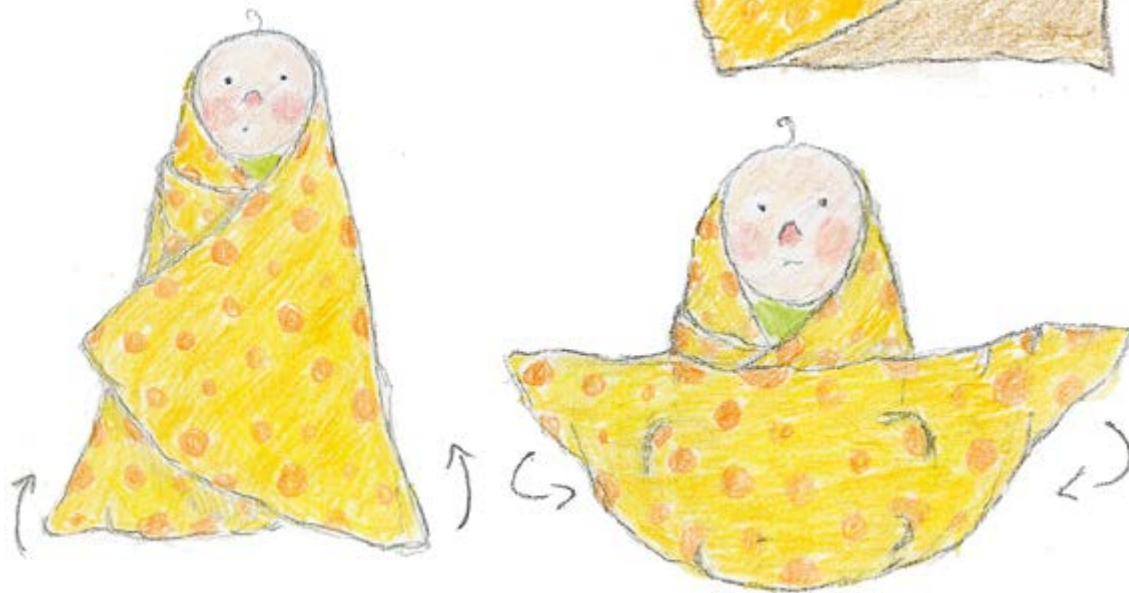
Kanna vauvaa siten, että vauvan vatsa on ylävartaloasi vasten. Tue toisella kädellä vauvan ylävartaloa ja päätä ja taputtele toisella kädellä rauhallisesti vauvan peppua. Kulje rauhallisesti asunnossa edestakaisin. Vähennä valaistusta ja taustaääniä.



Rauhoittele vauva vaunuihin heijaamalla vaunuja rauhallisesti. Rajaa vauvan näköärsykeitä levittämällä liina vaunun kuomun päälle. Jos vauva on vaunuissa hyvin rauhaton, istuudu ja heijaa vauvaa hellästi kädelläsi ja tyynnyttele äänelläsi. Toinen käsi voi samalla liikuttaa vaunuja.



[21]



### Kapalointiohjeet

Rauhoittelussa on tärkeää, että vauva tuntee kehosi liikkeen ja kosketuksesi sekä kuulee äänesi. Hyräile, suhise tai puhele vauvalle rauhallisesti. Voit valita itsellesi rauhoittelulauseen tai -laulun, jota toistat mantran tavoin. Myös imeminen rauhoittaa vauvaa, joten voit tarjota vauvalle imettäväksi tutin tai oman pikkusormesi. Myös kapalointi voi olla avuksi erityisesti silloin, kun vauva säpsähtelee omia liikkeitään tai jos vauvaa on vaikea pitää sylissä.



### Voimakkaat rauhoittelukeinot

Vältä voimakkaita rauhoittelukeinoja, kuten autoajelua, hyppytystä jumppapallon päällä, voimakasta keinutusta käsien tai vauvakeinun varassa tai vauvan kantamista kasvat eteenpäin, vaikka ne voisivatkin rauhoittaa vauvan hetkeksi. Tavallisesti vauvan itku lakkaa siksi ajaksi, kun hoitaja tarjoaa voimakasta ärsykettä. Heti, kun voimakas rauhoittelu loppuu, itku alkaa uudestaan. Kun vauva on väsynyt ja yllirasittunut ympäristön ärsykkeistä, voimakkaat rauhoittelukeinot ovat lisää-ärsykeitä muiden joukossa. Ne lisäävät tai ylläpitävät vauvan riippuvuutta vanhempien intensiivisistä ja toisinaan jopa oudoista rauhoittelutavoista.

Erikoiset rauhoittelutavat voivat lisäksi muodostaa arkeen mahdottomia kuvioita, joita vanhempien on vaikea ja raskas toteuttaa ja ylläpitää jatkuvasti. Rauhallisten ja tynnyttävien rauhoittelukeinojen käyttö ja opettaminen vauvalle tuovat sen sijaan arkeen pitkäaikaista helpotusta koko perheelle, vaikka niihin tottuminen veisikin aluksi aikaa.

### Päivän rytmittäminen

Herättyään vauva jaksaa olla virkeä ensimmäisen kolmen kuukauden aikana noin tunnista kahteen tuntiin kerrallaan. Tämä on monelle vanhemmalle yllättävä tieto.

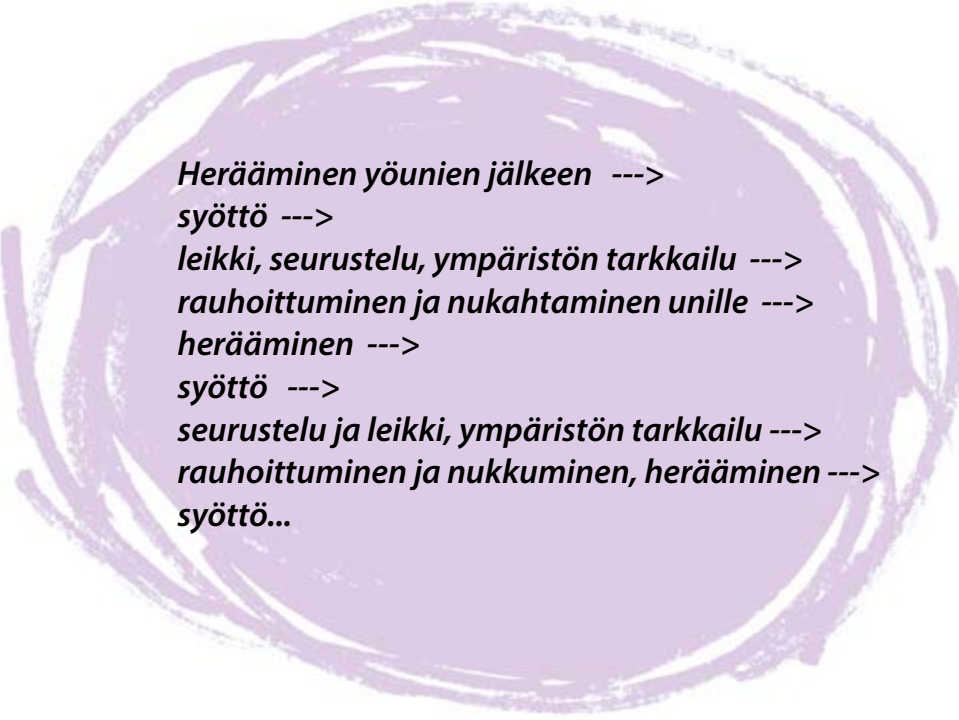
Vauvan kyky aistia ympäristöään ja ottaa vastaan ärsykeitä on rajallinen. Tätä kykyä voisi verrata hiekkäämpäriin. Vauva ”kerää” päivän aistimukset ja kokemukset kuin hiekanjyväsina ämpäriin. Noin tunnin valvomisen jälkeen vauvan hiekkäämpäri on melko täysi, mutta puolentoista tunnin valvomisen jälkeen ämpäri on jo täpötäysi ja alkaa valua yli. Vauva ei enää kykene ottamaan vastaan tietoa, tarkkailemaan ympäristöään tai olemaan vuoro-vaikutuksessa vanhempien kanssa. Vauva tarvitsee lepotaukoa.

Osa vauvoista kykenee ottamaan tarvitsemansa lepotauon itsenäisesti. He kääntävät katseensa pois päin ja saattavat nukahtaa ilman vanhemman apua. Toisille vauvoille, kuten koliikkivauvoille, rauhoittuminen ja nukahtaminen on vaikeaa, ja he tarvitsevat siihen paljon vanhemman tukea. Vanhempien tehtävä on tällöin ottaa huomioon kellonaika, jolloin vauva on herännyt uniltaan ja auttaa vauvaa rauhoittumaan sopivan lyhyen, esimerkiksi reilun tunnin valvomisan jälkeen.

### *Koliikkivauva ei välttämättä osaa viestiä selkeästi väsymyksestään*

Vaikka koliikkivauva väsyisi, hän ei aina vaikuta siltä. Ryhdy siis päivittäin tarkkailemaan vauvasi alkavan väsymyksen merkkejä. Koliikki-itkua itkevillä vauvoilla väsymyksen merkit eivät ole aina selkeästi havaittavissa. Väsynyt tai ylikuormittunut vauva ei jaksaa tarkkailla tyytyväisenä ympäristöään. Hän on rauhaton, ärtyisä, itkuinen ja haluaa olla paljon sylissä. Vauva ei pysty keskittymään vuorovaikutukseen tai leikkeihin eikä halua maata lattialla. Vauva saattaa alkaa itkeä yhtäkkiä ja vanhempien mielestä ilman selkeää syytä. Toisinaan yksittäinen haukotus saattaa paljastaa väsymyksen. Kun vauva tuntuu väsähtävän, hänelle on syytä tarjota tilaisuus lepoon heti.

Mitä hankalampaa rauhoittuminen ja nukkuminen vauvalle on, sitä tärkeämpää on yrittää luoda selkeä päivärytmi, jonka avulla vauva oppii ennakoimaan tapahtumia. Totuta vauva hitaasti päivän rutiineihin ja rituaaleihin ja vaali niitä joka päivä. Voit harjoitella esimerkiksi seuraavanlaista rytmitystä:



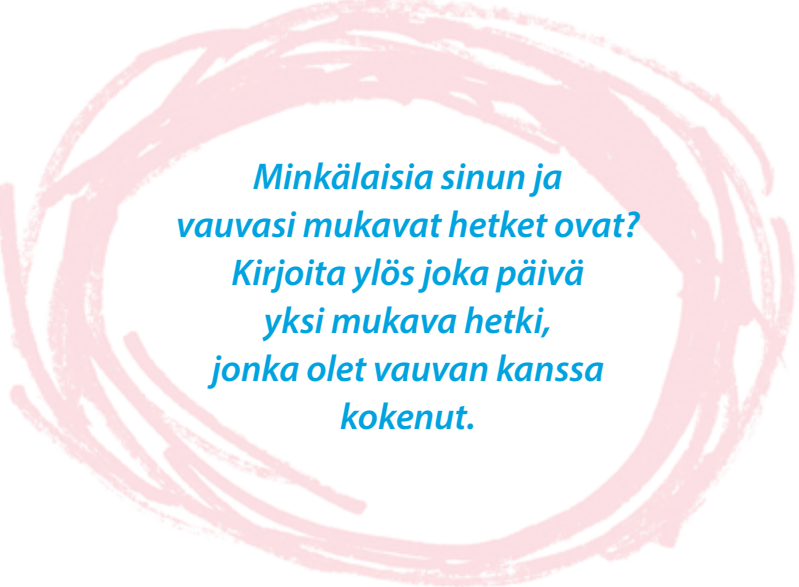
***Herääminen yöunien jälkeen --->  
syöttö --->  
leikki, seurustelu, ympäristön tarkkailu --->  
rauhottuminen ja nukahtaminen unille --->  
herääminen --->  
syöttö --->  
seurustelu ja leikki, ympäristön tarkkailu --->  
rauhottuminen ja nukkuminen, herääminen --->  
syöttö...***

### *Vauvat ovat usein parhaimmalla tuulella aamuisin*

Käytä aamupäivän hetkiä seurusteluun, yhdessäoloon tai vaikkapa uusien asioiden harjoitteluun, kuten lattialla olemiseen, vatsallaan pötköttelyn opetteluun sekä ympäristön tarkkailuun. Jos tarvetta on, nukahtamisen opettelu uudessa ympäristössä sopii parhaiten aamupäivän ohjelmaksi.

Vauva syö yleensä parhaiten ollessaan virkeä ja levännyt. Väsymys ja nälkä ovat erityisesti koliikkivauvalle huono yhdistelmä, joka saattaa aiheuttaa rintaraivareita, itkeskelyä rinnalla ja kyvyttömyyttä syödä. Ensimmäisten kuukausien aikana vauva ei jaksaa välttämättä syödä itseään kerralla kylläiseksi vaan saattaa rentoutua ja nukahtaa rinnalle tai tuttipullolle jo muutaman minuutin jälkeen. Kannusta vauvaa hellästi jatkamaan ruokailua juttelemalla hänelle, hieromalla hellästi jalkapohjia tai vaihtamalla välillä vaippa.

Levättyään ja ruokailtuaan vauva jaksaa paremmin vaipanvaihtotilanteen, seurustella vanhemman kanssa tai tarkkailla ympäristöään. Pikkuvauva jaksaa keskittyä seurusteluun tai leluun yhtäjaksoisesti melko lyhyen ajan kerrallaan Koliikkivauvan seesteiset hetket voivat olla ensimmäisten kuukausien aikana vähäisiä, joten kaikki pienetkin kohtaamiset vauvan kanssa kannattaa huomioida ja niitä kannattaa vaalia.

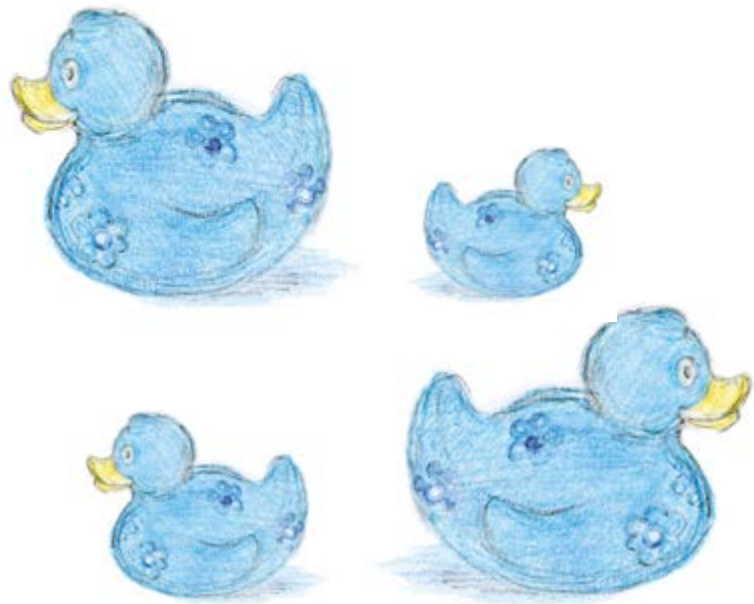


***Minkälaisia sinun ja vauvasi mukavat hetket ovat? Kirjoita ylös joka päivä yksi mukava hetki, jonka olet vauvan kanssa kokenut.***

### *Koliikkivauva tarvitsee väsyessään vanhemman apua*

Ensimmäisen kolmen elinkuukauden aikana vauva tarvitsee paljon unta, keskimäärin 15–16 tuntia vuorokaudessa. Vauvojen unentarve vaihtelee kuitenkin runsaasti. Suurimmalla osalla vauvoista ei ole ensimmäisten viikkojen aikana selkeää uni-valverytmiä, ja päivärytmiäkin voi olla vaikea ennakoita. Uni-valverytmi kypsyy pikku hiljaa ja sen kehittymiseen vaikuttavat vuorokausivaihtelu, vanhempien oma päivärytmi, biologiset tekijät sekä vauvan temperamentti.

Koliikkivauvoille on tyypillistä, että rauhoittuminen ja vireystilasta toiseen siirtyminen ovat hänelle vaikeaa. Nukahtamiseen saattaa näin ollen liittyä säpsähtelyä ja itkun parahduksia, ja nukahtaminen saattaa ylipäänsä kestää kauan. Unijaksot voivat jäädä päivän aikana hyvin lyhyiksi ja herättyään vauva saattaa olla itkuinen. Väsymys kasautuu silloin iltaa kohden ja yöunille nukahtaminen saattaa venyä ylivireyden vuoksi. Moni koliikkivauva nukkuu alkuyöstä usean tunnin pätkän heräämättä, sillä vauva on hyvin väsynyt päivän jälkeen. Unen kokonaismäärä jää usein kuitenkin liian vähäiseksi.



### ***Rauhoittele vauva aina hyvissä ajoin uneen***

*Vauvan on helpompi  
rauhottua ja nukahtaa, jos väsymys ei ole  
päässyt kasautumaan.*

*Valveajan pidentäminen ei yleensä johda  
parempiin tai pidempiin uniin.*

***Sen sijaan vauva nukkuu ja nukahtaa  
sitä paremmin mitä lähemmäksi hän pääsee  
tarvitsemaansa unen kokonaismäärää.***

*Rauhoittele siksi vauva aina  
hyvissä ajoin uneen.*

Yöunen ja uni-valverytmin kehittymistä voi lisäksi tukea kotona yksinkertaisin keinoin. Pyri aloittamaan aamu suurin piirtein samaan aikaan joka päivä. Päivällä kodissa saa olla valoisaa ja keittiöstä voi kantautua astioiden kilinää, imurin hurinaa tai muita ääniä. Päivittäinen ulkoilu on myös tärkeää ja sen voi toteuttaa esimerkiksi vaunukävelyllä tai parvekeunilla. Ulkona moni vauva nukkuu sikeämmin ja pidempia päiväunia.

Päiväunien pituus ja niiden määrä ovat yksilöllisiä. Usein vauva nukkuu ensimmäisten kuukausien aikana päivällä 1-4 tunnin unia. Keskimäärin vauvan unisykli kestää noin tunnin, jonka jälkeen suuri osa vauvoista havahtuu hereille. Koliikkivauva saattaa kuitenkin herätä ensimmäisen kerran jo 20–30 minuutin jälkeen, mutta usein sitkeällä ja päivittäisellä hyssyttelyllä vauva oppii vähitellen nukahtamaan uudestaan.

Alle puolivuotias vauva tarvitsee vanhemman tukea nukahtamistilanteessa. Tämän tuen antaminen ei ole vauvan hemmottelua, vaan normaalia, rakastavaa hoivaa. Uusien rauhoittelukeinojen opettelu saattaa kuitenkin vaatia sekä vanhemmalta että vauvalta aluksi paljon kärsivällisyyttä.

On normaalia ja tavallista, että pienet vauvat heräilevät monta kertaa yössä ja valvovat silloin pitkähköjä aikoja. Yöt tulisi kuitenkin rauhoittaa nukkumiselle, ja valvejaksuja voi pyrkiä lyhentämään. Vältä silloin kirkkaita valoja ja intensiivistä seurustelua vauvan kanssa. Yölliset syötöt ja vaipan vaihdot voi tehdä hämärässä ja vauvalle voi puhua hiljaa tai kuiskaamalla. Yöllä vauvan kanssa ei tule leikkiä.

Monet koliikkivauvat tarvitsevat tavallista enemmän tukea sekä päivällä että yöllä kyetäkseen nukahtamaan tai pysymään unessa. Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana vanhempien ei niinkään tarvitse miettiä, missä vauva nukkuu, vaan tärkeämpää on se, että vauva nukkuu riittävästi. Koliikkivauvat tarvitsevat pitkän ajan yhdessä vanhemman kanssa, jotta he pystyvät rauhoittumaan ja nukahtamaan ilman voimakkaita rauhoittelu-keinoja. Käytännössä rauhoittumista voi tukea vähentämällä näkö- ja kuulo-ärsykeitä vauvan ympäriltä ja rauhoittamalla leikkiä hyvissä ajoin ennen päiväunia. Kun vauvaa väsyttää, ei kannata leikkiä enää viljelejä leikkejä, kuten kutittelua. Vauvalle voi sen sijaan jutella rauhallisemmalla äänellä.



Kannattaa laittaa myös televisio pois päältä ja musiikki hiljaisemmalle. Vähennä vauvan näköaistimuksia kääntämällä hänet itseesi päin tai laskemalla sideharsoliina näköesteeksi. Valmistaudu vaunukävelyille, laita vauva kantoliinaan tai käykää pötköttämään vierekkäin sängyn päälle, vaikka vauva protestoisikin tai haluaisi leikkiä tai seurustella. Koliikkivauvalle on tavallista, että rauhoittumistilanteet voivat tuntua hänestä hankalilta. Auta vauvaa nukahtamaan taputtelemalla tai silittelemällä hänen peppuaan, tarjoamalla hänelle tuttua ja rauhoittamalla häntä äänelläsi. On normaalia, että vauva havahtuu hereille, jos hänet lasketaan nukkumaan eri paikkaan kuin missä hän nukahti. Nukahtamispaikkaa voi siksi ennakoida omien suunnitelmien ja menojen mukaan.

## **RYTMIPÄIVÄKIRJA**

***Tämän vihkon ohjeiden lisäksi voit pitää kotona päivittäin rytmipäiväkirjaa noin 1-2 viikon ajan.***

*Rytmipäiväkirja antaa sinulle ja neuvolan työntekijöille tietoa siitä miten päivänne rytmittyy ja milloin vauva syö, nukkuu tai on itkuinen.*

*Rytmipäiväkirja auttaa sinua myös huomaamaan vauvan rytmissä tapahtuvat pienet myönteiset muutokset, jotka ehkä muuten jäisivät sinulta huomaamatta.*

*Rytmipäiväkirjan löydät vihkosen viimeiseltä aukeamalta, sivu 48.*

## **KOLIKKIPERHEEN KULTAISET SÄÄNNÖT**

1.

### **Pidä kiinni selkeästä päivärytmistä.**

*Aloita rytmitys aamulla yöunien jälkeen: herääminen, syöttö, seurustelu, rauhoittuminen ja nukahtaminen... herääminen, syöttö, seurustelu, rauhoittuminen ja nukahtaminen...*

2.

### **Harjoittele uusia asioita ja taitoja aamupäivän aikana.**

*Tällaisia asioita voivat olla seurustelu, vatsalla tai lattialla makoilu, ympäristön tarkkailu tai nukahtamisen opettelu uudessa ympäristössä (esimerkiksi nukahtaminen vaunuihin, pinnasänkyyn).*

3.

### **Tarjoo vauvalle mahdollisuus lepoon**

*1-2 tunnin valvomisen jälkeen.*

4.

### **Toimi aina rauhallisesti ja samalla tavoin.**

5.

### **Totuta vauva hitaasti rutiineihin ja rituaaleihin.**

*Vauva oppii hitaasti ja toistojen avulla. Älä kokeile aina uusia vinkkejä ja niksejä. Rauhoitteluun ei ole patenttiratkaisuja.*

6.

### **Vältä intensiivisiä rauhoittelukeinoja**

*kuten jumppapallon päällä hyppimistä tai voimakkaita ääniä.*

7.

### **Ennakoi iltarauhattomuutta esimerkiksi vaunukävelyllä.**

8.

### **Anna aikalisä yliväsyneelle vanhemmalle.**

*Jos vauvaa hoitava vanhempi on vihainen tai kireä, on hyvä vaihtaa hetkeksi vauvan rauhoittelijaa.*

9.

### **Kartoita apuverkostot ja etsi tarvittava tuki.**



# Koliikkivauva ja lääkärintarkastus

**V**anhempien kokemus vauvan rauhattomuudesta vaihtelee suuresti. Riippumatta siitä, kuinka pitkän ajan vauva itkee vuorokaudessa, ota yhteyttä omaan neuvolaasi, jos olet huolestunut vauvasi itkuisuudesta. Neuvolan terveydenhoitaja ja joskus myös lääkäri tutkivat vauvan ja selvittävät, tarvitaanko tilanteessa jatkotutkimuksia tai muuta apua. Neuvolan ammattilaisille on tuttua, että koliikkivauvan perheillä on usein hyvin rankkaa. Heille voit luottamuksellisesti kertoa voinnistasi, ja he saattavat pystyä antamaan sellaista tukea tai apua, jolla tiukassa tilanteessa päästään eteenpäin.

Lääkäri tutkii vauvan pääosin kuunnellen, katsellen ja haastatellen perheen aikuisia. Verikokeet tai muut kajoavat tutkimukset ovat harvoin tarpeen koliikin syytä pohdittaessa. Tärkeintä on selvittää, että sekä vauvan paino että pituus kasvavat sopivasti, vauva pissaa ja kakkaa säännöllisesti, syö riittävästi, ei kärsi sinertymisestä tai hengityskatkoksista ja haluaa ottaa virkeänä kontaktin aikuisiin. Jos nämä asiat ovat kunnossa, joitakin tavallisimpia sairauksia voidaan pitää epätodennäköisinä koliikin taustatekijöinä.

## **Neuvolan lääkäri tutkii vauvan ja pyrkii sulkemaan pois seuraavia ongelmia:**

- riittämätön tai liiallinen ruokamäärä
- korvatulehdus • virtsatieinfektio • flunssa • muut tulehdukset
- refluksi eli maidon takaisinvirtaus ruokatorveen
  - lehmänmaito- tai muu ruoka-aineallergia
  - iho-oireet • hankala vaippaihottuma
- sydämen ja keuhkojen toiminnan ongelmat
  - tukielimistön ongelmat
  - hermoston kehityksen ongelmat



Sekä maidon takaisinvirtauksesta eli refluksista että lehmänmaitoallergiasta johtuva vaikea itkuisuus koskettaa yhteensä noin joka kymmenettä koliikkivauvaa. Vauvan koliikin ainoana syynä ne ovat siis harvinaisia, vaikka ne voivatkin aiheuttaa vauvan levottomuutta. Näihin sairauksiin liittyy yleensä muitakin oireita. Esimerkiksi lehmänmaitoallergia aiheuttaa vauvalle usein iho-ongelmia kuten taiveihottumaa. Refluksioireinen vauva taas pulauttelee yleensä paljon ja on usein itkuisimmillaan yöllä, jolloin hapanta mahansisältöä joutuu suuhun makuuasennossa. Myös vauvan paino voi näiden sairauksien yhteydessä kehittyä hitaasti. Kummankin sairauden varma toteaminen on kuitenkin haastava tehtävä. Laboratoriokokeista ei ole välttämättä apua. Yleensä järkevin tapa selvittää maitoallergian mahdollisuutta onkin joko imettävän äidin parin viikon kestoinen maidoton ruokavalio tai maitoallergisten vauvojen hoitoon tarkoitetun korvikkeen kokeilu kahden viikon ajan ja sen jälkeinen maitoaltistus asiaan perehtyneen lääkärin ohjauksessa. Refluksia epäiltäessä voidaan joskus tehdä lääkityskokeilu oman neuvolan kautta, mutta hankalamman takaisinvirtausoireen tutkiminen kuuluu lastenlääkärille.

On myös monenlaisia muita vaivoja, jotka aiheuttavat vauvojen levottomuutta, kuten vaippaihottuma ja ummetus. Tämän tyyppiset ongelmat ovat hyvin tavallisia, ja temperamentiltaan herkkä vauva voi itkeskellä niitäkin rajusti. Vaikka koliikin taustalta ei siis löytyisikään mitään varsinaista sairautta, kannattaa vauvan lievemmätkin terveysongelmat hoitaa, koska sillä voi olla vaikutusta itkuisuuteen. Neuvolalääkäri on tässä asiassa usein avuksi.

# En jaksa enää

**J**os huomaat, että et jaksa rauhoitella vauvaa, vaan olet uupunut, itkuinen, ärtynyt tai vihainen, pyydä kumppaniasi tai muuta turvallista aikuista ottamaan hoitovastuu. Vaikka olisitte kumppanin kanssa sopineet rauhoitteluvuoroista etukäteen, on tärkeää tunnistaa omat tunnetilansa ja vaihtaa rauhoittelijaa, jos ei enää itse jaksa. Kaikki vanhemmat väsyvät tai hermostuvat joskus vauvan itkuun, ja se on normaalia. Älä lähde kilpailemaan tai todistelemaan kumppanillesi omaa kyvykkyyttäsi vanhempana – huolehdi vain omasta jaksamisestasi. Kysymys ei ole luovuttamisesta tai osaamattomuudesta, sillä itkevän vauvan rauhoittelu on raskas tehtävä. Ota hetken hengähdystauko vauvan itkusta, käy kävelyllä tai juo vaikkapa kuppi teetä.

Jos olet yksin, etkä voi pyytää tilanteeseen välittömästi apua, pyri tekemään ympäristöstäsi mahdollisimman rauhallinen. Voit käyttää kuulosuojaimia, korvatulppia tai kuunnella kuulokkeilla musiikkia. Muista kuitenkin puhua vauvalle, vaikka et enää kuulekaan hänen itkuaan niin voimakkaasti. Valitse itsellesi asento ja paikka, jossa jaksat olla pitkän aikaa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi makuuasento sängyllä tai sohvalla sekä säkki- tai keinutuoli. Voit myös käyttää kantoliinaa tai -reppua lepuuttaaksesi käsivarsiasi.



Kun väsyit kuuntelemaan vauvan itkua, muista ottaa hyvissä ajoin aikalisä. Älä missään tapauksessa pura väsymystäsi ja omaa kiukkuasi vauvaan. Jos hermosi kiristyvät, laske vauva turvalliseen paikkaan, josta hän ei voi pudota eikä loukata itseään, esimerkiksi pinnasänkyyn. Kerro vauvalle, että tulet hetken kuluttua takaisin. Vetäydy rauhalliseen paikkaan ja pyri rentoutumaan noin viiden minuutin ajan. Voit myös karjua tyynyyn tai hakata vaikkapa patjaa. Jos tunnepurkauksesi on voimakas, muista huolehtia siitä, etteivät vanhemmat sisarukset ole paikalla. Kun olosi on parempi, palaa vauvan luokse ja juttele hänelle rauhallisesti. Vauva huomaa, että olet taas turvallinen ja läsnä oleva.

Muista, että vauvaa ei saa koskaan ravistaa, pudottaa sängylle tai kohdella muuten kaltoin. Vauva voi vammautua tai kuolla. Jos huomaat, että et jaksa huolehtia vauvasta tai vihan ja kiukun tunteet ovat päivittäisiä, ota yhteys neuvolaan saadaksesi apua.

## AIKALISÄ

**Jos huomaat, että et kykene rauhoittamaan vauvaa ilman omia voimakkaita tunteita, ota aikalisä.**

*Kerro vauvalle, että sinun pitää jättää hänet hetkeksi, poistua huoneesta ja rauhoittua.*

*Laske vauva turvalliseen paikkaan, josta hän ei voi pudota tai muutoin loukata itseään.*

*Pinnasänky, kehto tai pehmustettu alusta lattialla ovat mahdollisia turvallisia paikkoja.*

*Poistu huoneesta ja pidä muutaman minuutin tauko rauhoittuaksesi.*

*Jos sinulla on kumppani, ystäviä tai naapuri, jolle voit soittaa, ota häneen yhteyttä ja pura hänen kanssaan oloasi. Voit kysyä häneltä myös apua.*

*Kartoita tukiverkostot yhdessä neuvolan terveydenhoitajan kanssa.*

## Miten pidän itsestäni tuolta

**E**lämä koliikkivauvan kanssa voi olla raskasta, joten on tärkeää pitää huolta itsestään. Levännyt vanhempi kestää vauvan itkua paremmin. On tärkeää yrittää nukkua riittävästi, syödä monipuolista ruokaa ja tehdä itselle mieluisia, virkistäviä asioita niin usein kuin mahdollista. Kumppanin kanssa voi sopia vaikkapa päivittäisestä kävelylenkistä vauvan kanssa, jotta lasta hoitanut vanhempi voi jäädä yksin kotiin lepäämään. Vauvaton aika on tärkeää molemmille vanhemmille, kun perheessä on itkuinen pienokainen. Olisi hyvä, jos parisuhteesta huolehtimiseenkin jäisi voimia. Pelkästään se, että kysyy puolisoilta näköolevasti, mitä hänelle kuuluu, voi olla riittävää parisuhteen hoitamista raskaimpina aikoina. Hellyydenosoitukset ja pienet hemmottelut, kuten kumppanin niskan hierominen, auttavat keskinäisen läheisyyden ylläpitämisessä. Yrittäkää tukea toisianne, vaikka itse vanhemmuus olisi välillä hyvinkin haastavaa.

Itkuisen vauvan vanhemmat saattavat pitää itseään epäonnistuneina. Vaikka koliikkilasten vanhemmat ovat yhtä päteviä vanhempia kuin muutkin, häpeä ja epäonnistumisen tunne voivat estää pyytämästä apua ja tukea silloin,

***Jos omat voimat eivät riitä itkevän vauvan kanssa ja muuta apua ei ole lähellä saatavilla, neuvolasta voidaan järjestää apua koliikkivauvan perheelle.***

*Neuvolan kautta voi saada mm. kunnallista perhetyötä, mikä tarkoittaa apua kodin- ja lastenhoitoon.*



kun sitä tarvittaisiin. Moni kokee, että vastuu lapsesta on pystyttävä kantamaan yksin ilman apua ja että avun hakeminen on heikkouden merkki. Koliikkivauvan kanssa ei välttämättä uskalleta liikkua kodin ulkopuolella, koska yllättävät itkukohtaukset julkisilla paikoilla pelottavat. Näin syntyy kierre, jossa vauvan huuto alkaa rasittaa vanhempaa yhä enemmän, ja itkuisuuden takia jättäytyään kotiin neljän seinän sisälle. Tavallinen elämä ei pääse jatkumaan - vauvan itku tuntuu rajoittavan ystävien tapaamisia ja kodin ulkopuolisten asioiden hoitamista. Ei ihme, jos tilanne alkaa tuntua aina vain pahemmalta ja vanhempaa masentaa.

Itkuisesta vauvasta kannattaa kertoa lähipiirille. Ystävät ja sukulaiset voivat tukea ja lohduttaa monella tavalla. Joskus pelkkä ymmärtävä kuunteleminen puhelimessa auttaa vanhempaa jaksamaan vauvan itkuiset tunnit. Lähipiirin ihmiset voivat myös tarjota hoitoapua. Vanhemmista saattaa tuntua siltä, ettei huutavaa vauvaa voi antaa kenellekään hoitoon. Kuitenkin moni ystävästä tulee itkevän vauvan kanssa hyvin toimeen, jos he tietävät, miten he voivat toimia vauvan kanssa.

Rauhoittelutilanteissa voi toimia tämän oppaan ohjeiden mukaan. Jos jaksat, kannattaa toisinaan lähteä kotoa perhekahviloihin tai muihin lapsiperheille tarkoitettuihin tilaisuuksiin tapaamaan muita vanhempia. Jo se, että perheen ei tarvitse eristäytyä koliikkitilanteensa kanssa, voi auttaa perhettä pysymään tasapainossa.

Kun vauvan itkuisuus rasittaa vanhempia eivätkä omat voimavarat tunnu riittävän, on syytä pyytää apua. Ensisijainen palvelupiste on oma neuvola, josta voidaan järjestää monenlaista apua perheelle. Neuvolan kautta voidaan esimerkiksi järjestää käyntejä neuvolapsykologille. Neuvolan kautta voi saada kunnallista perhetyötä, mikä tarkoittaa apua kodin- ja lastenhoitoon. Myös erilaiset järjestöt ja yhdistykset järjestävät vauvaperhetoimintaa: kahviloita, kerhoja, musiikkileikkikouluja ja tukitoimintaa, kuten äiti-vauvaryhmiä. Jos kukkaro sallii, perhe voi lisäksi palkata avukseen lastenhoitajan. Näin vanhemmat saavat kahden virkistymisaikaa. Väestöliiton Perheaikaa.fi -sivustolle on kerätty runsaasti koliikkia käsittelevää tietoa videoiden ja artikkelien muodossa, minkä lisäksi vanhemmilla on mahdollisuus osallistua anonymisti sivuston erilaisiin toimintoihin.

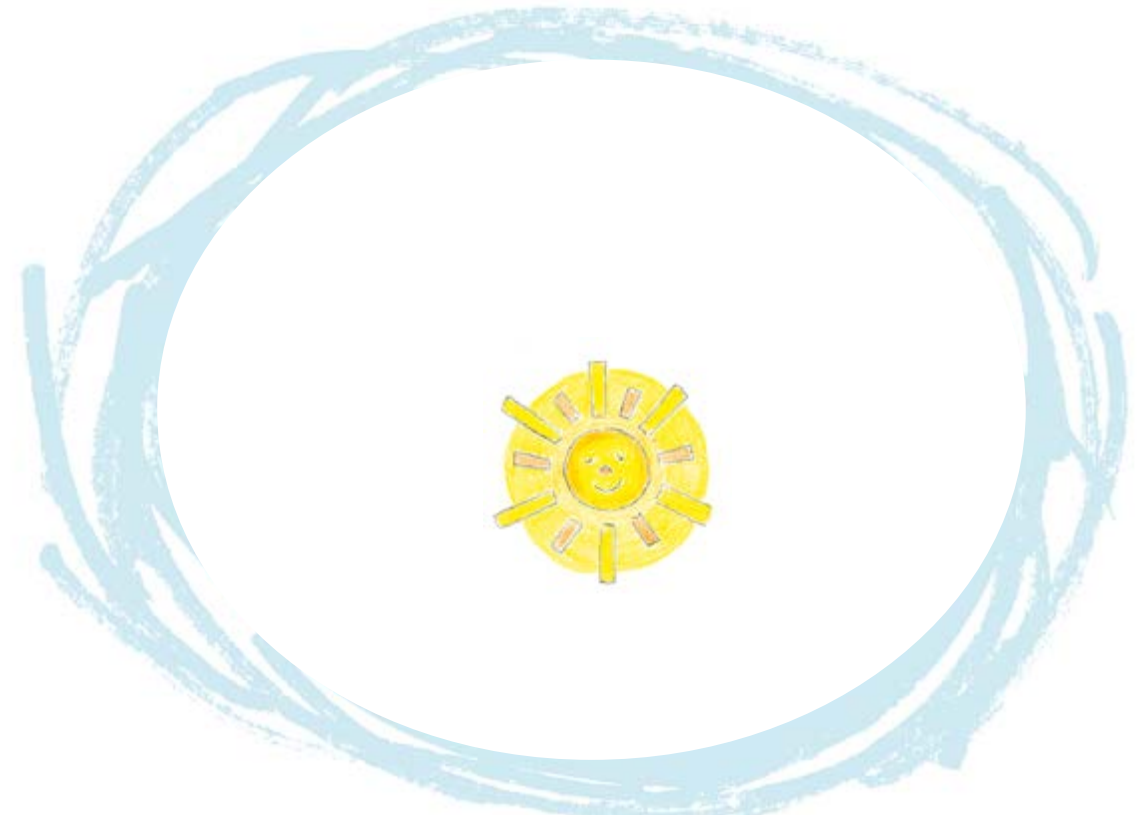


### Verkostokartta

Onko sinulla asuinpaikkakunnallasi tai lähiseuduilla ystäviä, sukulaisia, tuttavai tai muuta tukiverkostoa, joka voi auttaa vauvan hoidossa tarvittaessa? Jos tarvitset, onko olemassa joku, joka voi laittaa ruokaa tai auttaa kotiaskareissa? Entä pystytkö irrottautumaan kumppanisi kanssa hetkeksi vauva-arjesta ja tekemään jotain kahdenkeskistä? Kuka voi auttaa tässä asiassa?

Piirrä tähän oma verkostokarttasi. Tee iso ympyrä, jonka keskelle piirrät pienen ympyrän. Tämä pieni ympyrä olet sinä, kirjoita siihen nimesi. Ympärilläsi on koko maailmasi, verkostosi. Jaa siis iso ympyrä eri osioihin. Osioita voivat olla perhe, ystävät, suku, työ, harrastukset yms. Piirrä ja kirjoita tämän jälkeen eri osioihin ne ihmiset, jotka kuuluvat sinun elämääsi kyseissä sektorissa. Mieti ja tunnustele, kuinka läheinen kukin ihminen sinulle on. Mitä läheisempi hän on, sitä lähemmäksi sinun omaa ympyrääsi hänet laitetaan verkostokarttaasi. Täytä näin koko karttasi. Valmista karttaa tutkimalla voit helposti huomata, ketkä kuuluvat erityisesti läheiseen verkostoosi, joiden apuun voit turvautua vauva-aikana.

**Minkälaisia tukimuotoja voit ottaa käyttöön, kun tarvitset apua?**  
**Käytä oheista verkostotyökalua apunasi.**



## **VINKKEJÄ OMAN VÄSYMYSKSEN HELPOTTAMISEKSI**

**Tarjotkaa toisillenne päivittäin tunti vauvatonta aikaa.**

**Hoitakaa vauvaa öisin vuorotellen.**

Molemmat vanhemmat tarvitsevat yhtäjaksoisia yöunia, sekä työssäkäyvä että kotona vauvaa hoitava vanhempi.

**Jakakaa yöunet;**

toinen vanhemmista voi aloittaa yöunet jo klo 19 ja vahdinvaihto tapahtuu esimerkiksi kello yhdeltä yöllä. Näin molemmat vanhemmista saavat yhtäjaksoiset ja pidemmät unet.

**Harjoitelkaa käyttämään korvatulppia ja nukkumaan toisinaan eri huoneissa.**

**Sopikaa viikonloppuisin aikuisten päiväuniajoista.**

**Harjoitelkaa äidinmaidon pumppaamista**

ja maidon syöttämistä pullosta tai hörpyttämällä. Tämä helpottaa kumppanin mukaan ottamista syöttöihin.

**Kysykää ystäviltä, voisiko heidän luonaan nukkua**

joskus yhden tai kaksi yötä. Imettävä äitikin voi yöpyä toisaalla, jos vauva syö maitoa pullosta. Näin vauva voi jäädä toisen vanhemman kanssa kotiin ja äiti saa lepo hetken.

**Harjoittele imettämistä ja syöttämistä makuuasennossa, hämärässä tai pimeässä huoneessa, jotta voit levätä syöttäessäsi.**

## **VINKKEJÄ PARISUHTEEN HOITAMISEEN**

**Varatkaa aikaa vanhempien keskinäiselle keskustelutuokiolle vaikka kerran viikossa.** Kertokaa 10 min ajan omista tuntemuksista ja toiveista toisen vain kuunnellessa. Vaihtakaa vuoroa.

**Huomioikaa toisenne arjessa.**

Hymy, kosketus, arvostava ja kannustava lause sekä hyvän yön ja aamun toivotukset suukon ja halauksen kera, voivat jo helpottaa ahdistunutta oloa.

**Anna vauva jo ensimmäisten kuukausien aikana silloin tällöin tunniksi pari sukulaisille tai ystäville hoitoon.**

Käykää kävelyllä, saunassa tai syökää rauhassa ilman vauvaa.

**Viettäköö kerran vuodessa 1-2 yötä ilman vauvaa**

ja keskittyköö parisuhteeseen ja läheisyyteen, ajatusten vaihtoon ja rentoutumiseen.

## Lisätietoa - Vauvan ensimmäiset kuukaudet

**V**auva ei ole syntyessään “tyhjä taulu”, vaan hän on oikea pieni ihminen, joka on alkanut saada kokemuksia jo kohdussa ennen syntymäänsä. Hän on tuntenut liikkeitä, kuullut ympäristön ääniä, nähnyt kohdun läpi valon kajoa ja kokenut äidin tunteiden vaihtelut muun muassa äidin sydämen sykkeen muutoksina.

Synnytyksen yhteydessä vauvan kokemusmaailma muuttuu kuitenkin täysin. Rajattu kohdun tila vaihtelee ääni- ja valomaailmoineen vaihtuu uudenlaiseen virikemaisemaan, jossa valot ovat kirkkaita, äänet selkeitä, ympärillä on monenlaista liikettä ja vauva tuntee erilaista kosketusta. Vauvan on myös opittava syömään, kakkaamaan ja nukkumaan uudenlaisessa ympäristössä. Vauva ei hahmota itseään syntyessään yksilöksi vaan kokee itsensä osaksi äitiä tai äidin osaksi itseään. Synnytyksenkin jälkeen äiti on siis yksi turvallisista ja tutuista elementeistä vauvan elämässä. Vauva ei myöskään vielä hahmota kehoaan tai raajojaan. Vauva tottuu itseensä, oman kehon toimintoihin, uuteen ympäristöönsä ja kohdun ulkopuoliseen elämään hitaasti seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana.



**Vauvasta muokkautuu persoonallisuus  
vuorovaikutuksessa itsensä,  
ympäristönsä ja häntä hoitavien  
vanhempien kanssa.**

*Myöhemmin myös muut sosiaaliset  
suhteet ja ympäristö vaikuttavat lapsen  
itsesäätelyn kehittymiseen.*

Vastasyntyneen vauvan elintoimintojen säätely on vielä keskeneräistä. Vauvan ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana kehittyvät monet tärkeät elintoiminnot, kuten lämmön- tai vuorokausirytmien säätely, ruoansulatus, virtsaneritys ja vastustuskyky taudinaiheuttajia vastaan. Toimintojen kehitys jatkuu eri muodoissa koko elämän ajan, mutta vastasyntyneessä vauvassa käynnistyy monia uusia ja elintärkeitä toimintoja, jotka auttavat vauvaa sopeutumaan kohdun ulkopuoliseen elämään. Osittain tämä kehitys etenee täysin ilman apuja, mutta myös vauvaa hoivaavien vanhempien rooli on tärkeä. Vauva tarvitsee vanhempiaan suoriutuakseen itsesäätely- ja kehitystehtävistään. Vanhemmat auttavat vauvaa tunne- ja vireystilojen säätelyssä ja luotsaavat vauvan arkisten tilanteiden, kuten ruokailu-, vaipan vaihto- ja rauhoittelutilanteiden läpi. Vauvasta muokkautuu persoonallisuus vuorovaikutuksessa itsensä, ympäristönsä ja häntä hoitavien vanhempien kanssa. Myöhemmin myös muut sosiaaliset suhteet ja ympäristö vaikuttavat lapsen itsesäätelyn kehittymiseen. Vaikka vauvan elintoiminnot ja rytmit eivät kehity tietoisesti, kehitys on energiaa ja aikaa vievä prosessi. Vauva on monella tavalla vielä hyvin haavoittuva ja keskeneräinen. Tämä on hyvä muistaa, ettei vauvaan kohdistu liiallisia odotuksia esimerkiksi itkuisuuden, ruokailun sujumisen tai nukkumisrytmien suhteen.

### Vauvan kyky vuorovaikutukseen kehittyy

Vauvan aivot muovautuvat hermoston biologisen kehityksen tahdissa. Hermoverkot kehittyvät ja monimutkaistuvat. Tämän ohella vauvan aivojen kehitystä muovaa vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus jo puolitoista kuukautta ennen syntymää ja luonnollisesti myös sen jälkeen. Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vauvan ja vanhemman välistä vuoropuhelua, ilmeitä, eleitä ja kosketusta. Ensimmäisinä viikkoina vauvan kehitystä on vaikea havaita, vaikka todellisuudessa lapsi oppii hereillä ollessaan valtavasti elinympäristöstään. Suotuisaa kehitystä edistävät hereilläoloaikana vanhempien hymy, katsekontakti vauvan kanssa ja, ystävällinen juttelu vauvalle, vaikka vauva ei välttämättä ymmärräkään, mitä hänelle puhutaan. Hoitajan keskeisin tehtävä on vähentää vauvan stressiä ja auttaa vauvaa selviämään erilaisista tunnetiloista.

Rauhallinen ympäristö ja äänimaailma auttavat vauvaa suuntautumaan ympäristöönsä. Muutaman viikon iässä vauva hymyilee ensimmäisiä kertoja, mikä on yleensä perheelle suuri ilonaihe. Jo parin kuukauden ikäinen lapsi osaa kertoa sanattomasti paljon siitä onko oma olo mukava vai epämukava. Vauva opettelee viestimään tunteistaan mm. liikuttelemalla käsiään ja jalkojaan, ilmeilemällä, päätä kääntämällä ja äänitelemällä. Vanhemmat oppivat vähitellen lukemaan näitä viestejä.



**Ensimmäisinä viikkoina vauva oppii hereillä ollessaan valtavasti elinympäristöstään.**

*Suotuisaa kehitystä edistävät hereilläoloaikana vanhempien hymy, katsekontakti vauvan kanssa ja ystävällinen juttelu vauvalle.*

Parin ensimmäisen kuukauden jälkeen vauvan elämänpiiri laajenee ja hänen kykynsä ja halunsa kontaktiin muiden ihmisten kanssa kasvaa. Hän nauttii ympäristönsä tutkimisesta, pyrkii käsittelemään leluja ja äänitelee, "keskustelee" mielellään vanhempiensa kanssa. Vauva tarvitseekin lähelleen aikuisen, joka osaa aistia vauvan tunnetiloja ja vastata niihin tarpeen mukaisesti. Vauva nukkuu edelleen suuren osan vuorokaudesta, mutta virkeinä hetkinä hän jaksaa jo leikkiä ja olla pidempään katsekontaktissa aikuisten kanssa. Myös vuorokausirytmialkaa tässä vaiheessa näyttää ensimmäisiä vakiintumisen merkkejä. Kun nukkuminen, syöminen ja vaipan vaihto tapahtuvat toistuvasti samassa järjestyksessä, vauva oppii vähitellen hahmottamaan päivän kulkua. Ensimmäisen puolen vuoden aikana vuorovaikutuksessa vauvan kanssa on oleellista vastavuoroisuuden periaatteen opettelu: vauva tekee aloitteen vuorovaikutukseen ja hoitaja vastaa siihen ja toisin päin. Näissä tilanteissa katsekontakti, ääni, tempo, rytmi ja odotus ovat tärkeitä.

Lapsen ensimmäinen varsinainen kehityspyrähdys tapahtuu yleensä kolmannen kuukauden aikana. Tällöin vauva kehittyy monella osa-alueella suurin harppauksin; muun muassa motorinen kehitys etenee nopeasti. Vauva oppii hallitsemaan päänsä asentoa ja kääntymään selältä vatsalleen. Vauvan motorinen kehitys on polku, jolla harvoin voidaan ohittaa mitään askelta – kehitys etenee yleensä tietyssä järjestyksessä.



## Koliikkivauvan tulevaisuus

**K**oliikkivauvat kehittyvät yleensä täysin normaalisti. Kolmen tai neljän kuukauden ikään kestävä vauvan itkuisuus ei tutkimusten mukaan vaikuta lapsen kehitykseen millään tavalla. Nämä lapset ovat siis sekä tunnesäätelyn, itsesäätelyn että muidenkin taitojen ja ominaisuuksien osalta myöhemmin täysin tavallisia. Koliikki ei millään tavoin vaurioita lasta. Joskus jatkuva vauvan kanniskelu voi hidastaa vauvan motorista kehitystä, erityisesti silloin, jos vauva ei halua juurikaan leikkiä lattialla. Tällöin vatsallaan olon kokemukset voivat jäädä vähäisiksi ja pään asennon hallinnan oppiminen hidastuu. Vauvat kuitenkin kehittyvät omassa tahdissaan ja oppivat motoriset taidot, kun heille toistuvasti tarjotaan siihen mahdollisuutta. Vanhempien ei tarvitsekaan olla huolissaan muusta kuin omasta jaksamisestaan: koliikkivauvojen vanhempien on tutkimustiedon perusteella huomattu olevan muita vanhempia useammin masentuneita ja uupuneita.

Vaikka yli puolella vauvoista itkuisuus vähenee kolmannen kuun loppuun mennessä, on hyvä muistaa, että osalla vauvoista itkuisuus jatkuu jopa puolen vuoden ikään asti. Vanhemmat tarvitsevat tässä tilanteessa selkeitä ohjeita ja apua selvittääkseen itkuisesta arjesta ja tukeakseen vauvan normaalia kehitystä.

Tutkimustenkin perusteella koliikkivauvan elämän tärkeimmät ennustekijät liittyvät perheeseen. Vaikka vauva olisi temperamentiltaan vaikea ja itkuinen, ja vaikka lapsen itsesäätelykyky kehittyisi hyvin hitaasti ensimmäisten kuukausien aikana, perheen hyvä ja johdonmukainen toiminta saattaa olla se tekijä, joka suojaa lasta tulevilta ongelmilta. Turvallinen ja säännöllinen arki, rauhallinen suhtautuminen vauvan itkuun tai taaperon rajojen hakemiseen sekä vanhempien sopuisa yhteiselo ovat tekijöitä, jotka auttavat perhettä ja lasta kehityksen alkutaipaleella. Riittävän hyvissä olosuhteissa kasvava koliikkilapsi on todennäköisesti tulevaisuudessa yhtä terve ja hyvinvoiva kuin ikätoverinsa, joilla ei ollut aikanaan koliikkia.





# Lähteet ja kirjallisuus

Tämän oppaan lähestymistapa juontaa juurensa saksalaisen Münchner Sprechstunde für Schreibabys- neuvontakonseptista. Professori Dr Mechtild Papoušek perusti neuvontapisteen vuonna 1991 Kinderzentrum Münchenin yhteyteen koliikkiperheitä varten. Neuvontapiste on tutkinut ja hoitanut koliikkivauvoja yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Hermanson E. 2012. *Itkuinen vauva*. Terveyskirjasto, Duodecim

Jalanko H. 2012. *Koliikki vauvalla*. Terveyskirjasto, Duodecim

Mäkelä J. 2011. *Vauvojen unihäiriöt*. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri

Niemelä .2003. *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. WSOY

Papoušek M. & Schieche H.2004. *Regulationsstörungen der frühen Kindheit*. Wurmser. Verlag Hans Huber.

Remo H. 2003. *Babyjahre. Die Frühkindlich Entwicklung aus biologischer Sicht*. München: Piper

Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) 2011. *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. SanomaPro

Sinkkonen, J (toim.) 2001. *Pesästä lentoon*. WSOY

Stern, D. 1992. *Maailma lapsen silmin*. WSOY

Sung V., Collett S., de Gooyer T., Hiscock H, Tang M., & Wake M. 2013. *Probiotics to Prevent or Treat Excessive Infant Crying: Systematic Review and Meta-analysis*. JAMA Pediatr.

Wessel, M., Cobb, J., Jackson, E., Harris JR, G. & Detwiler, A. 1954. *Paroxysmal Fussing in Infancy, Sometimes Called "Colic"*. Pediatrics 14, 421 - 435

## Muistiinpanoja:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rytmipäiväkirja

Päivämäärä: .....

Nimi: .....

| Klo                                                                                  | Aamupäivä |   |   |   |    |    | Iltapäivä |    |    |    |    |    | Ilta |    |    |    |    |    | Yö |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|----|----|-----------|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                      | 6         | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rauhattomuutta                                                                       |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Itkua                                                                                |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Unta                                                                                 |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Ruokailua                                                                            |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Leikkiä vanhemman kanssa                                                             |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Vauva nukkuu                                                                         |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| • sängyssä/vaunuissa                                                                 |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| • sylissä/kantorepussa                                                               |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |
| Rauhoittelutavat<br>esim. imetys, tutti, kantaminen,<br>pullo,läheisyys, vaunut jne. |           |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |

Mihin aikaan lapsesi heräsi aamulla? Klo .....

Mikä oli lapsesi kanssa päivän mukavin hetki?.....

.....

Kuinka pitkään lapsesi oli valveilla heräämisen jälkeen?

Lyhyin valvejakso ..... pisin valvejakso .....

Kuinka pitkän ajan lapsesi tarvitsee nukahtamiseen?.....

Tarvitseeko lapsesi nukahtamiseen / uudelleennukahtamiseen apua, millaista apua?

.....

.....

.....

Miten päivänne sujui? .....

.....

Miten jaksat tänään?.....

.....

.....


Milloin laitoit lapsesi yöunille? Klo? .....

Kuinka monta kertaa lapsesi heräsi yöllä? .....

.....

.....

.....



## Itkuinen vauva ja koliikki – opas vanhemmille

Vauvan itkuisuus herättää vanhemmissa huolen. Mikä vauvalla on? Onko kaikki hyvin? Vanhemmilla on tarve tyydyttää vauvan tarpeet, auttaa vauvaa ja saada itku loppumaan. Koliikilla tarkoitetaan itku- ja rauhattomuuskohtauksia, joita ilmenee muuten terveellä vauvalla ensimmäisen kuuden kuukauden aikana.

Tämä oppaassa tarkastelemme vauvan itkuisuutta ja koliikkia itsesätelyn näkökulmasta. Opas sisältää tietoa ja käytännön ohjeita koliikkivauvan hoitoon ja rauhoitteluun.

