

VAUVAN TURVALLINEN NUKKUMISYMPÄRISTÖ – 2016 PÄIVITETYT SUOSITUKSET

TAUSTA

Tämän näyttövinkin taustalla oleva Yhdysvaltojen lastenlääkäriyhdistyksen (American Academy of Pediatrics, AAP) laatima suositus kohdistuu kätkytkuoleman tai muiden vauvan nukkumisen aikaisen odottamattoman kuoleman riskin vähentämiseen. Kätkytkuolemien määrä Suomessa on vähäinen (10-17 kätkytkuolemaa vuosittain) suhteessa syntyvien lasten lukumäärään (THL 2016). Siksi tämä näyttövinkki kohdentuu niihin suosituslauseisiin, jotka liittyvät yleisesti vauvan turvalliseen nukkumisympäristöön.

Kätkytkuolema (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome) on aikaisemmin terveen imeväisen odottamaton, nukkuessa tapahtuva kuolema, jolle ei löydetä selitystä tarkoista tutkimuksista huolimatta (AAP 2016, Kirjavainen 2003). Tämä AAP:n vuonna 2016 päivittämä suositus on tarkoitettu kaikille, jotka hoitavat vauvoja. Se sisältää kaikkiaan 19 suosituslauseetta, niistä neljä viimeistä on suunnattu terveydenhuollon päättäjille, tutkijoille ja ammattilaisille.

KYSYMYS

Tässä näyttövinkissä vastataan kysymykseen: Millaisten tekijöiden huomioiminen lisää vauvan nukkumisympäristön turvallisuutta terveillä, täysiaikaisilla, alle vuoden ikäisillä vauvoilla?

Näyttövinkin ulkopuolelle rajataan suosituslauseet a) jotka kohdistuvat terveydenhuollon päättäjiin, tutkijoihin ja mediaan sekä kaupallisiin toimijoihin b) otetaan kantaa erityisvauvojen (esimerkiksi keskoset tai vauvat, joilla on hengitysteihin liittyviä rakenteellisia poikkeavuuksia) nukkuttamiseen. Tästä näyttövinkistä jätettiin pois myös suosituslauseet, jotka kohdistuvat sellaisen lelujen tai lasta viihdyttävien välineiden (soittorasia), joissa on vetonaru, erilaisten hengitysseurantalaitteiden (happisaturaatiomittari) käyttöön tai USA:n kansalliseen Safe Sleep-kampanjaan. Lisäksi, vaikka joillakin äidin käyttäytymiseen liittyvillä tekijöillä, kuten tupakoinnilla (riskiä lisäävä) ja imetyksellä (riskiltä suojaava), voi olla yhteys kätkytkuoleman riskiin, jätettiin pois niihin liittyvät suosituslauseet.

AINEISTO JA MENETELMÄT

Suositus päivittää vuonna 2011 julkaistun suosituksen. Päivitystä varten tehtiin aikaisemman suosituksen haun kanssa identtinen kirjallisuushaku PubMed-tietokannasta vuonna 2011 tai sen jälkeen julkaistuista tutkimuksista. Tähän päivitykseen hyväksyttiin yhteensä 63 tutkimusta, joiden arvioitiin olevan riittävän korkealaatuisia. Kysymyksissä, joissa tutkimusnäyttö oli ristiriitaista (esimerkiksi samassa vuoteessa nukkuminen), pyydettiin asiasta riippumattoman, perinataalikauden tutkimuksiin erikoistuneen tilastotieteilijän lausunto. Kätkytkuolemasta tai muista nukkumiseen liittyvistä vauvan kuolemista ei ole kokeellisia tutkimuksia, josta syystä aiheesta löytyvä tutkimustieto on epidemiologisia tapaus-kontrolli-tutkimuksia. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu teknisessä raportissa (Moon & AAP 2016).

Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosittelujen tiivistelmä.

Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.

SUOSITUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOON

Seuraavaan listaan on tiivistetty turvalliseen nukkumisympäristöön liittyvien suosituslauseiden sisällöt, siksi suosituslauseiden numerointi ei vastaa alkuperäisen suosituksen numerointia. Alla mainituilla toimenpiteillä voidaan lisätä vauvan nukkumisympäristön turvallisuutta.

1. Vauvan nukuttamisasento

Lasta nukutetaan aina selällään, kunnes hän saavuttaa vuoden iän. Kun lapsi alkaa itse kääntyillä selältä vatsalleen, hänen annetaan nukkua haluamassaan asennossa. Kuitenkin on huomattava, että kääntyily pehmeässä vuoteessa on tärkeä kätkykuoleman riskitekijä 3 kuukauden iän jälkeen, siksi lapsen nukkumisympäristöön tulee kiinnittää huomiota (tarkemmin suosituslause 5). Kyljellään nukuttamista ei suositella. Vauvan ilmasteiden anatomisesta rakenteesta ja toiminnasta johtuen selällään nukuttaminen ei lisää ruuan joutumista hengitysteihin mahdollisten pulautusten yhteydessä. Vauvan pään kohottaminen ei vähennä pulauttelua ja mahansisällön nousua suuhun. Selällään nukuttamisen vastapainoksi suosituksessa kehoitetaan pitämään hereillä olevaa vauvaa valvottuna vatsallaan. Vatsa-asento tukee lapsen kehitystä (leikki ja liikkuminen) samalla estäen takaraivon luiden litistymistä ja pään muotoutumista littanaksi.

2. Vauvan makuualusta

Patjan tulee olla napakka ja lakanoiden kiinnitys sellainen, ettei lakana pääse kietoutumaan lapsen ympärille. Napakka patja ei muotoudu esimerkiksi vauvan pään mukaan. Lapsen nukuttamista auton turvakaukalossa ei suositella käytettäväksi tavanomaisena nukuttamispaikana etenkin pienillä vauvoilla. Alle neljän kuukauden ikäiset vauvat voivat painua asentoon, joka lisää riskiä hengitysteiden tukkeutumiselle. Lasta ei tulisi jättää ilman valvontaa turvakaukaloon.

3. Lapsen nukkumipaikka

Vauvaa suositellaan nukutettavaksi vanhempien kanssa samassa huoneessa omassa vuoteessaan vuoden ikäiseksi, mutta kuitenkin vähintään puolen vuoden ikään asti. Samassa huoneessa nukkuminen vähintään kuuden kuukauden ikään asti vähentää kätkykuoleman riskiä 50 %. Kun vauvan vuode on vanhempien vuoteen vieressä, vauvan voinnin seuraaminen ja rauhoittaminen on helpompaa. Tapaustutkimuksista on havaittu joidenkin nukkumipaikkaan liittyvien tilanteiden saattavan lisätä vauvan nukkumisen aikaisen kuoleman riskiä:

- Alle neljän kuukauden ikäisen terveen, täysiaikaisen vauvan nukuttaminen samassa vuoteessa vanhemman kanssa.
- Samassa vuoteessa nukkuminen tupakoivan tai raskauden aikana tupakoineen äidin kanssa.
- Samassa vuoteessa nukkuminen vanhemman kanssa, jolla on havahtumiseen tai heräämiseen liittyviä vaikeuksia johtuen esimerkiksi uupumuksesta tai rauhoittavien lääkkeiden (masennus- ja kipulääkkeet) tai muiden aineiden (alkoholi, laittomat aineet) käytöstä.
- Samassa vuoteessa nukkuminen sellaisen aikuisen kanssa, joka ei ole lapsen vanhempi.
- Samassa pehmeässä vuoteessa (kuten vesisängyssä) nukkuminen tai tyyntyminen ja peittojen kanssa.
- Kaksoset (muut monikkoperheet) nukutetaan erillisissä vuoteissa niin sairaalassa kuin kotonakin.

4. Pehmelelut ja irralliset vuodevaatteet

Lapsen vuoteessa ei tule käyttää tyynyjä, tynnyjen kaltaisia tai vauvan rauhoittamiseen tarkoitettuja pehmeleluja, lampaankarvaa olevia pehmusteita tai irrallisia vuodevaatteita, jotka voivat painua vauvan suun ja sierainten päälle. Peittojen sijasta vauvalle suositellaan ”unihaalaria” tai vastaavaa peitettä, jolloin voidaan varmistaa lämmön säilyminen ja samalla estää pään peittyminen vuodevaatteisiin.

5. Tutin käyttö

Tutin käytöllä näyttää olevan kätkytkuoleman riskiltä suojaava vaikutus. Tosin tämän vaikutuksen mekanismia ei tiedetä. Koska tutin suojaava vaikutus säilyy myös silloin, kun se putoaa vauvan suusta, tutin pakottamista takaisin suuhun ei suositella. Tuttia ei tule kiinnittää millään tavoin vauvan vaatteisiin. Imetettävien vauvojen tutin käyttö kannattaa aloittaa vasta, kun vauvan imemistekniikka on vakiintunut.

6. Huoneen lämpötila

Vauvan liiallinen lämpö lisää kätkytkuoleman riskiä. Eri tutkimuksissa oleva tieto sopivasta nukkumisympäristön ilman lämpötilasta vaihtelee ja siksi on vaikea esittää suosituksia nukkumisympäristön ilman lämpötilasta. Vanhempien ja lasta hoitavien on hyvä seurata vauvan liiallisen lämmön merkkejä, kuten esimerkiksi hikoilua tai lapsen rintakehän ihon tuntumista kuumalle.

7. Kapalointi

Kapalointia käytetään usein vauvan rauhoittamiseen, se myös lisää selällään nukuttamista. Ei kuitenkaan ole tutkimusnäyttöä siitä, että vauvan kapalointi vähentäisi kätkytkuoleman riskiä.

Alkuperäinen julkaisu:

AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics 2016;138(5):e20162938 Saatavilla: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>

Muut lähteet:

Moon RY & AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Evidence Base for 2016 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics 2016;138(5): e20162940. Saatavilla: <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162940>

THL 2016. Rotavirusrokote on turvallinen. Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos, tiedotteet. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/-/rotavirusrokote-on-turvallinen> (29.11.2016).

Kirjavainen T. Kätkytkuoleman riskitekijät. Duodecim 2003;119:577–9.

TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija, Anne Korhonen, TtT, Hoitotyön tutkimussäätiö, anne.korhonen@hotus.fi
Osastonhoitaja, Elisabet Mäntysalo, HUS, elisabet.mantysalo@hus.fi

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA

AAP:n (2016) suosituksesta tiivistetyt vauvan turvalliseen nukuttamisympäristöön liittyvät suositukset soveltuvat suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Erityisen käyttökelpoisia ne ovat vanhempien ja tulevien vanhempien ohjauksessa neuvoloissa, synnytysosastoilla sekä vastasyntyneitä hoitavilla osastoilla. Samoin ne soveltuvat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutusmateriaaliksi ja käytettäväksi erilaisissa vanhemmille suunnatuissa kolmannen sektorin tilaisuuksissa.

Näyttöön perustuva ohjaus vauvan turvallisesta nukuttamisesta edellyttää, että henkilöstö tuntee turvalliseen nukuttamiseen liittyvät suositukset ja periaatteet ja osaa ohjata vanhempia turvallisiin nukuttamiskäytäntöihin perheen toiveet huomioiden. Jotta tämä näyttövinkki ja sen taustalla oleva suositus eivät lisää vanhempien pelkoa kätkytkuolemasta, niiden soveltamisessa suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa on hyvä korostaa Suomessa harvinaisen riskin ehkäisemisen sijaan turvallista nukuttamista.

AAP:n suositus on linjassa vuonna 2003 julkaistun artikkelin (Kirjavainen 2003) kanssa. Suomalaisia suosituksia ei kätkytkuoleman tai muun vauvan nukkumisen aikaisen kuoleman riskin vähentämisestä turvallisten nukuttamiskäytäntöjen avulla ole. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivuilta (www.thl.fi) on saatavilla paljon asiantuntijatietaa liittyen vauvan kätkytkuoleman riskiä lisääviin tekijöihin vauvan ympäristössä.