

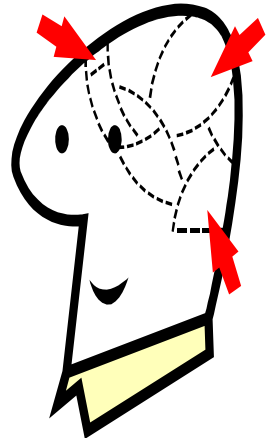
IHOKONTAKTI
EDISTÄÄ
KIINTYMISTÄ
JA
KIINNITTYMISTÄ

Anu Suomalainen, kättilö,



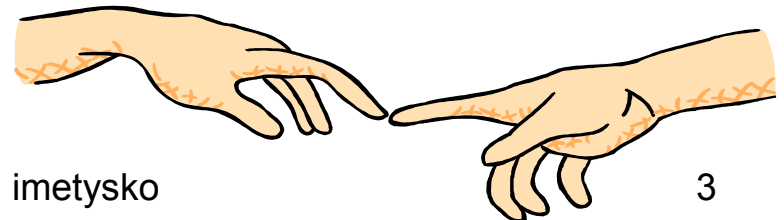
Ihokontaktin fysiologiaa

- iho on ihmisen suurin tuntoelin (ihoreseptorit).
- ihoreseptorit lähettävät kosketusviestejä sensorisiin hermoihin ja sensoriset hermot johtavat impulssit aivoihin autonomiseen hermostoon (ei-tahdonalainen hermosto = sympaattinen ja parasympaatt. hermosto).
- parasympaattinen hermosto aktivoituu lempeästä kipua tuottamattomasta kosketuksesta.
- autonomista hermostoa ohjaa hypotalamus, joka toimii aivolisäkkeen (hypofyysi) kautta.



- aivolisäkkeen takalohkosta vapautuu oksitosiinia verenkiertoon ja hypotalamuksesta suoraan hermojärjestelmään.
- ihokontaktin vapauttama oksitosiini toimii
 1. hormoneina verenkierrrossa ja
 2. välittäjäaineena keskushermostossa

Siksi ihokontaktilla on niin uskomattoman monia vaikutuksia samanaikaisesti!



Oksitosiinin vaikutuksia rotilla

- stressihormonien pitoisuudet alenivat
- lihasjännitys väheni
- sydämen syke ja verenpaine laski
- paino nousi
- haavat paranivat nopeammin
- maha ja suoli työskentelivät vilkkaasti ottaessaan vastaan ravintoa
- kipukynnys oli korkeampi
- oppimiskyky oli parempi
- uteliaisuus lisääntyi
- pelottomuus ja rauhallisuus lisääntyi
- sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyi



Ihokontaktiin



- Lapsi vatsalleen äitinsä tai isänsä paljaan rintakehän päälle (vertikaalisesti).
 - heti syntymän jälkeen (täysiaikainen vauva)
 - vähintään yksi tunti
 - mielellään jatkuvasti ensimmäiset elinpäivät
 - niin pian kuin on mahdollista (keskonen)
 - huolimatta katetreista, tuubeista, kanyyleistä
 - ympärivuorokautisesti; lapsi elää ja kasvaa iholla

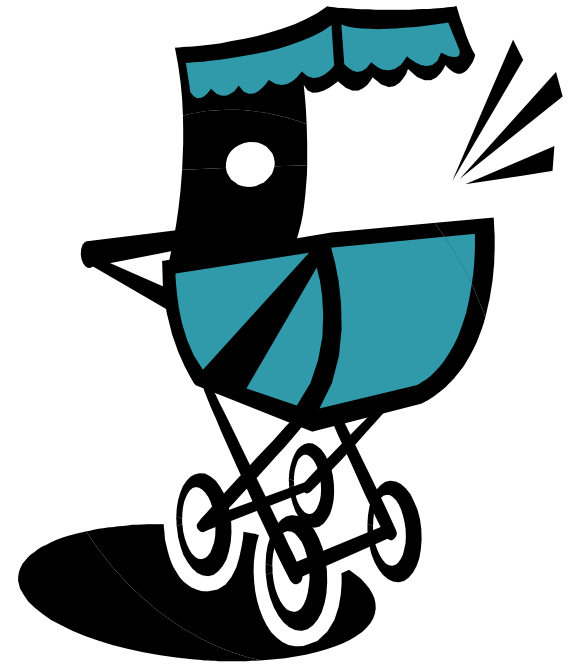
Ihokontaktin vaikutuksia äidillä

- Ihokontakti lisää oksitosiinin erityystä
 - lisää kohdun supistumista
 - parantaa maidon herumista
 - lisää äidin aistiherkkyyttä hoivata lasta
 - herättää kiintymyssuhteen muodostumisen
 - vahvistaa itsetuottamusta vauvan hoitajana



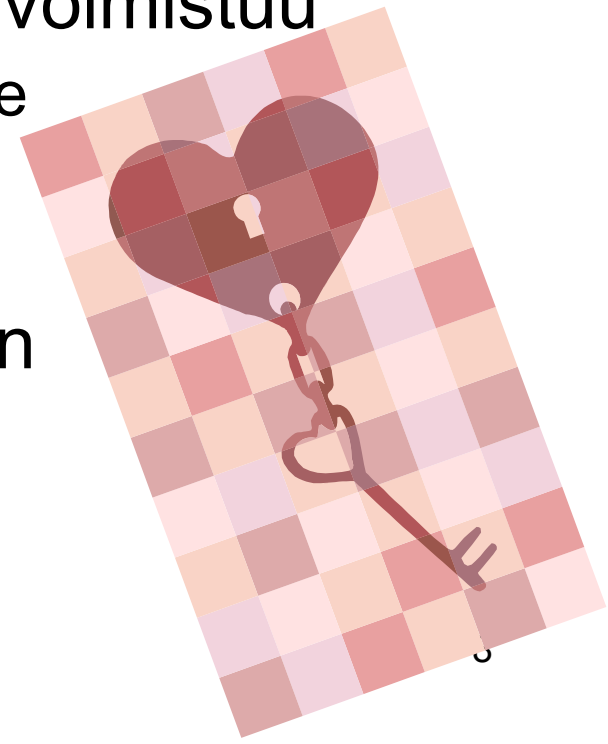
Ihokontaktin vaikutuksia lapsella

- Ihokontakti vapauttaa oksitosiinia verenkiertoon ja keskushermostoon
 - vähentää kiputuntoa
 - rauhoittaa pulssia ja hengitystä
 - parantaa verikaasujen vaihtoa
 - säilyttää energiaa
 - verensokeriarvo pysyy tasaisena
 - laajentaa verisuonia
 - kehon lämpötila pysyy tasaisena



ja lisää.....

- vauva itkee vähemmän
- vuorovaikutus äidin kanssa lisääntyy
 - hakeutuu katsekontaktiin
- vauvan vaistonvarainen käytös voimistuu
 - vauva hakeutuu aktiivisesti rinnalle
 - aloittaa imemisen itse
 - hyvällä otteella
- ensi-imetys onnistuu usein hyvin
 - tukee äitiä imettäjänä
 - tukee lasta imemisen opettelussa



Ihokontakti on hoitokäytäntö

- Kolumbiassa, v. 1978 Kangaroo Mother Care
- Yhdysvalloissa
- Alankomaissa
- Ruotsissa + täysiaikaiset terveet lapset
- Norjassa + sektiolapset
- Englannissa
- Ranskassa
- Kanadassa
- Etelä-Afrikassa
- ja monissa kehitysmaissa



Lähdeluettelo

- Imetysohjaus; Katja Koskinen 2008, Edita
- Rauhoittava kosketus; Kerstin Uvnäs Moberg 2007, Edita
- Kangaroo Babies; Natalie Charpak 2006, Souvenir Press
- Kangaroo Mother Care and the Bonding Hypothesis; Tessier, Cristo, Velez ym. Pediatrics 1998; 102; e17
- Temperature, metabolic adaption and crying in healthy full-term newborns cared for skin-to-skin or in a cot; Christensson, Siles, Moreno ym. Acta Paediatrica 81, 488-493.
- Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants; Moore, Anderson, Bergman. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 4
- Skin-to-skin Contact is Analgesic in Healthy Newborns; Gray, Watt, Blass; Pediatrics 2000; 105; 14-
- The importance of skin-to-skin contact; Jack Newman; handout (internetistä)
- Kangaroo Mother Care and skin-to-skin contact as determinants of breastfeeding succes; Bergman; luento, Bournemouth 2006, Babyfriendly conferenssi.