

**OPAS NALLENEUVOLAN TYÖNTEKIJÖILLE
NALLENEUVOLAN TOIMINNAN SUUNNITTELUUN**

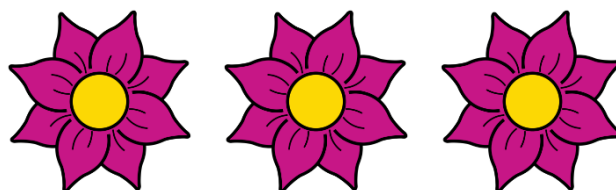


Tämä opas on toteutettu opinnäytetyönä ja tarkoitettu työvälineeksi Kuopion Perheentalon Nalleneuvolaan. Oppaan avulla voidaan järjestää leikin ja mielikuvituksen kautta motivoivaa ja mukavaa terveysohjausta lapsille ja heidän perheilleen.

Nalleneuvolassa lapsi saa mahdollisuuden harjoitella neuvola- ja lääkärikäyntejä leikin lomassa ja pääsee tutustumaan erilaisiin terveyttä koskeviin aiheisiin. 3-6 -vuotiaat lapset ovat otollisessa iässä ja nauttivat mielikuvitusleikeistä. Lapsi voi turvallisesti näyttää tunteitaan ja tutustua uusiin tilanteisiin Nalleneuvolassa. Kun lapsi on tutustunut erilaisiin hoitotoimiin entuudestaan, voi esimerkiksi lääkäri- ja neuvolakäynnit tuntua vähemmän jännittäviltä.

Tähän oppaaseen on koottu teemoittain vuoden kierron mukaan Nalleneuvolan sisältö. Nalleneuvolaa järjestetään kahdeksana kuukautena tammikuusta toukokuuhun ja syyskuusta marraskuuhun. Teemoja voi soveltaa ja niiden järjestystä vaihtaa oman tarpeen mukaan.

Toiminnan järjestämisessä tärkeää on lapsilähtöisyys. Leikkiä ja mielikuvitusta apuna käyttäen voidaan Nalleneuvolan erilaisissa toimintatuokioissa tehdä myös toimenpiteitä (esim. rokotus) ja tutkimusvälineitä (esim. lääkärintakki, stetoskooppi jne.) lapselle tutuksi ja ymmärrettävämmäksi.



Tammikuu - Mittaukset lastenneuvolassa

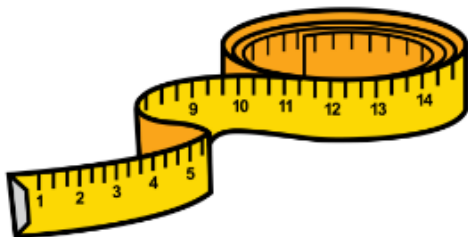
Mittauksien avulla ehkäistään esimerkiksi kasvusairauksia sekä yli- tai alipainon kehittymistä.

Kasvunseuranta

Pituus mitataan venymättömällä mitalla ja mitta-asteikon tulee olla tarkkuudeltaan 1mm. Yli kaksi vuotiailta pituus mitataan seisten, jolloin pituusmitta on kiinnitetty seinään, kun taas alle kaksi vuotiailta pituus mitataan pöytämallista mittaria käyttäen. Pituutta mitattaessa täytyy tarkistaa, että lapsi on avojaloin ja seisoo selkä suorassa seinää vasten ja katse eteenpäin. Mittaustilanteessa lapsen kantapäiden tulee olla yhdessä, jalkojen suorassa ja olkapäiden rentona, pään asento tulee tarkistaa.

Päänympäryys mitataan lapselta jokaisella määräaikaisella lastenneuvolakäynnillä ja mittauksessa käytetään venymätöntä mittanauhaa. Mittauskohta on kallon suurimman ympäryksen kohdalla.

Yli kaksi vuotiaiden paino punnitaan lattialle asetettavalla vaa'alla, jolloin lapsella voi olla alushousut jalassa. Lapsen tulee seistä paino tasaisesti molemmilla jaloilla keskellä vaakaa. Alle kaksivuotiaat punnitaan vauvanvaa'assa ilman vaatteita ja vaippaa.

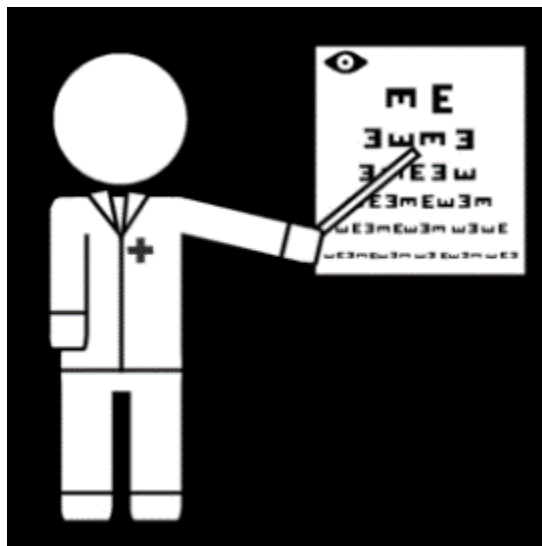


Näön ja kuulon tutkiminen

Näön tutkimuksessa esitellään ensin testitaulu lapselle ja testataan molempien silmien yhteisnäkö. Näkö mitataan myös erikseen oikeasta ja vasemmasta silmästä. Lähinäkötestitaulu asetetaan 40 cm:n päähän lapsen kasvoista ja kysytään kuvioita rivi riviltä alenevassa järjestyksessä. Kun lapsi epäröi vastaustaan, palataan edelliselle riville ja kysytään sen rivin kaikki kuvat läpi. Jos lapsella on käytössä silmälasit, tutkimus suoritetaan omien silmälasien kanssa.

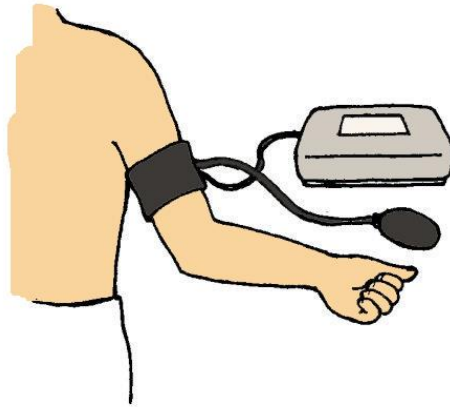
Kaukonäön tutkiminen suoritetaan samalla periaatteella kuin lähinäön tutkiminen, mutta testi tehdään kolmen metrin etäisyydeltä.

Kuulon tutkiminen audiometrillä lastenneuvolassa tehdään lapsen ollessa viisivuotias, sillä silloin lapsi yleensä jo jaksaa keskittyä tutkimukseen. Korvat tutkitaan yksi kerrallaan. Viisivuotiaan kanssa luotettavin tulos saadaan leikkiaudiometrillä, jossa lapselle opetetaan, että hänen kuullessa piippauksen kuulokkeista, hän voi laittaa esimerkiksi palikan laatikkoon tai lelun tappiin, tai ilmaista kuulleensa äänen jollain muulla tavalla, joka on etukäteen yhdessä terveydenhoitajan kanssa sovittu.



Verenpaineen mittaus

Verenpaine mitataan lapselta nelivuotiaana neuvolassa. Lapsen tulee olla rauhallisesti paikoillaan viisi minuuttia ennen mittausta. Lapsen on hyvä antaa tutustua mittariin ennen mittausta, sillä monia lapsia jännittää mittaustilanne.



Toteuta Nalleneuvolaa esimerkiksi näin:

- Verenpaineen mittaus lelulta, mansetin kokeilu lapsen omaan käteen, sydämen kuuntelu
- Eri kokoisten lelujen punnitus, lelun riisuminen mittausta varten
- Pituuden mittaus, esim. mittataulukko seinälle, pituusmitan askartelu
- Päänympäryksen mittaus mittanauhalla
- Tutustuminen erilaisiin näkötauluihin
- Silmän peittäminen lelulta ja lapselta
- Kuulokkeiden kokeilu esim. kuulosuojaimet tai muut kuulokkeet

Helmikuu - Ravinto ja painonhallinta

Monipuolinen perusruoka ja säännöllinen ateriarytmi ovat lapsen ruokailun kivijalka. Lapsi ei jaksa syödä paljoa kerrallaan, joten välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin pääaterioiden sisältö. Hyvä ja ravitseva ateria kootaan lautasmallin avulla.

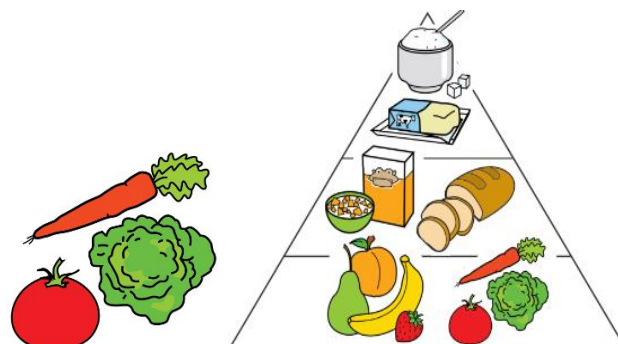
Hyvä tavoite lapselle on viisi annosta kasviksia, marjoja tai hedelmiä päivässä. Yksi annos on noin kourallinen, esimerkiksi yksi desilitra salaattia tai raastetta, marjoja tai yksi pieni tomaatti. Liha, kala ja kananmuna täydentävät aterioita. Suositeltavia proteiininlähteitä ovat kala ja broileri, koska nämä sisältävät hyviä rasvoja.

D-vitamiini

Alle yksivuotiaalle äidinmaitoa saavalle lapselle annetaan D-vitamiinivalmistetta kahden viikon iästä lähtien 10 µg vuorokaudessa vuoden ympäri. Mikäli lapsi saa äidinmaidon sijaan korviketta tai vieroitusvalmisteita D-vitamiini annostellaan yksilöllisesti. Yksivuotiaille lapsille suositeltava D-vitamiini annos on 10 µg. 2-18-vuotiaille lapsille annetaan D-vitamiinivalmistetta 7,5 µg vuorokaudessa ympäri vuoden.

Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Kasvisten syöttäminen lelulle
- Maisteluannokset lapsille
- Perheen yhteiset ruokailuhetket, laitetaan lelut ruokailemaan
- Leikkiruuat, joista lapsi ja lelu voivat valita terveellisen aterian
- Lautasmallikuvat/värituskuvat
- Kuvien leikkaaminen, terveelliset valinnat eri aterioille
- D-vitamiinin antaminen, esim. purkki, jossa lukee D-vitamiini ja siitä annetaan lelulle



Maaliskuu - Liikunta ja lepo

Koko perheen yhdessä liikkuminen, ulkoileminen ja muun touhuaminen ovat asioita, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkimistä, jossa lapsi opettelee vuorovaikutustaitoja ja kehittää motorisia taitojaan.

Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta myös riittävällä unella on suuri merkitys. Unen aikana lapsen elimistö tuottaa kasvuhormonia, joka on välttämätön lapsen terveille kasvuille. Riittävä uni on tärkeää myös aivojen toiminnalle, sillä uni mahdollistaa uusien asioiden mieleen painamisen. Unen määrä vaikuttaa myös lapsen mielialaan ja keskittymiskykyyn. Unentarve on jokaisella lapsella yksilöllistä, keskimäärin leikki-ikäinen tarvitsee kuitenkin 10-13 tuntia unta vuorokaudessa. Jos lapsi on herätessään virkeä ja hyväntuulinen, kertoo se riittävästä unen saannista. Vaikka leikki-ikäisten edetessä päiväunet jäävätkin usein pois, on lapsella edelleen hyvä olla päivän aikana rauhoittumis- tai lepohetki.

Unihäiriöt

Uneen liittyvät häiriöt ovat lapsilla melko yleisiä. Yleisimpiä unihäiriöitä lapsilla ovat nukahtamisvaikeudet, liian varhainen herääminen ja yöheräily. Lapsilla voi esiintyä myös tilapäisiä ja itsestään ohimeneviä uneen liittyviä ongelmia kuten hampaiden narskuttelu, sekä unessa puhuminen -tai kävely. Mikäli lapsella on univaikeuksia, olisi tärkeää kiinnittää huomiota koko perheen nukkumistapoihin ja arkielämään, sillä lapset saavat myös nukkumisen mallin vanhemmiltaan. Tarvittaessa neuvolasta tai lääkäriltä saa vinkkejä univaikeuksien hoitoon.

Lääkəriin on syytä hakeutua silloin, jos lapsi vaikuttaa kivuliaalta tai lapsi kuorsaa paljon, tai jos lapsi päiväsaikaan vaikuttaa kovin väsyneeltä. Lapsen kuorsaaminen voi joskus kertoa hoitoa vaativasta oireesta. Lapsilla kuorsaamisen taustalla saattaa usein olla isot kita- ja/tai nielurisat. Jos kuorsaaminen on poikkeavan äänekkästä tai jatkuvaa, risat ovat suurentuneet, tai lapsella on käytösongelmia tai kognitiivisia pulmia, tilanne vaatii korvalääkärin arviota. Kuorsaamisen syyn selvittäminen vaatii kliinisiä tutkimuksia; silmäystä nieluun, hengityksen arviointia, sekä vanhempien haastattelua. Aina kuorsaaminen ei kuitenkaan vaadi hoitoa.

Toteuta Nalleneuvolaa esimerkiksi näin:

- Unen tärkeydestä kertominen
- Päiväunien/lepohetken tärkeys leikki-ikäisellä
- Rentoutushetki, venyttelyhetki
- Univaikeuksista kertominen (yö heräily, unissakävely, kuorsaaminen) → neuvolasta tai lääkäriltä saa tarvittaessa apua
- Kuorsaamisen syitä esim. suurentuneet nielu- tai/ja kitarisat
- Iltarutiinit; nukkumaanmeno-aika, unilaulu/loru, unilelu tai -rätti, univalo
- Huoneen tutkiminen, mikäli lapsilla pelkoja
- Lelun peittäminen ja silittäminen nukkumaan omaan sänkyyn, hämärässä huoneessa, sängyn petaaminen
- Lomilla lepääminen
- Kysytään, onko lelu pelaillut ja leikkinyt ulkona



Huhtikuu - Allergiat ja astma

Normaalisti elimistön immuunijärjestelmä suojelee ihmistä bakteerien, virusten, loisten ja muiden haitallisten aineiden hyökkäyksiltä tuottamalla erilaisia vasta-aineita. Allergiassa elimistö alkaa puolustautua myös viattomia aineita, kuten esimerkiksi siitepölyä, ruoka-aineita ja eläinten hilsettä kohtaan.

Suomalaisista lapsista ruoka-aineallergioita on noin 5-8 prosentilla. Ruoka-aineallergiaa hoidetaan välttämällä oireita aiheuttavaa ruoka-ainetta. Lääkäri määrittelee, kuinka tarkasti ruoka-ainetta on vältettävä.

Suomalaisista lapsista noin 20 prosentilla esiintyy atooppista ihottumaa. Leikki-ikäisen atooppisen ihottuman tyypillisimpiä paikkoja ovat niska ja kaula, kyynär- ja polvitaiepet, pakarat, reidet, ranteet. Atooppisen ihottuman hoito on aina oireenmukaista. Ylläpitohoito on erityisen tärkeää, sen tavoitteena on pitää iho hyvässä kunnossa ja pahenemisvaiheessa hoitoa tehostetaan heti. Ylläpitohoito on ihon rasvausta aina pesun, saunomisen ja uinnin jälkeen.

Astma

Suomalaislapsista 4-7 prosentilla on astmadiagnoosi ja se on lapsuusiän yleisin pitkäaikais sairaus. Astman hoidon tavoitteena on saada astmatulehdus kuriin, jolloin lapsi pääsee eroon oireista. Astman hoitoon kuuluu lääkehoito, pahentavien tekijöiden välttäminen ja hoidon ohjaus ja seuranta. Lääkehoito toteutetaan yleensä inhaloitavilla lääkkeillä, joita ovat keuhkoputkia avaavat lääkkeet ja kortikosteroidit.

Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Keuhkojen kuuntelu
- Ihon rasvaus, erilaisia voiteita
- Allergialääkkeen antaminen lelulle; nenäsumute, tabletit
- Nenän niistäminen, oikeanlainen aivastus
- Lelulle hengitettävän astmalääkkeen antaminen
- Kuvia allergisoivista asioista, mille lelu on allerginen? (esim. kasvit, ruoka-aineet, eläimet)

HUOM! Kysy aina lääkäriltä tai terveydenhoitajalta oikeat lääkkeet ja annostukset lasten lääkitykseen.



Toukokuu - Tapaturmat ja palovammat

Lapset eivät osaa hahmottaa vaarallisia tilanteita tai syy-seuraussuhteita niin kuin aikuiset, joten he ovat alttiita kaikenlaisille tapaturmille. Niistä yleisimpiä ovat putoamiset, kaatumiset, myrkytykset ja palovammat. Suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka on liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmat. Suurin osa alle 5-vuotiaiden tapaturmista tapahtuu kotiympäristössä. Vanhempien tulee kiinnittää huomiota antamaansa esimerkkiin, koska lapset omaksuvat heiltä opittuja käytänteitä ja asenteita. Siksi on tärkeää antaa myös vanhemmille tietoa.

Putoamiset

Putoamisen seurauksena voi tulla aivotärähdys: tajuttomuuden tila, joka kestää puoli tuntia. Sen jälkeisiä oireita voi olla päänsärky, pahoinvointi ja oksentelu, muistamattomuus sekä huono keskittymiskyky.

Myrkytykset

Lapsen ollessa suun kautta saadun mielihyvän kehitysvaiheessa, myös myrkyllinen aine voi joutua suuhun. Myrkytyksen ensioireet voivat ilmaantua jopa henkeä uhkaavina, koska suun kautta aine imeytyy hitaasti. Ensiavun kannalta tärkeintä tietää mistä myrkyistä on kyse, mitä kautta se on joutunut elimistöön, kuinka paljon myrkyä on joutunut elimistöön ja milloin se on tapahtunut. Myrkytystietokeskus pääsee näin nopeammin auttamaan. Lääkehiili tehokkain ensiapu esim. lääke-sieni- tai kasvimyrkytykselle. Lasta ei saa oksettaa.

Palovammat

Palovammat aiheutuvat lapsille useimmiten kuuman nesteen läikkyessä tai koskettamalla kuumaa esinettä. Palovamma-alueen viilennys on tärkein ensiapu, 10-20 minuuttia haalean veden alla. Se pienentää palovamman syvyyttä ja edistää vamman paranemista, mutta vähentää myös kipua. Muistisääntönä voi pitää lapsen oman kämmenen kokoa; mikäli palovamma-alue on kättä suurempi tai epäillään syvää palovammaa, täytyy ottaa yhteys päivystävään hoitoyksikköön.

Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Kysy onko lapsille sattunut tapaturmia → mahdollisuus ehkäistä uusia tapaturmia
- 112, lääkkeiden oikea säilytys
- Haavan puhdistus, laastarointi ja hoito
- Nyrjähtäneen nilkan sitominen ja tukeminen
- Kaatumisten ehkäisy esim. jarrusukat
- Kuvien katsominen erilaisista apuvälineistä esim. kyynärsauvat, pyörätuoli
- Palovamman hoitaminen viilentämällä
- Röntgenkuvan ottaminen (esim. röntgenlaite pahvilaatikosta)
- Kypärän käyttämisen tärkeys
- Särkylääke (tabletti, liuos), lääkehiili
- Aurinkorasvan laittaminen lelulle



Syyskuu - Flunssa ja mahatauti

Lasten keskuudessa, etenkin varhaislapsuudessa infektiot ovat suurin sairausryhmä. Yleisimmäksi lasten infektioksi voidaan katsoa virusperäinen ylähengitystietulehdus eli perinteinen flunssa, jonka pieni lapsi saattaa sairastaa jopa useita kertoja vuodessa. Tämän sairastetun nuhan jälkitautina ilmenee lapsilla usein välikorvantulehduksia. Lapsilla hyvin yleisiä ovat myös suolistotulehdukset. Yleisimpiä mahatautia aiheuttavia viruksia ovat noro-, adeno- ja rotavirukset.

Virusperäinen ylähengitystietulehdus

Oireina tukkoisuutta, nuhaa, kuumetta ja kurkkukipua. Yleisesti voidaan nähdä, että syksy on flunssakauden alkua. Tämä liittyy vahvasti siihen, että ihmiset ovat samoissa ahtaissa sisätiloissa, kuten kouluissa ja päiväkodeissa. Tällaisissa tiloissa viruksilla on hyvät mahdollisuudet levitä ihmisestä toiseen. Flunssa tarttuu herkästi ilmanteitse pisaratartuntana, sekä erityisesti nuhaeritteen välityksellä kosketustartuntana suoraan käsien kautta tai epäsuorasti esimerkiksi nuhaeritteisten lelujen välityksellä. Etenkin lasten kesken virus tarttuu todella herkästi. Päiväkodeissa, kuten myös kotioloissa olisi tärkeää huolehtia käsihygieniasta, sekä lelujen puhtaan pidosta, jotta flunssan tarttumista voisi ehkäistä. Flunssan oireita on mahdollista lievittää lääkehoidolla. Antibiooteista ei ole hyötyä virusinfektioiden hoidossa. Tulehduskipulääkkeet sekä parasetamoli alentavat kuumetta tehokkaasti. Tukkoista nenää voivat helpottaa erilaiset nenäsumutteet. Lapsilla nenän tukkoisuuteen voivat auttaa keittosuolatipat, flunssaisen lapsen sängynpäätyä on hyvä kohottaa.



Mahatauti

Virusinfektiot ovat suurin tekijä lapsen ripuloinnin ja oksentelun taustalla. Yleisin ripulin aiheuttaja on norovirus. Myös rotavirus aiheuttaa suuren osan 1-3-vuotiaiden lasten mahatautioireista, erityisesti kevättalvella rotavirusepidemiat ovat yleisiä. Rotavirusta vastaan on kehitetty lapsille rokote, joka kuuluu osana kansalliseen rokotosohjelmaan. Muita yleisiä ripuloinnin tai oksentelun aiheuttajia ovat adeno- sekä kalikivivirukset. Salmonellabakteerin aiheuttamat ripulit ovat Suomessa lapsilla hyvin harvinaisia. Joskus mahatautioireiden taustalla voi olla pilaantunut ruoka tai juoma, joka sisältää oireita aiheuttavia viruksia tai bakteereja.

Viruksen aiheuttamat ripulitaudit tarttuvat kosketustartuntana. Viruksia on runsaasti ripuliulosteessa, josta ne herkästi siirtyvät käsien välityksellä lapsesta toiseen. Myös lelut voivat toimia viruksen levittäjänä, joten käsihygienian lisäksi lelut tulee pitää puhtaina. Virustaudit paranevan usein elimistön oman puolustusjärjestelmän avulla.

Etenkin pienen lapsen sairastaessa mahatautia, tulee huolehtia lapsen riittävästä nesteytyksestä. Nesteen tarve määräytyy lapsen painon, sekä ripuloinnin ja oksentelun määrän mukaan, esimerkiksi 10 kiloisen lapsen tulisi saada vuorokaudessa nesteitä noin 10 desilitraa. Ripulointi ja oksentelu aiheuttavat nesteen menetyksen lisäksi myös elimistön suolojen menetystä, joten suolojen korvaamiseksi on hyvä käyttää esimerkiksi apteekin reseptivapaata ripulijuomaa, mikäli lapsi ei ruokaa pysty tai halua nauttia ja suolisto-oireet kestävät useamman päivän.



Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Käsien pesu, lelun likaiset tassut-puhtaat tassut (vertailu), käsidesin käyttö
- Flunssan lääkkeet (tulehduskipulääke ja nenäsuihkeet, keittosuolatipat)
- Lämmön mittaus (kainalosta, korvasta)
- Nieluun katsominen, korviin katsominen, nenään katsominen
- Lelujen puhtaana pidosta kertominen
- Jos on sairastunut → riittävä nesteytys ja suolojen saanti, lepo
- Miltä tuntuu päänsärky, tukkoinen nenä, kurkkukipu, kipeä korva



Lokakuu - Rokotukset

Rokotuksilla suojataan suoraan yksilöä, sekä epäsuorasti muuta väestöä infektioitaudeilta ja niiden leviämiseltä. Rokotus antaa suojaa vakavimpia taudin muotoja ja vakavia jälkitauteja vastaan, mutta ei aina täysin estä tartuntaa. Parhaillaan rokotus kuitenkin estää sairastumisen kokonaan. Mikäli rokotettu sairastuu rokotteesta huolimatta, taudin oireet ovat usein lievempiä.

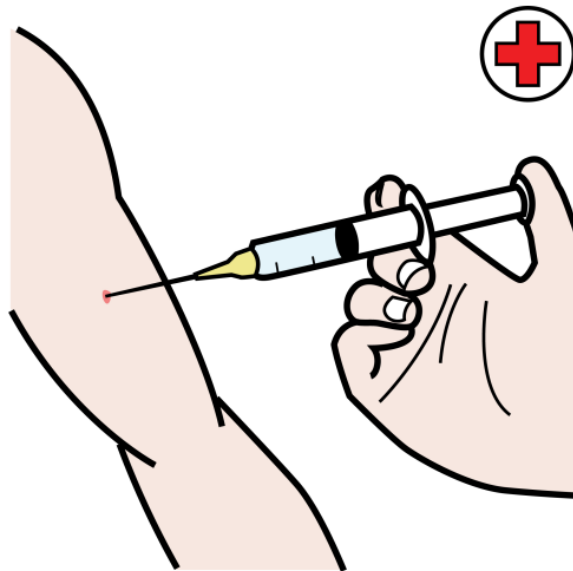
Rokottaessa elimistöön annetaan taudinaiheuttajaa tai joitakin sen osia sellaisessa muodossa, että elimistö aikaan saa immuniteetin eli suojan taudinaiheuttajaa vastaan. Rokotteilla on useampia mahdollisia antotapoja. Rokotteita voidaan antaa injektiona ihonsisäisesti, ihonalaisesti, lihaksensisäisesti, sekä suun kautta ja myös limakalvoille esimerkiksi sumutteena nenän kautta.

Kansallinen rokotusohjelma

Kaikilla Suomessa asuvilla lapsilla ja nuorilla on kansallisen rokotusohjelman mukaan mahdollisuus saada suoja yhtätoista eri tautia ja niiden jälkitauteja, sekä pitkäaikaisia haittoja vastaan. 6 vuoden ikään mennessä kansallisen rokotusohjelman mukaan edetessä lapsi on saanut rotavirusrokotesarjan, PCV-rokotesarjan, Viitosrokotteen sarjan ja nelosrokotteen, kaksi annosta MPR-rokotetta, kausi-influenssa rokotteen vuosittain, sekä vesirokkorokotteen. Kansallisen rokotusohjelman on laatinut Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansallisen rokotusohjelman rokotukset ovat aina maksuttomia.

Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Lelun rokottaminen
- Perusteluja miksi pitää rokottaa
- Rokotuksesta etukäteen kertominen lelulle
- Eri rokotteiden antotavat (injektiona, suun kautta, nenäsumutteena)
- Huomion kiinnittäminen muualle rokotuksen aikana; lelun kanssa voi laulaa tai katsella kuvia
- Tarran antaminen lelulle rokotuksen jälkeen



Marraskuu - Suun terveys

Lasten hampaiden reikiintyminen on yleinen ongelma Suomessa. Esim. 5-vuotiaista lähes 40 %:lla kariuksen vaurioittamia hampaita vuonna 2000. Vanhempien hampaidenhoitotottumukset ja reikiintyminen on yhteydessä lasten hampaiden kuntoon. Myös terveelliset ruokailutottumukset ovat keskeinen osa suun terveyden edistämisessä. Reikäiset hampaat kertovat siitä, että lapsi olisi täytynyt viedä jo aikaisemmin hammaslääkäriin. Lasten hampaiden kuntoa vanhemmat voivat tarkkailla olemalla jokapäiväisessä hampaiden harjauksessa mukana. Hampaat tulee harjata aamuin illoin fluorihammastahnalla. Tutin käyttö lisää purentavirheitä, siksi luopuminen olisi hyvä 10-12 kk iässä, mutta jos on valittava tutista tai peukalosta, tutti on parempi vaihtoehto. Siitä on helpompi päästä eroon.



Toteuta Nalleneuvola esimerkiksi näin:

- Lelun hampaiden harjaus aamuin illoin
- Lelun suuhun katsominen, hammaslääkäristä kertominen
- Xylitolipastillit ja purukumi (2-3v lähtien), fluorihammastahna
- Hampaidenpesulorut
- Erilaiset hammasharjat
- Värityskuvat, piirtäminen (esim. likaiset ja puhtaat hampaat, lapset voivat piirtää ja vertailla)
- Aterian jälkeinen herkkuhetki kerran viikossa ruokailun jälkeen, ei karkkipäivää
- Tutusta luopuminen, viedään tutti esim. oravan poikaselle
- Kuopion Perheentalolta löytyy Lapsen suunhoidon kuvallinen opas, jota voi hyödyntää





SAVONIA

AMMATTIKORKEAKOULU



Tekijät: Hannemari Kukkonen, Riina Kukkonen ja Sanna Laukkanen.

Savonia-ammattikorkeakoulu, terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma. 2018.

Kuvat: Papunet