



VAUVAN TURVALLINEN NUKUTTAMINEN

OHJEET AMMATTILAISILLE

- Ohjaa vanhemmille vauvan turvallinen nukkumisasento ja nukkumisympäristö.
- Kerro vanhemmille keinoista parantaa nukkumiskäytäntöjä.

KÄTKYTKUOLEMA

Kätkytkuolema on unen aikana tapahtuva alle vuoden ikäisen aikaisemmin terveen lapsen yllättävä kuolema (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Vaikka kätkytkuoleman tarkka syy tai syyt eivät ole tiedossa, siitä tiedetään paljon. Suuressa osassa kyseessä on todennäköisesti tukehtuminen kätkytkuolemalle muutoin alttiilla lapsella. Suomessa kätkytkuolemaan menehtyy vuosittain 10–15 lasta. Yli 80 % kätkytkuolemista ajoittuu vauvan kuuteen ensimmäiseen elinkuukauteen esiintyvyyden ollessa suurin 2–4 kuukauden iässä. Kätkytkuolemien ehkäisykampanjat ovat olleet erittäin tehokkaita ja menestyksellisiä. Selällään nukkuttamisen myötä kätkytkuolemien määrä on vähentynyt eri maissa 50–85 %.

RISKIÄ VÄHENTÄVÄT TEKIJÄT

Kätkytkuoleman riskiä vähentää selällään nukkuttaminen napakalla alustalla omassa sängyssä. Selällään nukkuttamista suositellaan aina 6–12 kuukauden ikäiseksi saakka tai kunnes vauva kääntyy itsenäisesti. Tutin käyttö vähentää kätkytkuoleman riskiä, vaikka suojaavaa mekanismia ei tunneta. Sen käyttöä suositetaan vauvalle sekä lyhyillä että pitkillä unilla. Myös imetys vähentää riskiä kätkytkuolemaan. Kansallisesti imetystä suositellaan vähintään vuoden ikään asti. Lisäksi säännölliset rokotusohjelman mukaiset rokotukset vähentävät kätkytkuoleman riskiä.

RISKIÄ LISÄÄVÄT TEKIJÄT

Kätkytkuoleman ehdottomasti merkittävin riskitekijä on vatsallaan nukkuttaminen. Myös kylmäsento, pehmeä, upottava nukkumisalusta, vieressä nukkuttaminen ja liiallinen kuumeisuus lisäävät riskiä. Lapsen liittyviä riskitekijöitä ovat ennenaikaisuus ja pieni syntymäpaino. Ulkoisia riskitekijöitä ovat äidin raskaudenaikainen tupakointi, syntymän jälkeen tupakansavulle altistuminen ja vieressä nukkuttaminen. Vauvan nukkuttaminen samassa sängyssä alkoholin tai muun päihteen vaikutuksen alaisena olevan vanhemman kanssa on erityisen riskialtista. Lisäksi sisaruksen kätkytkuolema lisää kätkytkuolemariskiä.

VAUVAN NUKKUMISASENTO JA NUKKUMISYMPÄRISTÖ

Vauvaa suositellaan nuketettavan selällään omassa sängyssä samassa huoneessa lähellä vanhempia. Turvallinen nukkumisympäristö estää vauvan tukehtumisen. Hyvä patja on napakka. Tiukasti patjan ympärille kiinnittyvä lakana estää vauvaa kietoutumasta siihen. Vauvan sängyssä ei tarvita tyynyä, pehmusteita eikä leluja. Irtopeiton sijaan suositellaan unipussia tai vastaavaa vaatekappausta.

Nojatuolia, sohvia tai turvaistuinta ei suositella vauvan nukkumispaikaksi. Turvaistuimessa lapsen nukkuessa pää voi painua alaspäin ja ylähengitystiet tukkeutua. Ulkona nukkuttamiselle ei ole estettä kahden viikon iästä lähtien. Kesällä vauvaa voi nukkuttaa heti ulkona, mutta ei suoraan auringonpaisteessa.

OHJEET JA NEUVOT VANHEMMILLE

- Nukuta vauvaa aina selällään vuoden ikäiseksi saakka tai kunnes vauva alkaa itse kääntyä.
- Vauvan turvallisin nukkumispaikka on omassa sängyssä samassa huoneessa vanhempien kanssa. Tällöin vauvan voimien seuraaminen ja rauhoittaminen onnistuvat vaivattomasti.
- Hanki vauvan sänkyyn napakka patja. Kiinnitä lakana patjan ympäri niin, ettei vauva pääse siihen kietoutumaan. Tyynyjä tai pehmoleluja ei tule laittaa vauvan sänkyyn. Lapsen päätä ei suositella peitettävän. Peiton sijasta voidaan käyttää unipussia tai vastaavaa vaatekappausta.
- Vältä lapsen yllilämmittämistä. Suhteuta lapsen pukeutuminen nukkumisympäristön mukaan. Vauvan hikoilemista tai rintakehän ihon tuntumista kuumalle voi seurata.
- Vauvaa ei tule nukuttaa nojatuolissa, sohvassa eikä turvaistuimessa.
- Vieressä nukuttamista ei suositella samassa sängyssä, mutta lapsen nukuttaminen omassa sängyssä vanhempien sängyn vieressä on suositeltavaa.
- Valveilla ollessaan vauva saa olla myös vatsallaan. Vatsalla olo tukee vauvan motorista kehitystä.



LISÄTIETOJA

American Academy of Pediatrics. 2016. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Policy Statement. Pediatrics, 138(5): e20162938.

Hotus. Näyttövinkki 6/2016. Vauvan turvallinen nukkumisympäristö – 2016 päivitettyt suositukset. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2018/08/nayttovinkki-2016-6-1.pdf>

Hakulinen T, Pelkonen M, Salo J. & Kuronen M. (toim.) 2015. Meille tulee vauva: Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. THL.

Hakulinen T, Otronen K. & Kuronen M. (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. THL, Ohjaus 24/2017.

Moon R. Y. 2016. SIDS and Other sleep-related Infant Deaths: Evidence Base for 2016 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics, 138(5): e20162940.

Vauvan turvallisella nukuttamisella voidaan vähentää riskiä kätkytkuolemaan.

YHTEYSTIEDOT

Turkka Kirjavainen, apulaisylilääkäri, HUS

Päivi Oinonen, kättilö, HUS

Kaija Mikkola, lastentautien erikoislääkäri, neonatologi, HUS

Arja Holopainen, tutkimusjohtaja, HOTUS

Tuovi Hakulinen, tutkimuspäällikkö, THL

etunimi.sukunimi@hus.fi

etunimi.sukunimi@hotmail.fi

etunimi.sukunimi@thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

www.thl.fi • twitter.com/THLorg • facebook.com/thl.fi