

Pienennä kätkykuoleman riskiä

Kätkykuolema on erittäin harvinaista, mutta se huolestuttaa monia lapsen juuri saaneita, tai lasta vielä odottavia vanhempia. Ruotsissa sen kohteeksi joutuu vähemmän kuin yksi 6 000 lapsesta. Tutkimus osoittaa, että muutamat yksinkertaiset toimenpiteet voivat vähentää riskiä huomattavasti. Seuraavassa annetaan vanhemmille ajankohtaiseen tutkimukseen perustuvia ohjeita.

Syytä kätkykuolemaan ei tiedetä vielä varmasti, vaikka asiaa on tutkittu jo vuosia. Tiedetään, että kätkykuoleman uhriksi joutuvat usein alle 6-kuukautiset lapset ja että kuolema tapahtuu melkein aina lapsen nukkuessa.

Yksi oletamus on, että lapsen hengitys pysähtyy mahdollisesti sen vuoksi, että hänen hengityksensä vaikeutuu jonkin hänen kasvojensa edessä olevan esteen vuoksi. Tämä johtaa puolestaan siihen, että Lapsen pulssi ja happitaso laskevat. Tavallisesti lapsi herää tällöin normaalin tilan palauttamiseksi, mutta aina näin ei käy, ja lapsi kuolee. Riski lisääntyy, jos lapsi on altistettu nikotiinille. Toinen teoria on, että hengityspysähdys johtuu lapsen ruumiinlämmön kohoamisesta liian korkeaksi.

Vanhemmille annetaan nykyisin kuusi neuvoa, jotka pohjautuvat ajankohtaiseen tutkimukseen kätkykuolemasta:

- Aseta lapsi nukkumaan selälleen
- Lopeta nikotiinin käyttö
- Varmista, ettei lapsen kasvojen edessä ole mitään, että hänen nukkumapaikkansa on sopivan lämmin ja että hän voi liikkua
- Alle 3-kuukautinen lapsi nukkuu turvallisimmin omassa sängyssään
- Imetä lasta, jos se on mahdollista
- Tuttia voidaan käyttää vauvan asettuessa nukkumaan

Lapsen nukkumista selällään, nikotiinista luopumista ja esteiden poistamista lapsen kasvojen edestä koskevilla ohjeilla on suurin merkitys kätkykuolemariskin pienenemiselle.

Anna vauvan nukkua selällään

Useissa maissa suoritettut tutkimukset osoittavat, että kätkytkuoleman riski pienenee, kun lapsi asetetaan nukkumaan selälleen vatsalleen asettamisen sijasta. Lapsi nukkuu turvallisemmin selällään kuin kyljellään, koska hän voi pyörähtää kylkiasennosta vatsalleen.

Kätkytkuolema on vähentynyt 85 % sen jälkeen kun ohjetta lapsen asettamisesta nukkumaan selällään alettiin noudattamaan noin 20 vuotta sitten.

Jos lapsi makaa liian paljon selällään, on olemassa riski litteästä takaraivosta. Tämän estämiseksi voit vaihdella lapsen asentoa, jolloin myös hänen päänsä asento vaihtuu. Vaihtelee lapsen asentoa siten, että hänen päänsä osoittaa esimerkiksi ensin eteenpäin ja sen jälkeen jommallekummalle sivulle. Näin estetään yksipuolinen kuormitus, joka voi aiheuttaa litteän tai vinon kallon muodon.

Kun lapsi on hereillä, on tärkeää, että hän saa maata vatsallaan takaraivoon kohdistuvan kuormituksen vähentämiseksi, pään asennon hallinnan harjoittamiseksi ja ylävartalon voimien lisäämiseksi. Jo vastasyntyneen vauvan pitää olla useita kertoja päivässä vatsallaan aikuisen valvonnassa.

Lopeta nikotiinin käyttö

On olemassa riski sikiön kasvun hidastumisesta äidin tupakoidessa raskauden aikana. Riski lapsen syntymisestä kuolleena tai kokea kätkytkuolema kasvaa sitä enemmän, mitä enemmän raskausaikana poltetaan.

Todennäköisesti nikotiini häiritsee lapsen hengitysrytmiä ja sydämen toimintaa. Sen vuoksi tulevilla vanhemmilla on painavia syitä lopettaa tupakointi. Koska nikotiini on vahingollista, kaikkea nikotiinin käyttöä tulee välttää raskauden ja imetyksen aikana. Tämä koskee myös nuuskaa, nikotiinia sisältäviä lääkkeitä ja muita nikotiinituotteita. Ellei tupakointia kuitenkaan pystytä lopettamaan kokonaan, on tärkeää tietää, että riski pienenee myös tupakoinnin tai nuuskan käytön vähentyessä.

Varmista, ettei lapsen kasvojen edessä ole mitään, että hänen ruumiinlämpönsä on sopiva ja että hän pystyy liikkumaan

Lapsen pitää pystyä hengittämään esteettä. Pitämällä lapsen kasvojen edessä olevan tilan vapaana hänen nukkuessaan, kätkytkuoleman riski vähenee. Riski kasvaa huomattavasti, mikäli lapsen kasvot ja pää peitetään huovalla tai muilla vuodevaatteilla.

Vauva tulee pitää lämpimänä, mutta hänellä ei saa olla liikaa vaatteita päällään. Riski kätkytkuolemasta kasvaa, jos lapsen ruumiinlämpö kohoaa liian korkeaksi. Tämän vuoksi lapsi on puettava ottaen huomioon ympäristön lämpötila.

Riski kätkytkuolemasta pienenee myös silloin kun lapsi voi liikkua esteettä nukkumisen aikana. Sen vuoksi on tärkeää, että lapsesi pystyy nukkuessaan liikkuttamaan käsiään ja jalkojaan.

Alle 3-kuukautinen vauva nukkuu turvallisimmin omassa sängyssään

Useista maista saadut tutkimustulokset osoittavat, että kätkytkuolema lisääntyy, jos vanhemmat ja alle 3-kuukautinen lapsi nukkuvat samassa sängyssä. Jos vanhemmat tupakoivat, käyttävät alkoholia tai rauhoittavia lääkkeitä, riski kasvaa edelleen. Alle 3-kuukautinen vauva nukkuu sen vuoksi turvallisimmin omassa sängyssään vanhempien makuuhuoneessa.

Vauvan nukkuessa samassa sängyssä häntä suuremman henkilön kanssa on olemassa riski, että lapsen nukkumisasento muuttuu kyljeltä vatsalle ja että vuodevaatteet voivat siirtyä peittämään lapsen päätä. Toinen riskitekijä on se, että aikuisen käsivarsi peittää lapsen suun ja nenän. Voit pitää lasta sängyssäsi häntä imettäessä tai kun hän on hereillä, mutta aseta hänet selälleen omaan sänkyynsä, kun hänen on määrä nukkua.

Imetä, jos se on mahdollista

Rintamaito antaa tietyn suojan (riskin) kätkytkuolemaa lisääviä virusinfektioita vastaan. Sen vuoksi on hyvä, jos pystyt imettämään lastasi. Tietyt tutkimukset osoittavat, että imetettyt lapset eivät nuku yhtä syvää unta kuin lapset, jotka saavat vain äidinmaidonkorviketta. He heräävät sen vuoksi helpommin, jos he saavat hengityskatkon.

Tuttia voi käyttää, jos vauvan on määrä nukkua

Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että käyttämällä tuttia asetettaessa lapsi nukkumaan, voidaan kätkytkuoleman riskiä hieman vähentää. Eräs selitys voi olla se, että tutti auttaa pitämään hengitystiet avoimina. Toinen selitys voi olla, että tuttia imevä lapsi herää helpommin, jos hänelle tulee hengityksen katkos.

Jos haluat lisätietoja

Ota yhteys äitiysneuvolaasi, synnytyslaitokseesi tai lastenneuvolaasi terveyden- ja sairaanhoitohenkilökuntaan.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder,
översättning till finska.

Socialstyrelsen artnr 2014-11-9