

# PULLORUOKINTAOPAS

---

## Pulloruokinta

Vaikka rintaruokintaa pidetään yleisesti vauvalle parhaana vaihtoehtona, vain sinä ja terveydenhoitajasi tietävät, mikä ruokintatapa on juuri sinulle se oikea.

## Koliikki ja itkuisuus

Kaikki lapset itkevät ja liikehtivät levottomasti jonkin verran. Itku on vauvan tapa kertoa, että hän on nälkäinen tai väsynyt tai että vaippa on märkä. Jatkuva itku, jolle ei löydy syytä, voi kuitenkin tarkoittaa koliikkia.

## Itkutyytit

Vastasyntyneet itkevät kolmella eri tavalla:

1. Itkuisuus – vauva äänтелеe ajoittain onnettomasti.
2. Levottomuus – vauva on rauhaton ja ärtyisä. Hän saattaa äännellä, mutta itku ei ole jatkuvaa.
3. Koliikki – vauva itkee ajoittain voimakkaasti ja lohduuttomasti.
- 4.

## Mitä levottomuus tarkoittaa?

Kaikki vauvat ovat joskus jossain määrin levottomia. Levottomuus aiheuttaa koliikin tavoin itkuisuutta ja rauhatonta tai ärtynyttä käytöstä. Levottomuuden ja koliikin voi kuitenkin erottaa toisistaan siitä, että levoton vauva näyttää huomattavasti vähemmän kivuliaalta ja ahdistuneelta kuin koliikkivauva.

## Mikä on koliikki?

Kukaan ei tiedä, mistä koliikki johtuu. Yleisesti koliikin syinä pidetään lehmänmaitoallergiaa, hyvän bakteerikannan puuttumista suolistosta, ruokinnan aikana mahaan joutunutta ylimääräistä ilmaa ja kouristuksia, jotka syntyvät ruuansulatuselimistön harjoittellessa ruuan prosessointia. Syytä ei tiedetä varmasti, mutta onneksi koliikki ei kuitenkaan ole vakava lääketieteellistä hoitoa vaativa tila.

## Kuinka kauan koliikki kestää?

Koliikki alkaa usein elämän ensimmäisen tai toisen elinviikon aikana. Pahimmillaan koliikki on noin kuuden viikon iässä, ja yleensä se loppuu 2–4 kuukauden iässä. Älä säikähdä, jos olet turhautunut: se on täysin normaalia. Pyydä apua ja tukea esimerkiksi perheeltäsi.

## Koliikin tunnusmerkit

- Itku, joka alkaa myöhään iltapäivällä tai illalla yleensä ruokinnan jälkeen
- Kimeä itku ja huuto
- Punaiset kasvot, suljetut nyrkit ja tiukasti yhteen puristuneet silmäluomet
- Jalat koukussa vatsan päällä
- Pullistunut vatsa
- Ilmavaivat

## Kolmen kohdan sääntö

Lastenlääkärit suosittelevat usein kolmen kohdan sääntöä vauvan koliikin diagnosointiin. Onko vauvasi itkenyt viimeisen kolmen viikon aikana vähintään kolme kertaa viikossa vähintään kolme tuntia kerrallaan? Jos on, hän saattaa kärsiä koliikista, kuten 25 prosenttia vastasyntyneistä.

## Kuinka voit auttaa vauvaa?

Koliikkiin ei vielä ole tunnettua hoitoa. Kliinisesti on kuitenkin todistettu, että Philips AVENT -tuttipullot vähentävät vauvojen koliikkia ja itkuisuutta, koska koliikkia ehkäisevä venttiili rajoittaa vauvan nielemän ilman määrää. Apua voi saada myös ruokkimalla vauvan pystyasennossa hitaasti ja röyhtäyttämällä hänet säännöllisesti.

