

Ohjeita vauvan pään poikkeavan muovautumisen ehkäisemiseksi

Kuvaus: Epäsymmetrisyys,liikerajoitus,ohjaus ,vinokalloisuus

Yksipuolinen nukkumisasennon suosiminen sängyssä tai vaunuissa, pitkä oleskelu sitterissä tai turvakaukalossa samoin kuin yksipuolinen imetys- tai pulloruokinta-asento saattaa korostaa vauvan vinopäisyyttä, takaraivon littanaisuutta tai pään liikkeiden rajoitteisuutta.



Normaali kallon muoto

Vinokalloisuus

Litteä takaraivo

Nukuttaminen

- **Selällään nukuttaminen** on paras vastasyntyneen nukuttamisasento. Muita nukutusasentoja ei suositella, ennen kuin lapsi pystyy itse kääntymään niihin.
- Jos lapsen toinen takaraivopuoli on litteä (lommolla, kaljumpi), lapsi suosii pään pitoa sille puolelle. Tällöin lasta tulee nukuttaa useammin pää hivenen kääntyneenä toiselle puolelle, pyöreämpi takaraivo alustaa vasten. Jos pää on molemmin puolin takaa littaana, suosi kylkimakuuasentoja vuorotellen puolia.
- Lapsen **sänky/nukkumispaikka** olisi hyvä sijoittaa niin, että lapsen ollessa sängyssä **ääni-, valo- ja liikkumisstimulaatiot tulevat samalla tavalla lapsen ollessa oikealla tai vasemmalla kyljellä**. Esimerkiksi oven vastapäisellä seinällä, jolloin lapsi on helppo vaihtaa sängyssä toisin päin, toiselle kyljelle ulkoisten ärsykkeiden säilyessä samana.
- Voit keksiä erilaisia muistisääntöjä kumpaan suuntaan kääntyneenä vauvan pää oli viimeksi. Esim. muistitarrat, parittomat päivät, kaksosten sijoittaminen vuorotellen eri puolille jne.

Syöttäminen

- Imetettäessä rintaa ja imetysasentoja vaihdettaessa lapsi on luonnollisesti helppo vaihtaa toisin päin. Pulloruokittaessa vauva syötetään yhdellä syöttökerralla oikean, toisella kerralla vasemman käsivarren puolelta.
- Jos lapsi pitää päätään vinossa tai suosii toista puolta pään käännöissä (kuten usein takaraivolittanuuden vuoksi), kannattaa syöttäessä suosia enemmän vastapuolen asentoa. Esimerkiksi jos vauvan oikea takaraivo on littana ja lapsi suosii oikealle katsomista, suositaan syöttöasentoja, joissa vauvan pää on käännettävä vasemmalle.
- Röyhtäisyä varten nostettaessa vauvan voi ottaa omaa rintaa/olkaa vasten vaihdellen puolta, esimerkiksi syötetyn rinnan puolelle.



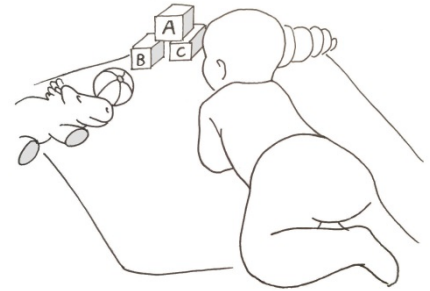
Vatsa-asento

- Harjoittelu aloitetaan ensin aikuisen rintakehän päällä makuuasenoilla ja polvien päällä pidoilla, ympäristön ärsykkeet huomioiden.
- Vauvaa pidetään **kovahkolla alustalla valvottuna**, koska pieni vauva ei vielä osaa kannatella päätään. Vauva kannattaa opettaa vatsa-asentoon 2 viikon iästä lähtien, pikku hetkistä vähitellen lisäten 30–60 minuuttiin päivän aikana.

Vapaa oleskelu, seurustelu ja leikki

- **Pienen** vauvan oleskelua turvaistuimessa, sitterissä tai muussa vastaavassa suosittelään mahdollisimman vähän, koska vauva ei jaksakaan vielä pitää päätään keskiviivassa eikä muutenkaan hallitse pään kääntöjään vaan saattaa alkaa suosimaan pään vinossa pitämistä.

- Kuukauden iän jälkeen vauvaa voi pitää selällään lattialla tai kovalla alustalla valvottuna. Leluja ei suositella pidettäväksi roikkumassa pään päällä, koska silloin vauva joutuu vääntämään herkästi niskaansa. **Roikkolelut kannattaa sijoittaa vauvan navan tasolle**, jotta lapsi venyttää niskaansa nähdäkseen ne ja samalla lelujen asettelulla kaareen voidaan vaikuttaa mihin suuntaan vauva katselee.
- Roikkoleluja suositeltavampaa on sijoittaa lelut tasaisesti lapsen ympärille. Jos lapsella on jo vinopäisyyttä, lelut ja ärsykkeet asetetaan vastapuolelle. Lapsen oleskelupaikka olisi hyvä olla vaihteleva, jotta **ärsykkeet** (äänet, muiden liikkeet, valot) **tulisivat tasapuolisesti vuorotellen lapsen kummaltakin puolelta**.
- Hyvä seurusteluasento vauvalle (ja samalla hoitona pään virheasentotaipumuksessa) on vanhemman sylissä kohoasennossa kiinni olevien reisien päällä vauvan pää polviin päin. Vauva on vanhemman reisien muodostamassa kourussa, jolloin hänen pää on keskiviivassa ja niska hivenen venytty. Vauvan kädet kääntyvät olkapäistä asti eteenpäin, jolloin vanhempi voi leikkiä lapsen kanssa jutellen, laulaen tai pehmoeluja näyttellen. Tätä asentohoitoa voi suositella annettavaksi esim. 30 min iltaisin.
- Jos vauvaa pidetään kantoliinassa, on asentoja vaihdeltava vartalon tai pään käännöllä tasapuolisesti.
- Vauva hyötyy sylissä hoitamisesta ja pukemisesta. Vauvan asentoa sylissä ja kantessa kannattaa vaihdella monipuolisesti vuorotellen käsivarsia.





Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri

Synnytysosasto 2301

Potilasohje

OHJE-2016-00480

22.6.2017 / v01

4 (4)

00.01.01.02.01

Julkinen

Lähteet:

Aarnivala, H. ym., Preventing deformational plagiocephaly through parent guidance: a randomized, controlled trial, Eur J Pediatr (2015) 174:1197–1208.

OYS: Ohjeet vanhemmille; Vastasyntyneen pään asymmetria seuranta –projekti, 2012.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPPIIRIN KY
PL 900
70029 KYS

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Kotkankallionkatu 14
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.psshp.fi