



Vauvan uni ja Baby Balance®

Roosa Kivelä, 31.10.2023



Työn tarkoitus

- Tuoda esiin vauvojen unihaasteita
- Näyttää, miten vauvojen uni muuttuu Baby Balance®-hoitojen myötä



Työn toteutus

Teoriapohja

- Vauvan unen rakenne
- Vauvan unitarve eri ikäkausina
- Vauvan unihäiriöt
- Vauvan unta auttavat asiat
- Baby Balance®

Tutkimus

- Viisi vauvaa, 1-12kk
- Viiden hoidon sarja
- Unihaastattelulomake ennen hoitoja, 3. hoidon ja 5. hoidon jälkeen
- Myös muiden oireiden kartoitus



Vauvan unitarve eri ikäkausina

Ikä	Unitarve keskiarvo t/vrk	Vaihteluväli (tuntia)
0-2 kk	14,6	9-20
3 kk	13,6	9-18
6-12 kk	12,7	9-17

Lähde: Jalanko Hannu 2021.
Terveyskirjasto. Unihäiriöt lapsella.

- Suuri vaihteluväli
- Mikä on vauvan olotila verrattuna unimäärään?



Yhtenevääisyyksiä raskauksissa ja synnytyksissä

- Viidellä äidillä raudanpuute
- Neljällä raskausdiabetes + yhdellä epäily synnytyksen jälkeen
- Neljällä pahoinvointia, liitoskipuja, selkäkipuja ja väsymystä
- Kolmella päänsärkyjä, iskiasoireita ja närästystä

- Kaikki synnytykset käynnistyneet spontaanisti
- Kolme vauvoista syntyi alatiesynnytyksellä (yksi kiireellisellä ja yksi hätäsektiolla)
- Kolmessa synnytyksessä epiduraali
- Kolmella vauvalla voimakas ensiparkaisu
- Apgar 8-10



Yhtenevääisyyksiä vauvojen olotilassa

- Ennen hoitoja neljä viidestä vauvasta nukkui alle unentarpeen keskiarvon ja yksi vain hieman yli keskiarvon.
- Kaikilla vauvoilla lisäksi muuta hankalaa oireilua:
 - Neljällä itkuisuutta, refluksia ja hengityksen häiriöitä
 - Kolmella vatsavaivoja
- Kaikilla toispuoleisuutta sekä koko kehon kireyttä, lisäksi haastavia kireyksiä yläraajoissa, yläselässä ja kasvojen alueella
- Neljällä vauvalla haastavia kireyksiä niska-hartiaseudun ja lantion alueella



Hoitojen vaikutukset

Kolmen hoidon jälkeen

- Unimäärissä ei vielä merkittäviä muutoksia
- Nukuttaminen helpottunut
- Yö- ja päiväunet jonkin verran yhtenäistyneet
- Muu oireilu vähentynyt ja lievittynyt

Viiden hoidon jälkeen

- Kokonaisunimäärä lisääntynyt 1,25-3,5h/vrk ja kaikki vauvat nukkuvat yli unentarpeen keskiarvon
- Nukuttaminen helpottunut merkittävästi, unet yhtenäistyneet
- Vauvojen olotila unien jälkeen itkuisen, väsyneen ja levottoman sijaan tyytyväinen, virkeä ja rauhallinen
- Muu oireilu loppunut kokonaan tai merkittävästi lieventynyt
- Vain yhdellä vauvalla lievää kireyttä
-> **kireyksien ja oireilun yhteys!**



Vauvojen kokonaisunimäärä (keskiarvo)

	Ennen hoitoja	3. Hoidon jälkeen	5. Hoidon jälkeen	Muutos
Vauva A, 2kk	13h	12,5h	16,5h	+3,5h
Vauva B, 6 kk	13h	14,5h	14,5h	+1,5h
Vauva C, 1 kk	13,5h	13,5h	15h	+1,5h
Vauva D, 12 kk	11,5h	11,5h	12,75h	+1,25h
Vauva E, 1 kk	11,5h	13h	15h	+3,5h

Unimäärä kasvoi keskimäärin 2h 15min

Unentarpeen keskiarvo / ikä
14,6h/vrk (0-2kk)
12,7h/vrk (6-12kk)
14,6h/vrk (0-2kk)
12,6h/vrk (1v)
14,6h/vrk (0-2kk)

(Jalanko 2021)



Vauvojen muut oireet

Oire	Ennen hoitoja	3. Hoidon jälkeen	5. Hoidon jälkeen
Kireys/ toispuoleisuus	5 vauvaa	4 vauvaa (lievää)	1 vauva (lievää)
Itkuisuus/ tyytymättömyys	4 vauvaa (1 koliikki)	2 vauvaa (lievää)	1 vauva (lievää)
Refluksi	4 vauvaa	3 vauvaa	2 vauvaa (lievää)
Hengityksen häiriöt	4 vauvaa	1 vauva (lievää)	1 vauva (lievää)
Vatsa-/ilmavaivat	3 vauvaa	2 vauvaa	1 vauva (lievää)
Syömisen haasteet	1	0	0



Johtopäätökset ja pohdinta

- Tämän tutkimuksen perusteella vauva ei ole hyvinvoiva, jos unimäärä jää alle tutkimuksissa osoitetun unentarpeen keskiarvon
- Vaikka osallistujamäärä oli pieni, voi tämän seminaarityön perusteella todeta, että Baby Balance®-hoidolla voidaan merkittävästi vaikuttaa eri ikäisten vauvojen uneen ja myös muihin vauvaperheen arkea kuormittaviin oireisiin.
- Erityisen hyviä tuloksia saadaan pidemmällä hoitosarjalla.



Kiitos



Hierontapalvelu Roosa

Raahe

