



**1/2014**  
jäsentiedote

Isomman  
lapsen  
refluksi

Seulontalomake  
vauvaikäiselle

LAPSEN  
KIPU

REFLUKSILAPSET ry



#### YHDISTYKSEN YHTEYSTIETOJA:

Refluksilapset ry  
info@refluksilapset.fi  
www.refluksilapset.fi

ILMESTYMISPÄIVÄ  
1.11.2014

#### YHDISTYKSEN HALLITUS:

Annukka Moilanen, *pj.*  
Hanna Nordström, *varapj.*  
Henni Näveri  
Anna Sell  
Heidi Särkilähti  
Sarianna Nieminen, *varaj.*

*Kannen kuva: Studio Senja*  
*Muut valokuvat:*  
*Hanna Nordström &*  
*Laura Lehikoinen*

## Puheenjohtajan tervehdys



Tämän vuoden marraskuussa perheellämme tulee täyteen kuusi vuotta elämää refluksiarjen parissa. Pienestä esikoisvauvastamme on kasvanut reipas eskarilainen, mutta refluksi kulkee edelleen tiiviisti mukamme. Matkan varrella on koettu tunteita laidasta laitaan ja diagnoosikin on vaihtunut refluksitaudista eosinofiliseksi esofagiitiksi. Näiden vuosien aikana olen oppinut arvostamaan pieniä, monille itsestään selviä asioita: lapsen ruokahalua, lapsen keskeytymätöntä unta, kivuttomia päiviä, onnistuneita ”kaikettomia” leivonnaisia, lapsen naurua ja saman kokeneiden ystävien halauksia. Näitä saman kokeneita, ihania vertaistukiystäviä olen löytänyt Refluksilapset ry:n parista.

Refluksilapset ry:n tavoitteena on lisätä tietoutta lasten refluksitaudista ja sen monista ilmenemismuodoista, sekä tukea refluksiperheiden arkea. Yhdistyksellä onkin taas useampia projekteja työn alla. Neuvolakoulutuksen yhteydessä valmistui koulutusvideo lasten refluksista, opinnäytetyönä on tehty seulontalomake pienen lapsen refluksioireilusta ja uusi fb-ryhmä on tuloillaan. Näistä lisää tässä jäsenkirjeessä.

Yhdistyksemme pyörii vapaaehtoisten refluksilasten vanhempien voimin. Kaikilla on kotonaan omat refluksilapsensa, työnsä ja muut arjen kuviot, jolloin aikaa ja voimia on vain rajallisesti käytettävissä yhdistyksen toimintaan. Ideoita ja suunnitelmia on paljon, mutta tekijöitä tarvitaan, jotta saamme jatkossakin lisättyä tietoutta lasten refluksitaudista ja tarjottua tukea refluksilasten perheillemme. Tulisitko Sinä mukaan toimintaamme? Ota yhteyttä info@refluksilapset.fi

**Refluksilapset ry toivottaa kaikille jäsenilleen hyvää ja lempeää syksyä!**

*Annukka Moilanen*  
*Yhdistyksen puheenjohtaja*



#### KANNESSA 1 / 2014:

Isomman lapsen refluksi	s.4
Seulontalomake vauvaikäiselle	s.5
TEEMA: Lapsen kipu	s.8

# Koulutusvideo neuvoloille ja kouluille.

Lasten refluksia käsittelevät neuvolakoulutukset aloitettiin viime vuonna Vantaalla ja Espoossa. Koulutuksiin osallistuvat kaikki Vantaan ja Espoon neuvolat. Koulutuksissa luennoi lastentautien erikoislääkäri Tiina Tuomela sekä toimintaterapeutti ja SI-terapeutti Annukka Moilanen. Lisäksi refluksiperheen arjen haasteista oli kertomassa refluksilapsen äiti Kati-Annika Ansas.

Espoossa pidetty koulutus kuvattiin ja siitä tehtiin opetuskäyttöön tarkoitettu koulutusvideo, jota opilaitokset ja neuvolat voivat tilata itselleen. Video koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisenä on lääkärin puheenvuoro, josta saa perustietoa lasten refluksitaudista ja sen erilaisista ilmenemismuodoista. Toisessa osiossa refluksilapsen vanhempi kertoo millä tavalla refluksi on vaikuttanut heidän elämänsä ja miten refluksitautia on hoidettu. Kolmannessa osiossa keskitytään enemmän kotihoito-ohjeisiin ja annetaan vinkkejä niin neuvolan henkilökunnalle kuin vanhemmillekin siitä millä tavoin refluksiperheen arkea voi helpottaa.

## Imetyksen tukiäidit saivat REFLUKSITIETOUTTA.

Refluksilapset luennoi Imetyksen tuki ry:n koulutusviikonlopussa lokakuussa. Toimintaterapeutti ja SI-terapeutti Annukka Moilanen kertoi lasten refluksista ja refluksivauvan imetyksestä. Paikalla oli reilut 50 tukiäitiä eri puolilta maata ja keskustelu oli vilkasta. Tukiäidit esittivät paljon hyviä kysymyksiä ja olivat kiinnostuneita aiheesta. Keskustelua syntyi mm. imetysdieteistä, sakeuttajasta, missä kulkee ns. normaalin ja hoitoa vaativan refluksin raja sekä aistisäätelypulmien vaikutuksesta imetykseen. Imetyksen tuki ry saa jatkuvasti yhteydenottoja tilanteista, joissa äiti imettää refluksityyppisesti oireilevaa vauvaa. Tukiäidit tulevat käyttämään luennotta saamaansa tietoa hyväksi tukiyössään.

## Keskusteluryhmä Merisiilit Helsingissä -refluksista kärsivien lasten vanhemmille.

**SEURAAVA TAPAAMISPÄIVÄ: 23.11.2014 klo 16**

Tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, kyselemään, jakamaan iloja ja suruja, tai ihan vain kuuntelemaan. Keskustelu samassa tilanteessa olevien kanssa antaa voimia jaksamaan arjessa.

Ihan jokainen voi ilmoittautua mukaan tekstiviestillä numeroon 0505382532 tai osoitteeseen [info@refluksilapset.fi](mailto:info@refluksilapset.fi). Sähköpostin kautta voit kysyä myös lisätietoja.

Voit ottaa lapset mukaan, leikkipuistossa on leluja leikkimistä varten. Tiloista löytyy myös mm. syöttötuoli ja mikro ruokailuja varten. Aikuisille on tarjolla Hertan herkkuja ja vertaistukea.

Lämpimästi tervetuloa!

Tapahtumaa tukemassa: K-Supermarket Hertta

Lasten refluksi kiinnostaa & puhututtaa.  
- Näin monta meitä on.

Jäseniä

190

nettisivut

837

facebook

1652

# Isomman lapsen refluksi

**R**efluksi ajatellaan usein vain vauvuuden vai-  
vaksi, joka helpottaa viimeistään siinä vaihees-  
sa, kun lapsi nousee pystyyn ja lähtee kävelemään.  
Kaikkien kohdalla näin ei kuitenkaan käy vaan refluk-  
si saattaa oireilla pitkälle lapsuuteen, nuoruuteen ja  
jopa aikuisuuteen saakka. Kahteen ikävuoteen men-  
nessä pikkurefluksikoista on parantunut 60–65%,  
mutta neljän vuoden iässäkin vielä 30% oireilee. Yli  
15-vuotiaista oireilee 10–15% ja heillä puhutaankin  
jo enemmän aikuistyyppin närästysoireista.

REFLUKSIIN AIHEUTTAMAT OIREET ovat isommilla lap-  
silla usein erilaisia kuin pienillä, ja lapsen oireilu voi  
iän myötä muuttua hyvinkin paljon. Voi jopa näyttää  
siltä, että refluksi on helpottanut, mutta tilalle on tul-  
lut uudenlaisia oireita ja vaivoja. Toisaalta refluksi voi  
olla pääsääntöisesti helpottanut, mutta saattaa pala-  
ta isommallakin lapsella stressin, vilustumisen ym. yh-  
teydessä. Iän myötä lapsen kyky kuvailla ja sanottaa  
oireitaan usein kehittyy, mutta toisaalta lapsi voi olla  
jo niin tottunut refluksiin aiheuttamiin tuntemuksiin  
ja kipuun ettei hän välttämättä osaa pitää niitä epä-  
normaaleina eikä siten myöskään osaa kuvailla niitä.

Isomman lapsen oireet voivat olla hyvinkin  
samoja kuin pienellä refluksilapsella ja he voi-  
vat kuvailla tuntemuksiaan mm. seuraavilla  
tavoilla:

- Kurkkuun, suuhun, kaulaan, nenään,  
rintaan, tai vatsaan sattuu
- Yskä nousee suuhun
- Syöminen sattuu
- Suuhun tulee paha maku
- Ruoka tai juoma tulee ylöspäin
- Suuta/kurkkua polttaa tai kirvelee
- On huono olo

UNI- JA SYÖMISONGELMIA esiintyy usein isommillakin  
refluksikkolapsilla. Nukahtaminen on usein vaikeaa,  
yöheräilyjä on epätavallisen paljon, unen aikana esiin-  
tyy ääntelyä, itkua tai hampaiden narskuttelua ja lapsi  
saattaa haluta juoda yön aikana usein. Lapsi on myös  
usein väsynyt ja kalpea. Syömistilanteet saattavat olla  
hankalia lapsen äärimmäisen nirsoilun ja valikoivuuden  
vuoksi. Hänellä saattaa olla nälkä, mutta syö vain  
pieniä annoksia tai korvaa aterioita juomalla. Nielemi-  
nen voi olla kivuliasta tai hankalaa.

Lapsella voi myös olla kiilleaurioita hampaissaan, pa-  
hanhajuista hengitystä, käheä ääni sekä väsymistä ja  
jaksamattomuutta.

HANKALIMMIN TULKITTAVIA ovat isommilla lapsilla  
usein esiintyvät käyttäytymiseen liittyvät oireet. Ref-  
luksin aiheuttama epämukavuuden tunne ja kipu voi-  
vat usein ilmetä lapsen levottomuutena, ärtyisyytenä,  
keskittymisvaikeuksina, voimakkaana uhmakkuutena,  
aggressiivisuutena, itkuisuutena ja kyvyttömyytenä  
sietää pienimpiäkään vastoinkäymisiä. Myös aistiär-  
sykkeisiin ylireagoiminen huonovointisena on tyyppi-  
listä.

Päivähoitoon ja kouluun kannattaa viedä tietoutta ref-  
luksista, jotta lapsen oireilu ja ruokavalio osataan siel-  
läkin ottaa huomioon.

VANHEMMALLE VOI OLLA PETTYMYS ettei ikä tuokaan  
lapselle odotettua parantumista. Lapsen kasvaessa  
refluksin hoito yleensä kuitenkin helpottuu, kun lap-  
si osaa paremmin kertoa mihin sattuu ja millaisissa  
tilanteissa tuntuu pahalta. Refluksin intensiteetti voi  
myös helpottua kun vanhempi ajoissa osaa reagoida  
lapsen pahenevaan olotilaan.

*Refluksilapset ry on avaamassa marraskuun aika-  
na Facebookiin oman vertaistukiryhmänsä isom-  
pien refluksilasten vanhemmille.*

## Yhdysvalloissa refluksilasten asiaa ajanut PAGER -yhdistys lopettaa toimintansa.

Vuonna 1992 toimintansa aloittanut yhdistys perustettiin Beth Pulsifer-Andersonin, 2-vuotiaan refluksilapsen äidin, toimesta. Hän oli huomannut saavansa muilta refluksilasten vanhemmilta kulanarvoista tukea arkeen ja uskoa omaan äitiyteen; arjen hallinnassa vertaistuesta oli enemmän hyötyä kuin lääkärin neuvoista.

Yhdistys perustettiin jotta useammalle avautuisi mahdollisuus vertaistukeen. Lisäksi kirjallista tietoa lasten refluksista ja refluksitaudista oli tuolloin hyvin vähän, joten uusi yhdistys panosti myös siihen että tietämys saataisiin kirjalliseen muotoon ja mahdollisimman monen ulottuville. Tämän mahdollistamiseksi PAGER julkaisi vuonna 1994 nettisivut yhtenä ensimmäisistä voittoa tavoittelemattomista järjestöistä.

PAGERin suurimpiin saavutuksiin kuuluvat mm. tutkimusprojektin rahoittaminen jonka avulla pystyttiin kartoittamaan perinnölliseen refluksitau-

tiin liittyvä geeni, vanhemmille suunnatun kirjan julkaiseminen lasten refluksista ja refluksilapsen hoidosta (The Reflux Book), lukuisat julkaisut ja esiintymiset niin vanhemmille kuin terveydenhoidon henkilökunnalle eri foorumeilla, sekä tuhanet vertaistukeen käytetyt tunnit vuosien varrella koulutettujen vapaaehtoisten toimesta.

Matkan aikana PAGERin nettisivuille on kertynyt huikkea tietovaranto refluksitietoa; sekä vanhempien kokemusperäistä tietoa että tutkimustietoa. Yhdistyksen lopettaessa toimintansa nettisivut jäävät kuitenkin toistaiseksi yleisön ulottuville. Yhdistyksen taival loppuu järjestöjen rahoitusmahdollisuuksien vähennyttyä ratkaisevasti Yhdysvalloissa. Jäljellejäävistä refluksilasten yhdistyksistä ympäri maailmaa tutustumisen arvoinen on mm. australialainen RISA Inc (Reflux Infants Support Association), [www.reflux.org.au](http://www.reflux.org.au), joka on edistänyt refluksilasten asiaa jo kolmekymmenen vuoden ajan.

## Seulontalomake vauvaikäisen refluksin tunnistamiseen

Uusi työväline vauvaikäisen lapsen refluksioireiden havainnointiin on valmistunut. Seulontalomakkeelle on ollut selkeä tarve niin vanhempien kuin terveydenhoitajien keskuudessa.

Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskeleva terveydenhoitajaopiskelija Elina Valkonen teki keväällä 2014 opinnäytetyönsä liittyen lasten refluksitautiin. Opinnäytetyön tuotteena syntyi seulontalomake vauvan refluksioireilun havainnointiin ja seurantaan. Lomake

pohjautuu australialaisen Reflux Infants Support Associationin tekemään lomakkeeseen (Reflux Symptoms in Infants and Children under the age of 2 years).

Seulontalomakkeen tarkoituksena on auttaa vanhempaa havainnoimaan lapsen refluksioireilua ja kirjaamaan ylös oireiluun liittyviä havaintoja. Lomaketta voi hyvin käyttää neuvolassa keskustelun tukena tai sen voi ottaa avuksi lääkärin vastaanotolle.

Seulontalomakkeelle kootut pääkohdat ovat syömisvaikeudet, itku ja kipu, hengitystieoireet, kasvu, sekä nukkumisvaikeudet. Oireilun lisäksi lomakkeelle on listattu kotona kokeiltavia hoitokeinoja, jotka kannattaa kokeilla mm. ennen lääkäriä käyntiä.

Seulontalomake löytyy yhdistyksen nettisivuilta ja se on vapaasti käytettävissä: <http://www.refluskilapset.fi/seulontalomake.html>

## Kuormittuneille lapsiperheille on taattava helppo ja nopea tuensaanti.

Viime päivinä keskustelu liittyen lapsiperheiden jaksamiseen ja hyvinvointiin on ollut vilkasta erityisesti sosiaalisessa mediassa. On hyvä, että vanhempien jaksamisesta ja perhe-elämän haasteista puhutaan rohkeasti ääneen.

Refluksilapset ry:n puolesta haluamme nostaa esille sen kuinka vaativaa vanhemmuus voi olla esimerkiksi silloin kun lapsella on sairaus, joka haittaa normaalia arkea erityisesti syömiseen ja nukkumiseen liittyvien ongelmien vuoksi. Koko perheen jaksaminen on koetuksella kun jatkuvat, kuukausia tai jopa vuosia kestävät yövalvomiset kuormittavat vanhempia. On äärimmäisen uuvuttavaa herätä toistuvasti useita kertoja yössä ja päivisin hoitaa itkevää ja kipuillevaa lasta. Tukiverkkojen ja lähimmäisten tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, mutta valitettavan usein perheet jäävät tilanteessa yksin.

Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittaa kunnan viranomaisia ehkäisevään lastensuojelutyöhön. Tällä tarkoitetaan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia edistävää ja turvaavaa toimintaa sekä vanhemmuuden tukemista. Neuvoloiden on järjestettävä esimerkiksi terveysneuvontaa siten, että lapsen ja perheen erityisen tuen tarve tunnistetaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarpeenmukainen tuki järjestetään viiveettä (Lapsiperheiden hyvinvointi 2009, THL). Peräänkuulutamme nimenomaan varhaisen tuen palveluiden

tärkeyttä ja nopeaa saantia. Kuluvan vuoden alusta muuttuneen käytännön mukaan esimerkiksi Helsingissä neuvolan psykologipalveluun pääsy on vaatinut erillistä lähetettä, kun aiemmin vastaanottoaikoja sai suoraan neuvolapsykologilta asiakkaan yhteydenoton perusteella. Äärimmäisen kuormittuneessa tilanteessa jo pelkästään yhteydenottaminen ja avun pyytäminen voi tuntua ylivoimaiselta. Jos avun saaminen edellyttää byrokratiasta johtuvia lisäponnisteluja, voi uusi soitto esimerkiksi lähetteen saamiseksi jäädä teemmättä. Jokainen väliaihe hankaloittaa tilannetta. Avun pyytäminen voi olla vaikeaa myös häpeän ja leimautumisen pelon vuoksi. Monelle on iso kynnys pyytää apua viranomaistaholta, eikä tilannetta auta jos vastaanotto on tyrmäävä. Kokemukset, joissa vanhempien kertomuksia esimerkiksi lapsen terveyteen liittyen kyseenalaistetaan ja vanhemmuutta arvioidaan, voivat olla äärimmäisen nöyryyttäviä ja lamaannuttavia tilanteissa, joissa aidosti ollaan hakemassa lapselle apua.

Toivomme, että julkinen keskustelu lapsiperheiden hyvinvoinnista jatkuu, jotta asiaan pyrittäisiin todella vaikuttamaan. Lapsilla on oikeus hyvään elämään ja meillä vanhempina velvollisuus hakea ratkaisuja lasten parhaaksi.

*Refluksilapset ry:n puolesta,  
Heidi Särkilähti  
Sairaanhoitaja, TtK*

*Annukka Moilanen  
Toimintaterapeutti*

## SELVIYTYMISKEINOJEN TOP 10

- kävelyllä käynti
- lenkkeily
- yksin itkeminen
- musiikin kuuntelu
- yksin syöminen
- pitkä suihku
- oma äiti
- puhelu ystävän kanssa
- päiväunet
- unelmointi

Ylläolevat selviytymiskeinot ovat vertaistukiryhmässä kuultua.



## Yhdistyksen toimijoita



Laura harrastaa puutarhanhoidon lisäksi valokuvaamista. Lauran kuvia on vilahdellut välillä yhdistyksen materiaaleissa.



### LAURA LEHIKONEN

**Kuka olet?** Asun perheeni kanssa kuniilla maaseudulla Hämeenkyrössä Pirkanmaalla. Perheeseen kuuluu mies, 10-vuotias tytär ja 5-vuotias poika. Lisäksi meillä asuu koira sekä neljä gerbiiliä. Olen ammatiltani puistopuutarhuri, ja teen työkseni osa-aikaisesti pihasuunnitelmia ja puutarhuriopiskelijoiden näyttötutkintoarviointeja. Edelliseltä ammatiltani olen suurtaloukokki.

**Kuinka kauan olet ollut mukana yhdistyksen toiminnassa?** Tulin toimihenkilönä mukaan toimintaan keväällä 2012.

**Miksi tulit yhdistyksen toimintaan mukaan?** Halusin kantaa korteni kekoon tärkeäksi kokemani asian edistämiseksi.

**Mitkä asiat yhdistyksen toiminnassa tuovat sinulle eniten iloa?** Meillä on vahva yhteen hiileen puhaltamisen meininki. Jokainen saa tulla mukaan omana itsenään, ja kaikkien tiedolle ja taidolle on käyttöä. Kenenkään ei oleteta tekevän yksin suuria urotekoja, kaikki tietävät mitä on kun lapsi on sairas ja vie yöunet, jokainen saa tehdä voimiensa ja elämäntilanteensa mukaan. Kaikkein parasta antia on vertaistuki ja toisten vanhempien kannustus. On upeaa kuulua tähän lahjakkaaseen, innovatiiviseen ja sydämelliseen joukkoon.

**Mitä toivot refluksilapset ry:ltä tulevaisuudessa?** Että saisimme olla tasavertainen potilasjärjestö muiden joukossa, ja meidän ääntämme kuunneltaisiin kun on kyse refluksia sairastavasta lapsesta. Toivon että refluksilasten diagnoosi ja hoito olisi parempaa ja yhdenmukaisempaa eri puolilla Suomea. Toivon myös, että kaikki, joiden lapsella todetaan refluksitauti, saisivat myös ensikäden tietoa Refluksilapset ry:stä ja sen toiminnasta sekä mahdollisuudesta vertaistukeen.

# LAPSEN KIPU



## Refluksilapset KYSY Asiantuntija VASTAA

**M**iten pitkäaikainen kipu varhaislapsuudessa vaikuttaa lapsen kehitykseen ja myöhempään elämään? Onko sillä vaikutusta esim. hermoston kehitykseen? Voiko negatiivisia seurauksia jälkepäin mitenkään minimoida tai poistaa?

**Pekka Santtila, soveltavan psykologian professori, Åbo Akademi:** ”Nykyaikaisen käsityksen mukaan kipukokemukset (erityisesti toistuvat ja pitkäkestoiset) vaikuttavat keskushermoston kehitykseen. Kipukokemukset myös vaikuttavat siihen miten keskushermosto myöhemmin reagoi stressiin. Esim. nämä henkilöt voivat olla erityisen herkkiä kivuille tai heidän immuunivasteensa vähemmän tehokas.

Suurin osa nykytiedosta pohjautuu eläintutkimuksiin ja keskostutkimuksiin. On jonkinverran näyttöä siitä, että hellyys ja fyysinen läheisyys voi osittain estää negatiivisia seurauksia.”

**H**ur påverkar långvarig smärta i tidiga barnorden barnets utveckling och senare liv? Har det inverkan t.ex. på nervsystemets utveckling? Kan man i efterhand göra något för att minimera eller oskadliggöra de negativa följderna?

**Pekka Santtila, Professor i tillämpad psykologi, Åbo Akademi:** ”Jag är inte expert på området. Den moderna uppfattningen är att upplevelser av smärta (speciellt upprepade och långvariga) har konsekvenser för det centrala nervsystemets utveckling. Dessa upplevelser har även konsekvenser för hur det centrala nervsystemet reagerar på stressupplevelser senare. T.ex. kan personer med dessa upplevelser bli mera sensitiva för smärta och deras immunrespons är mindre effektiv.

En stor del av den här informationen kommer från djurstudier och från studier med prematurer. Det finns även ett visst stöd för att ömhet och fysisk kontakt kan förhindra en del av dessa negativa konsekvenser.”



Lapsi on

oman kipunsa

paras tulkki.

*”Parasta on, että joku lapselle rakas ihminen on läsnä: pitää kädestä, paijaa, silittää tai puhalttaa.”*

**O**ululaisen Riitta-Liisa Kortesuoman väitöstutkimuksessa kipu nähdään henkilökohtaisena kokemuksena, jonka vain kipua kokeva voi täydellisesti kuvailla. Tutkimuksen lähtökohtana on ajatus, että lapsi on kykenevä sosiaalinen toimija, jolla on oikeus tulla kuuluksi itseään koskevista asioista. Lapsi pystyy ilmaisemaan tunteensa ja reaktionsa, jos aikuiset osaavat ottaa lapsen huomioon ja tulkita tätä. Jopa pienet lapset osaavat kuvata kipujaan ja käyttävät rikasta kieltä niiden kuvaamisessa. Silti heidän kokemuksensa usein sivuutetaan terveydenhuollossa.

Pieni lapsi ei käsitä, mistä kipu johtuu, koska hän ei vielä ymmärrä syy-yhteyttä kivun aiheuttajaan. Lapsi saattaa esimerkiksi kuvitella kivun olevan hänen omaa syytään tai rangaistus jostakin. Kun leik-

ki-ikäinen pystyy jo jonkun verran kertomaan kivustaan, vauva tai taaperoikäinen ilmaisee kipuaan esimerkiksi itkemällä tai muuttamalla ärtyisäksi tai vaisuksi. Lapsen ilmeet, eleet ja toiminta voivat muuttua tai lapsi saattaa aristaa kosketusta. Usein kipu vaikuttaa negatiivisesti myös ruokahaluun tai nukkumiseen.

Pientenkin lasten kipu on tärkeää hoitaa, koska hoitamaton kipu saattaa lisätä myöhempiä kipukokemuksia tai opettaa lasta pelkäämään tilanteita, joihin voi liittyä kipua. Kipua voi ja pitää hoitaa lääkkeillä, mutta tärkeä apu löytyy myös lapsen läheltä. Parasta on, että joku lapselle rakas ihminen on läsnä: paijaa, pitää kädestä, silittää tai puhalttaa.

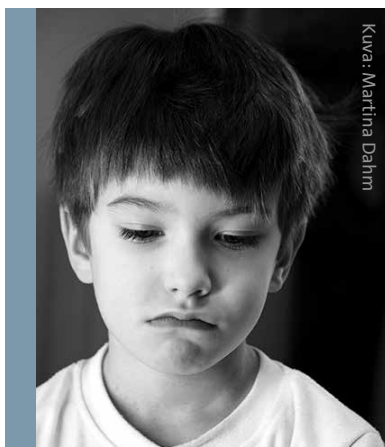
Usein myös ajatellaan, ettei lapsella ole kipuja, jos hän ei itke tai jos

hän leikkii. – Leikkimällä lapsi saa kuitenkin ajatukset pois kivusta. Ajatusten muualla suuntaaminen helpottaa, Kortesuoma kertoo.

Myös lääkärin luona lapset pyrkivät paitsi saamaan tietoa tapahtumista, myös kertomaan kivustaan. Lapset toivovat hoitohenkilökunnalta asiantuntemusta, empatiaa ja aikaa. Kun lasta siirrellään ja käännellään, hellävaraiset otteet omaava hoitaja jää pienen potilaan mieleen.

Merkityksellistä on, miten lapsi kokee tilanteen ja minkälaisessa yhteydessä kipu koetaan. Kipu ja pelko kulkevat lapsella käsi kädessä ja niitä on hankala erottaa toisistaan.

*Alkuperäinen teksti: Titta Vilpa  
<http://pilttiipiiri.fi/jutut/lapsen-kehitys-ja-terveys/kipu-kuriin>*



Kuva: Martina Dahm

*Lapset kokevat kipua siinä missä aikuisetkin. Yli puoli-vuotiaat lapset pystyvät muistamaan kivun ja epämiellyttävän kokemuksen, mutta eivät osaa sanoin kuvata kipua, jolloin aikuisten tulisi osata tunnistaa lapsen kipu ja lievittää sitä. Tutkimusten mukaan näyttää mahdolliselta, että varhaisessa vaiheessa kipukokemuksille altistetut lapset voivat selvitä huomommin myöhemmissä kiputilanteissa. (Väisänen, Vehviläinen-Julkunen, & Pietilä. Leikkauksen jälkeinen kipu vaihtelee lapsen mukaan, Pinsetti 2001:(2), 10-11.)*