

Vauvan turvallisen nukuttamisen suositus

Vauvamyönteisyyskouluttajien verkostopäivät

20.3.2025

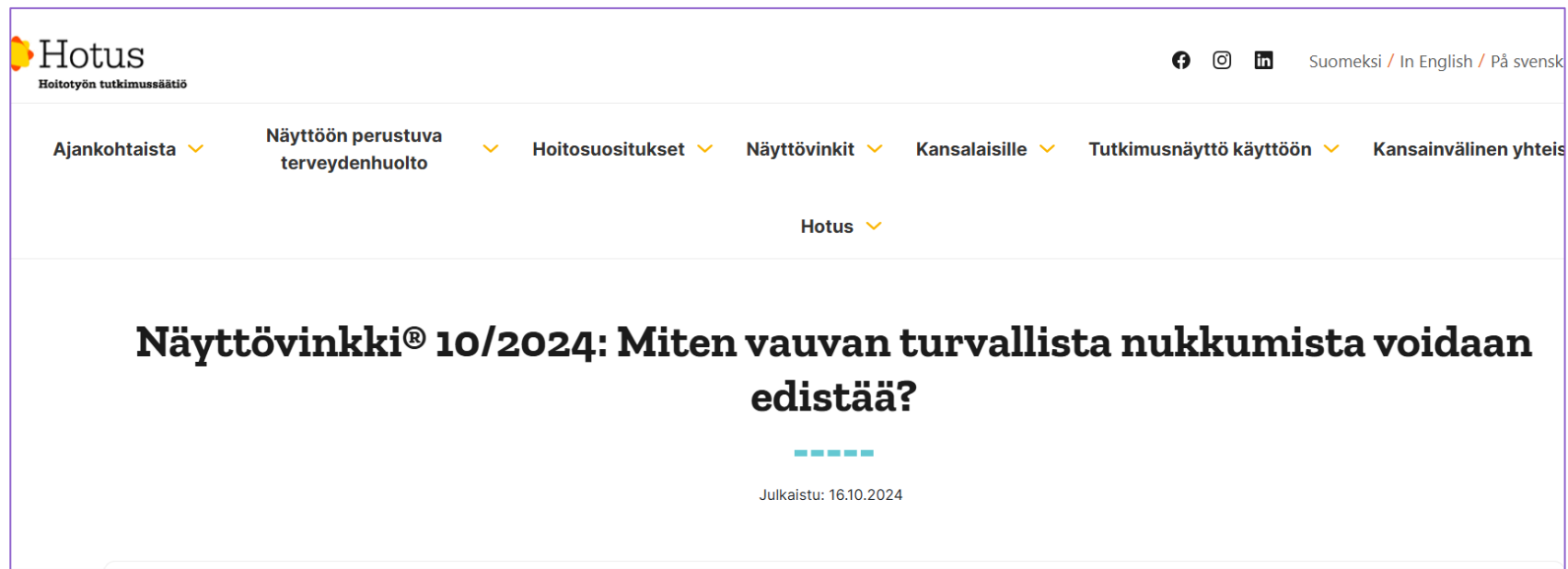
Hannakaisa Niela-Vilen, kättilö, TtT, dosentti, yliopistonlehtori, Hoitotieteen laitos



TURUN
YLIOPISTO

Mistä on kyse?

(Aikaisemman Näyttövinkin 4/2021 päivitys)



Hotus
Hoitotyön tutkimussäätiö

Ajankohtaista ▼ Näyttöön perustuva terveydenhuolto ▼ Hoitosuosituksat ▼ Näyttövinkit ▼ Kansalaisille ▼ Tutkimusnäyttö käyttöön ▼ Kansainvälinen yhteisö ▼

Hotus ▼

Näyttövinkki® 10/2024: Miten vauvan turvallista nukkumista voidaan edistää?

Julkaistu: 16.10.2024

Päivitystyöryhmä

1 Hakulinen, Tuovi, th, TtT, dosentti

2 Nieminen, Sanna¹, kättilö, th, TtM, väitöskirjatutkija, kehittämisspäällikkö

3 Grym, Kirsi², th/sh, TtM, puheenjohtaja

4 Niela-Vilén, Hannakaisa³, kättilö, TtT, dosentti, yliopistonlehtori

5 Nykyri, Anitta⁴, kättilö, IBCLC

6 Oinonen, Päivi⁵, sh/kättilö, TtM, puheenjohtaja

Editointi: Silja-Elisa Eskolin⁶, nuorempi tutkija ja Mira Palonen⁶, vanhempi tutkija

¹Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL), ²Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus, ³Turun yliopisto, hoitotieteen laitos, ⁴OYS, ⁵Suomen Kättilöliitto, ⁶Hoitotyön tutkimussäätiö sr



Hotus: Näyttövinkki®

- Hotus = Hoitotyön tutkimussäätiö
 - Toimii näyttöön perustuvan toiminnan edistäjänä sekä tutkimusnäytön välittäjänä
- Näyttövinkki® on hyvälaatuiseen järjestelmälliseen katsaukseen perustuva tiivistelmä.
 - Levittää näyttöön perustuvaa tietoa
 - Suunnattu ammattilaisille, kansalaisille, kaikille kiinnostuneille
- Voit ehdottaa aihetta Näyttövinkille:
<https://hotus.fi/nayttovinkit/laadinta/>

Taustaa

- Vauvojen unenaikaiset kätkykuolemat ovat vähentyneet tutkimusnäytön käytön myötä 1990-luvulta lähtien
- Maiden välillä merkittävää vaihtelua (esim. UK 189/vuosi, USA 1300/vuosi)
- Suomessa kätkykuolemia vuosittain vähän (Tilastokeskus/StatFin)

Alle vuoden iässä kuolleet																		
2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
19	11	9	12	15	17	10	12	11	14	6	8	5	6	12	3	8	5	5

Taustaa

- Jokainen kätkytkuolema on tragedia perheelle
- Terveystieteiden ammattilaisen tarjoaman ohjauksen pitää perustua ajantasaiseen ja laadukkaaseen tutkimusnäyttöön
 - Mitkä tekijät vähentävät kätkytkuoleman riskiä
 - Mitkä tekijät lisäävät kätkytkuoleman riskiä
 - Miten luodaan turvallinen nukkumisympäristö
- Ohjauksen saavutettavuutta pitää edelleen kehittää



Näyttövinkin perustana

- Yhdysvaltojen lastenlääkäriyhdistys AAP:n suositus vauvojen unenaikaisten kuolemien vähentämiseksi
 - N=188 tutkimusta
 - Suositus on päivitetty 2022
- Moon RY, Carlin RF, Hand I; AAP Task Force on Sudden Infant Death Syndrome; AAP Committee on Fetus and Newborn. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *Pediatrics* 2022; 150(1): e2022057990.
- Lisäksi lähteinä:
 - Blair PS, Ball HL, McKenna JJ, Feldman-Winter L, Marinelli KA, Bartick MC; Academy of Breastfeeding Medicine. Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019. *Breastfeed Med* 2020; 15(1): 5–16.
 - Kim TH, Lee H, Woo S, Lee H, Park J, Fond G, Boyer L, Hahn JW, Kang J, Yon DK. Prenatal and postnatal factors associated with sudden infant death syndrome: an umbrella review of meta-analyses. *World J Pediatr.* 2024; 20(5): 451–460.

Vauvan turvallista nukkumista voidaan edistää

- **Ruokkimalla vauvaa äidinmaidolla**
 - Täysimetyksellä vahvin suojaava vaikutus (tutkimukset eivät erottele imetystä tai lypsetyn maidon antoa)
 - "Breastfeeding of at least 2 months, either exclusive or any, was associated with a decrease in the risk of SIDS by approximately half"
 - Yksi merkittävimmistä kätkytkuoleman riskiä vähentävistä tekijöistä
 - Jos ohjataan perhettä, jossa ei imetetä, on erityisen tärkeää ohjata muissa turvallisen nukkumisen tekijöissä



Vauvan turvallista nukkumista voidaan edistää

- **Nukuttamalla vauvaa lähellä vanhempia, omassa vastasyntyneille tarkoitetussa sängyssä**
 - Vähintään kuuden ensimmäisen kk ajan
 - Perhepeti (*bed-sharing*) on **yksi merkittävimmistä kätkytkuoleman riskiä** lisäävistä tekijöistä (Huomioi erityisesti: vanhemman uupumus, päihteet, tupakointi, myös raskaudenaikainen tupakointi, pehmeä tai sopimaton alusta, vauvan keskosuus, SGA, alle 4 kk ikä, muu kuin oma vanhempi, tynnyt, peitot, pehmolelut)
- **Nukuttamalla vauvaa selällään**
- **Käyttämällä jämäkkää ja tasaista nukkumisalustaa**



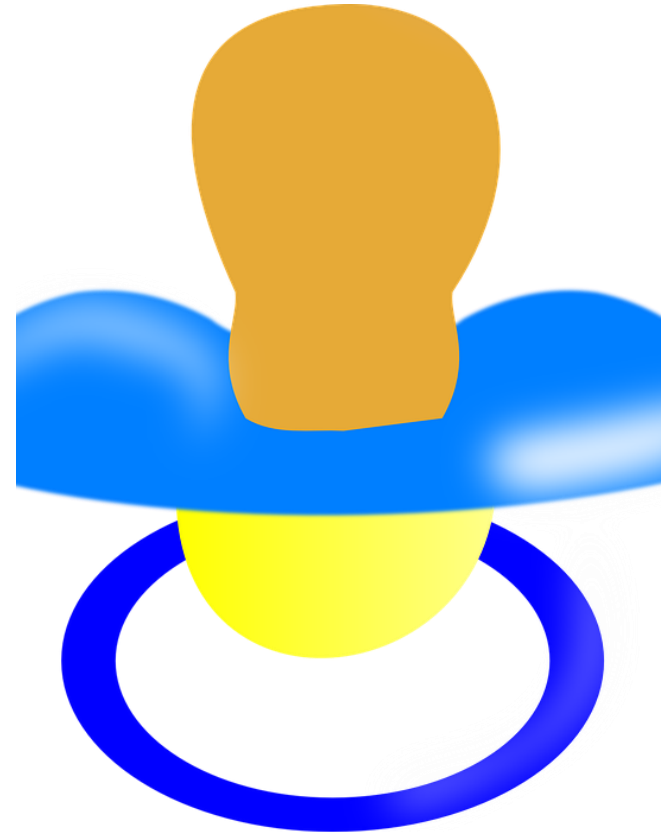
Perhepedistä

- Perhepeti on monille luonteva tapa nukkua
- Imetyksen edistäminen ja vaivattomuus
- **Tutkimusnäyttöön perustuen perhepetiä ei voi suositella missään olosuhteissa turvallisen nukkumisen näkökulmasta**
- Toisaalta, suunnitellusti toteutettu perhepeti, josta riskitekijät on poistettu, on turvallisempi kuin ilman asianmukaista ohjausta toteutettu perhepeti



Vauvan turvallista nukkumista voidaan edistää

- Pitämällä kaikki pehmeät esineet pois vauvan sängystä
- Tarjoamalla tuttia nukuttamisen yhteydessä
 - Suositellaan vasta kun imetyksen toteutuminen on varmistettu, aika on yksilöllinen
- Välttämällä pipoa/hattua, päähine ei tarpeellinen sisätiloissa
 - välttämällä vauvan lämmön liiallista nousua



Näytön vahvuus

- Kaikista edellä mainituista vahvaa näyttöä AAP:n katsauksen mukaan
- Samoin vahvaa näyttöä raskauden aikaisen tupakoinnin, alkoholin tai huumeiden käytön riskeistä
- Kapaloinnin vaikutuksesta ei ole vahvaa näyttöä



Lisäksi suositellaan

- ...turvallisen nukuttamisen ohjausta raskauden alusta lähtien
- ...äitiä välttämään päihteiden käyttöä
- ...välttämään sikiön ja myöhemmin vauvan altistumista tupakkatuotteille
- ...rokotusohjelman mukaisia rokotuksia
- ...valvottua totuttamista vatsallaan oloon valveilla



Mitä EI suositella

- Kotikäyttöisiä verenkierron seurantamenetelmiä
 - Ei näyttöä hyödyistä, eivät vastaa lääkinnällisten laitteiden tasoa
 - Laitteet eivät saa korvata muiden suositusten noudattamista
- Kapalointia
 - Erityisesti, jos on riski vauvan vatsalleen kääntymisestä





Yhteenveto

- Vauvan turvallista nukkumista voidaan edistää huomioimalla esitetyt tekijät
- Näyttövinkki ja sen pohjana oleva suositus tarkastelevat nukkumisen turvallisuutta unenaikaisten kuolemien (mukaan lukien kätkytkuolemat) näkökulmasta
- Jokaisen perheen tilanne on arvioitava yksilöllisesti
- Koko Näyttövinkki luettavissa: <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2024/11/nayttovinkki-10-2024.pdf>



**TURUN
YLIOPISTO**

Kiitos!

hmniel@utu.fi