



## Rauhoittelun portaat alle 4 kk ikäisille vauvoille

Mukaeltu Soothing ladders -menetelmästä, joka esitellään kirjasta: The Happy Sleeper: Heather Turgeon ja Julie Wright. 2014. Tarcher/Penguin, New York

Pienen vauvan ainoa kommunikointikeino on itku. Vauva itkee silloin, kun jokin asia on huonosti. Hänellä voi olla nälkä, kylmä, kuuma, vaippa voi olla märkä tai päällä oleva vaate ärsyttää häntä. Vauvan nyrkkiin on voinut juuttua hius, jokin muu objekti tai hän on säikähtänyt jotain ärsykettä. Pienen vauvan itkuun on vastattava nopeasti ja koetettava selvittää, mistä vauvan itku johtuu. Näin vauva oppii, että maailma on turvallinen paikka ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Pienenkään vauvan itkun taustalla ei aina ole nälkä. Vaikka rinta onkin enemmän kuin pelkkää ruokaa, riittää usein juurisyyn korjaaminen ja vauvan pitäminen sylissä rauhoittamaan vauvan. Siksi onkin syytä tarkistaa ensin nämä asiat, kun lähdet helpottamaan vauvan oloa esimerkiksi imettämällä

- 1) Onko vauvan vaippa märkä? -> Vaihda vaippa ja katso rauhoittuuko vauva
- 2) Onko vauvalla kuuma tai kylmä? -> Jos vauvan niska on hikinen, hänellä on kuuma -> vähennä vaateetusta. Jos hän vaikuttaa viluiselta -> Lisää vaateetusta
- 3) Onko vauvalla mahavaivoja? Vauvan suolistoon kertyy helposti ilmaa, josta kertoo pinkeä mahan alue. Röyhtäytä vauva aina huolella joka syötön jälkeen ja jopa kesken syöttämisen, mikäli maidontulo on runsasta. Pinkeään mahaan auttaa parhaiten nk. pierujumppa ja lempeä hieronta, joista löytyy esimerkkivideoita netistä hakusanoilla: releasing gas babies
- 4) Onko vauvalla nälkä? Kun imetys on vakiintunut tai kyseessä on korvikeruokittu, yli 1 kk ikäinen vauva, laske edellisestä ruokinnasta kulunut aika ja jos se on enemmän kuin 1,5 - 2 tuntia, vauvalla voi olla nälkä -> ruoki vauva.

## **MIKÄLI EDELLISET ASIAT EIVÄT SOVI TILANTEESEEN, KOKEILE SEURAAVIA RAUHOITTELUMENETELMIÄ ANNETUSSA JÄRJESTYKSESSÄ:**

- 1) Mene vauvan luokse ja suhisuttele voimakkaasti. (äänen täytyy olla yhtä kova kuin vauvan itku, muuten se ei tehoa) Voit myös hymistä melko voimakkaasti joogasta tuttua OM-mantraa, jolloin vauva saattaa rauhoittua siihen. Tai laula. (sen ei tarvitse olla perinteinen tuutulaulu tai lastenlaulu, vaan se voi olla mikä vaan, mistä pidät) Lopeta, kun vauva lopettaa itkemisen.
- 2) Jos vauva ei rauhoitu, anna tutti.
- 3) Jos vauva ei rauhoitu, tassuttele tai silitä vauvaa laajoin kämmenin ja tuntuvin vedoin yläselästä takamukseen saakka. Lopeta, kun vauva lopettaa itkemisen
- 4) Jos vauva ei rauhoitu, hytkytä vauvaa varovasti, kun hän makaa vuoteessaan. Lopeta, kun vauva lopettaa itkemisen
- 5) Jos vauva ei rauhoitu, nosta vauva syliin ja heijaa, hytkytä tai pidä vain olkaasi vasten rauhallisesti hengitellen. Laske vauva vuoteeseen, kun itku loppuu.
- 6) Jos vauva ei rauhoitu, ruoki vauva.

Näiden rauhoittelumenetelmien ei ole tarkoitus nukuttaa vauvaa, vaan pelkästään rauhoittaa vauva, jotta hän pystyisi nukahtamaan halutussa nukkumapaikassaan. Noin kahden kuukauden ikäisen vauvan kanssa voit aloittaa nk. Paussi-menetelmän. Kaikki ääntely ei ole itkua eikä kerro hädästä. Ala vähitellen pidentämään aikaa, ennen kuin riennät auttamaan vauvaa, koska vauva voi nukahtaa itsekseenkin, kun hänelle annetaan siihen tilaisuus. Pidennä vähitellen paussia ennen kuin menet vauvan luokse.

## **HYVIÄ TAPOJA RAUHOITTA A LLE 4 K K I K Ä I N E N V A U V A O N M Y Ö S :**

1. Kapalointi. Kapalon tulee olla napakka, eikä se saa ulottua pään yli.
2. White noise. Muista riittävän suuri volyyymi.
3. The Happiest baby -menetelmä, josta löytyy YouTubesta suomenkielinen animaatio. Menetelmä sopii erityisen hyvin koliikkivauvoille.

Lähteet: Turgeon, H. & Wright, J. The Happy Sleeper. 2014. Jeremy p. Tarcher/Penguin. New York.