

Miten edistän vauvan turvallista nukkumisympäristöä?



TULOKSET

Kätkytkuoleman tai muun vauvan nukkumisen aikaisen odottamattoman kuoleman riskiä vähentävät:

Imettäminen *

- Vauvan täysimetystä suositellaan 4-6 kk:n ikään saakka ja osittaista imetystä vähintään siihen saakka, kun lapsi täyttää vuoden¹
- Imetys pienentää kätkytkuoleman riskiä jatkuessaan yli 2 kk, riski pienenee entisestään imetysajan pidentyessä²

Vauvan nukuttaminen omassa sängyssä, mutta lähellä vanhempia *

- Nukuttaminen vanhempien huoneessa, mutta erillisellä nukkumisalustalla, vähentää riskiä jopa 50%

Tutin käyttö *

- Tutin käyttö uniaikaan saattaa vähentää riskiä³; mutta suojamekanismeja ei toistaiseksi tunneta

Säännölliset rokotusohjelman mukaiset rokotukset *

Raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen seuranta terveydenhuollossa *

Kätkytkuoleman tai muun vauvan nukkumisen aikaisen odottamattoman kuoleman riskiä lisäävät:

Vauvan nukuttaminen vatsallaan *

- Vauvan nukuttamiseen vatsallaan ja kyljellään liittyy lisääntynyt riski ensimmäisen ikävuoden ajan
- Kapaloinnin hyödyistä ei ole näyttöä, sen sijaan se saattaa lisätä riskiä, mikäli vauva kierähtää vatsalleen
- Vauvan sängynpäädyn kohottaminen ei ilmeisesti vähennä pulauttelua tai mahansisällön nousua suuhun, mutta se saattaa aiheuttaa vauvan valumiseen sängyn reunaan
- Huomioitavaa:
 - Kun vauva kääntyy itse selältä vatsalle ja päinvastoin, voi vauvan antaa nukkua haluamassaan asennossa
 - Vauvoilla, joilla on ylähengitysteiden rakennepoikkeama, asento tulee arvioida yksilöllisesti
 - Ihokontakti tukee imetystä, vauvaa on hyvä pitää ihokontaktissa vanhemman ollessa hereillä ja virkeänä
 - Vatsa-asento tukee lapsen kehitystä, hereillä ja valvottuna vauvaa on hyvä pitää vatsallaan

Pehmeä, muotoutuva nukkumisalusta *

- Pehmeät ja muotoutuvat (*memory foam*) patjat sekä sohvilla ja nojatuolissa nukuttaminen lisäävät riskiä
- Alustat, joissa on rakoja esim. patjan ja seinän välillä, lisäävät riskiä
- Auton turvakaukalossa nukuttaminen lisää riskiä eikä se sovellu tavanomaiseksi nukuttamispaikaksi

Tekijät, joista näyttö puutteellista:

- Vanhempien sänkyyn tai sen viereen laitettavien vauvan nukuttamiseen tarkoitettujen nukkumisalustojen turvallisuudesta tarvitaan lisää näyttöä *. TUKES⁵ on linjannut, että mahdollisen tukehtumis- ja kuristumisvaaran vuoksi unipesää tulee käyttää vain, kun aikuinen on hereillä ja pystyy itse valvomaan vauvaa.

Raskaudenaikainen tupakointi ja vauvan tupakansavulle altistuminen synnytyksen jälkeen ^{*,4}

Vauvan nukuttaminen aikuisen kanssa samassa sängyssä *

- Riski on merkittävin 6 kk:n ikään saakka ja koskee erityisesti alle 4 kk:n ikäisiä vauvoja, ennenaikaisesti syntyneitä vauvoja ja vauvoja, joilla on ollut alhainen syntymäpaino
- Riskiä lisää, jos vauvan kanssa samassa sängyssä nukkuva aikuinen on tupakoiva, päihteiden käyttäjä, hän ei ole lapsen oma vanhempi, tai jos aikuisella on havahtumiseen ja heräämiseen liittyviä vaikeuksia

Irralliset vuodevaatteet ja pehmolelut *

- Koskee kaikkia irrallisia, pehmeitä tyynyjä, vuodevaatteita ja leluja, jotka lisäävät tukehtumisen riskiä

Liiallinen lämpö *

- Voi liittyä vaateetuksen määrään tai ympäristön lämpötilaan



TAUSTA

Näyttövinkissä tarkastellaan kätkytkuoleman (sudden infant death; SIDS) tai muun vauvan nukkumisen aikaisen, odottamattoman kuoleman (sudden unexpected infant death; SUID) riskiä vähentäviä ja lisääviä tekijöitä. Näyttövinkki pohjautuu Yhdysvaltojen lastenlääkäriyhdistyksen (AAP) laatiman ja vuonna 2016 päivitetyn suosituksen* pohjaksi koottuun ja muuhun tuoreeseen, aihetta koskevaan näyttöön^{2,4}. Kätkytkuolemalla tarkoitetaan imeväisen odottamatonta kuolemaa, jolle ei löydy selitystä esitietojen ja muiden tarkkojen tutkimusten perusteella⁶. Vuonna 2019 Suomessa todettiin 12 kätkytkuolemaa⁷. Näyttövinkki 4/2021 on vuonna 2016 julkaistun vauvan turvallista nukkumisympäristöä koskevan Näyttövinkin päivitys.

Miten edistän vauvan turvallista nukkumisympäristöä?



AINEISTO JA MENETELMÄT

AAP:n laatima suositus* pohjautuu kirjallisuushakuun ja 63 tutkimukseen, joiden katsottiin olevan laadultaan riittävän korkeatasoisia⁶. Tutkimusten näytön aste arvioitiin AAP:n suositusryhmän jäsenten toimesta. Suosituksen menetelmällinen toteutus on kuvattu AAP:n raportissa⁶. Näyttövinkin päivityksessä aihetta koskevaa näyttöä on täydennetty lisäkirjallisuushaulla, joka kohdentui AAP:n suosituksen jälkeiseen ajankohtaan. Kirjallisuushaun perusteella mukaan valittiin kolme riittävän laadukkaaksi** arvioitua järjestelmällistä katsausta²⁻⁴. Näyttövinkki ei ole AAP:n suosituksen* käänös.

YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Vauvan turvallista nukkumisympäristöä voidaan edistää huomioimalla Näyttövinkissä esitetyjä tekijöitä ja kiinnittämällä näihin huomiota niin kotiooloissa kuin muissa vauvan hoitoon liittyvissä ympäristöissä. Tässä Näyttövinkissä vauvan nukkumisympäristöä tarkasteltiin ainoastaan kätkykuoleman ja muun vauvan nukkumisen aikaisen kuoleman riskin vähentämisen näkökulmasta. Ohjauksessa perheen tilanne tulee huomioida aina yksilöllisesti ja arvioida vauvan ja perheen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kokonaisuutena (esimerkiksi imetyksen tuen tarve ja mahdollisimman turvallisesti toteutetun perhepedin hyödyt imetyksen tukemisen näkökulmasta)⁸. Terveystieteiden ammattihenkilöt ovat avainasemassa ohjatussa vanhempia ja muita vauvan hoitoon osallistuvia henkilöitä.

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Vauvan turvalliseen nukkumisympäristöön liittyvää näyttöä voidaan hyödyntää suomalaisessa terveystieteiden järjestelmässä. Näyttövinkissä esitetty näyttö eri tekijöistä on erityisen käyttökelpoista hyödynnettäväksi vanhempien ohjauksessa neuvoloissa, synnytysosastoilla sekä vastasyntyneitä hoitavilla osastoilla.

LAATIJAT

Tuovi Hakulinen, dosentti, TtT, tutkimuspäällikkö / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
 Tuija Leppäkoski, TtT, tutkija / Hotus
 Tiina Mäenpää / Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry
 Hannakaisa Niela-Vilén, kättilö, TtT, dosentti, erikoistutkija / Turun yliopisto, hoitotieteen laitos
 Anitta Nykyri, kättilö, IBCLC / OYS
 Päivi Oinonen sh/kättilö, TtK, TtM-opiskelija, aoh / HUS / Suomen Kättilöliitto ry
 Heidi Parisod, sh/th, TtT, tutkija / Hotus

Editointi: Heidi Parisod ja Tuija Leppäkoski

ALKUPERÄINEN JULKAISU

*AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. 2016. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. American Academy of Pediatrics. Pediatrics, 138(5): e20162938.

DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2938>

**Katsausten laatu: tasokas - hyvä (5/5, 11/11, 8/11), JBI:

[Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.](#)

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Hakulinen T, Otronen K, Kuronen M (toim.)** Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018 -2022. THL, Ohjaukset 24/2017
- Thompson JMD, Tanake K, Moon RY, Mitchell EA, McGarvey C, Tappin D ym.** 2017. Duration of Breastfeeding and Risks of SIDS: An individual participant data meta-analysis. Pediatrics, 140 (5): e20171324. DOI: 10.1542/peds.2017-1324.
- Psaila K, Foster JP, Pulbrook N, Jeffery HE.** Infant pacifiers for reduction in risk of sudden infant death syndrome. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4. No: CD011147. DOI: 10.1002/14651858.CD011147.pub2.
- Avşar TS, McLeod H, Jackson L.** 2021. Health outcomes of smoking during pregnancy and the postpartum period: an umbrella review. BMC Pregnancy Childbirth, 21(1): 254. DOI: 10.1186/s12884-021-03729-1.
- TUKES.** Turvallinen uni – Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). <https://tukes.fi/turvallinen-uni#e653593c>
- Moon RY.** SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Evidence Base for 2016 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics, 138(5): e20162940. DOI: 10.1542/peds.2016-2940.
- Suomen virallinen tilasto (SVT):** Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2019, 8. Helsinki: Tilastokeskus . http://www.stat.fi/til/ksyyt/2019/ksyyt_2019_2020-12-14_kat_008_fi.html
- Blair PS ym.** 2020. Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019. Breastfeeding Medicine, 15(1): 5-16. DOI: 10.1089/bfm.2019.29144.psb