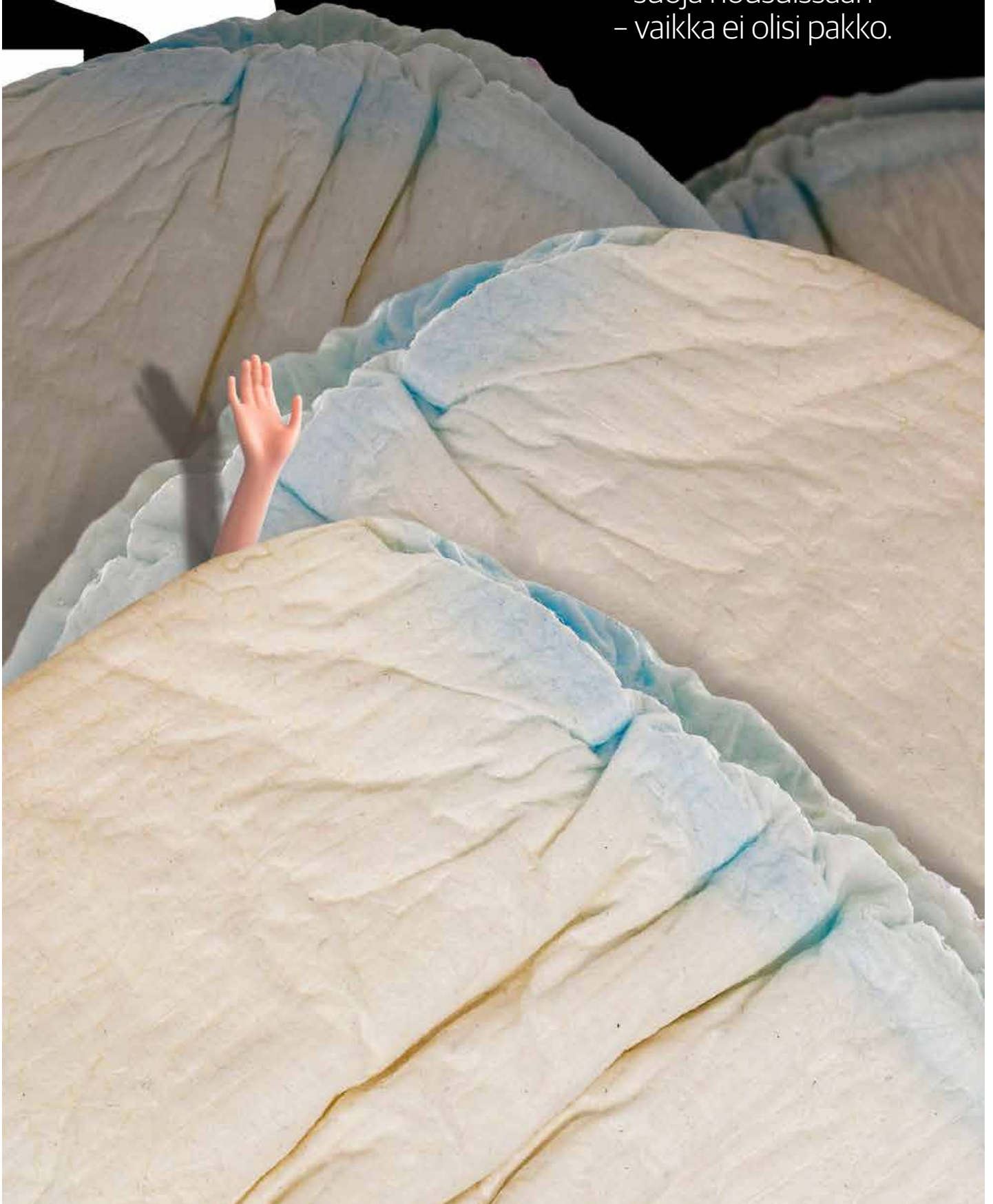


S  
SUNNUNTAI-  
SUOMALAINEN

## AINA VAIPOISSA

Nainen kulkee lähes  
koko elämänsä jonkinlainen  
suoja housuissaan  
– vaikka ei olisi pakko.



# "Pikkuhousunsuojat voisi lähettää kuuta kiertävälle radalle."

TEKSTI IRENE PAKKANEN  
KUVITUS ANNIINA LOUHIVUORI

**N**ainen kulkee ilman vaippaa tai kuukautissuojaa käytännössä vain vauva-ajan ja murrosiän väliset vuodet. Useimmat suojat ja vaipat sisältävät muovia, jonka maatuminen kestää satoja vuosia. Mitä vanhempaa väestö on, sitä korkeammalle kohoavat vaippavuoret.

Vaiפוissa vietettävästä ajasta voisi kuitenkin pudottaa pois vuosia, sanovat terveydenhuollon ja kasvatustieteen asiantuntijat.

## 1. LASTEN VAIPAT

Kemian insinööri Victor Mills keksi ensimmäisen kertakäyttövaipan Yhdysvalloissa vuonna 1956. Vaiפוista, jotka saat-

toi heittää pois käytön jälkeen, tuli nopeasti hyvin suosittuja. Millsin kehittämästä Pampers-tuotemerkestä kasvoi ylikansallinen brändi.

Kertakäyttövaippa on länsimaissa eniten käytetty vaippavaihtoehto, eikä sen tuotekehitykselle näy loppua. Vaiפוjen hakaneulat korvattiin teippikiinnityksellä 1970-luvulla. Sittenmin on tullut joustavia reunuksia ja vyötärönauhoja, auki revittäviä sivukappaleita, pissaa imeviä geelirakeita, hajunpoistajia ja kosteusvoideita. Pintakuivuuutta luvataan jopa kahdeksitoista tunniksi.

Pintakuivia housuvaippoja on kritisoiu siitä, että ne hidastavat lapsen kuivaksi oppimista. Vaiפוja tehdäänkin yhä vanhemmille lapsille.

**Kertakäyttövaipat** ovat suurin yksittäinen kotitalousjätteiden ryhmä. Niissä käytetään kosteudenestona muovia, ja vaipat myydään paksuissa muovipusseissa. Kaatopaikalla yksi vaippa maatuu 300–500 vuotta. Lisäksi vaipat tuottavat metaania.

Suomessa syntyi toissa vuonna 50 321 vauvaa. Jos jokaisella lapsella käytetään keskimäärin kolme kertakäyttövaippaa päivässä kolmivuotiaaksi saakka, jätettä kertyy vuosittain yli 165 miljoonan vaipan verran.

Vielä 1940-luvun Suomessa lapset pisatettiin ja kakatettiin. Hoitaja kannatteli vauvaa puolittaisessa kyykkyasennossa ja houkutteli suhuaänteellä pissaa tulemaan. Suurimmassa osassa maailmaa toimitaan edelleen samoin.

Uusvanha menetelmä, jossa hoitaja pääättelee lapsen ilmeistä, äännähdyksistä tai muuta käytöksestä, milloin tätä pissattaa, on palannut nimellä vauvojen vessahätäviestintä eli VVV. Englanninkielinen termi *natural infant hygiene* viittaa luonnonmukaiseen tapaan hoitaa vauvan vessa-asiat.



Jo alle vuoden ikäinen lapsi osaa pidättää pissaa.



Pissatuksen voi tehdä imetyksen jälkeen tai heti lapsen herättyä. Alustaksi käy lavauari, pönttö, nurmikko tai vaikka sanomalehti.

**Yhdysvaltalainen Ingrid Bauer** sanoo kirjassaan *Diaper Free*, että vaippateollisuus oli luomassa nykyistä käsitystä vauvojen vessakvyyttömyydestä. Harvardin professori **T. Berry Brazelton** teki tutkimuksen, jonka mukaan lapsen on osattava istua, kävellä ja puhua ennen kuin pottaharjoittelu kannattaa aloittaa. Tutkija ei kuitenkaan ollut testannut vessakvyyttömyyttä alle yhdeksänkuuisilla lapsilla.

Bauerin mukaan ei ollut sattumaa, että Brazeltonin tutkimus julkaistiin samalla vuosikymmenellä, jolla kertakäyttövaipat rynnivät markkinoille: professori toimi asiantuntijana vaippayhtiön perustamassa Pampers Parenting Institutussa.

Brazelton myös esiintyi vaippamainoksissa. Eräässä niistä hän esitteli uutta, isompaa vaippakokoa, koska ”potalle ei ole kiirettä”. Professorin lisäksi mainoksissa esiintyi poika, joka oli 5–6-vuotias.

**Suomen neuvoloiden** yleisohjeen mukaan lapsen tulisi olla päiväkuiva noin neljävuotiaana ja yökuiva viiden–kuuden vanhana. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen professorin **Timo Saloviidan** mukaan lapsen voi hyvin opettaa kuivaksi jo yksivuotiaana. Erityistä herkkyyksikään ei tarvitse odottaa.

– Jo alle vuoden ikäinen lapsi osaa pidättää pissaa, joskaan ei jatkuvasti, Saloviita sanoo.

Professorilla on kuivaksi oppimiseen oikotie: ärsykeohjaus. Lapselle annetaan tavallista enemmän juotavaa, esimerkiksi mehua. Juomalla herutellaan pissaa tulemaan useammin, jolloin oppimismahdollisuuksiakin on enemmän. Potalle mennään yhdessä. Isä tai äiti voivat lukea lapselle vaikka kuvakirjaa. Kun lapsi pissaa pottaan, häntä kehuaan ja lisäksi voidaan antaa palkkioksi vaikkapa rusina.

Useamman onnistumisen jälkeen palkkiosta luovutaan, eikä vaippoihin enää palata. Yöllä vuoteessa voi käyttää suojalakanaa, sillä vahinkoja todennäköisesti sattuu jonkin aikaa.

– Ärsykeohjaus siirtää lapsen luonnostaan vaipasta potalle, koska määrisä housuissa ei ole mukavaa, Saloviita sanoo.



## Häveliäisyyden pohja luotiin uskonnoissa.

Hän työskenteli 1980-luvulla syvästi kehitysvammaisten lasten laitoksessa, jossa kaikilla oli vaipat. Jo tuolloin ärsykeohjauksella päästiin hyviin tuloksiin kuivaksi oppimisessa.

### 2. KUUKAUTISSUOJAT

Terve lapseton nainen vuotaa noin seitsemän vuotta elämästään, jos kuukautiset alkavat 12-vuotiaana ja päättyvät 55-vuotiaana, tulevat säännöllisesti 28 päivän välein ja kestävät noin viisi päivää.

Kuukautisissa voi kuitenkin olla tautoja esimerkiksi raskauksien, imettämisen, hormonikierukan käytön tai joidenkin sairauksien vuoksi. E-pillereiden avulla kuukautisia voi harventaa.

Kertakäyttösiteissä käytetään muovia pakkauksissa ja estämään läpivuotoa. Lisäksi osa siteistä myydään yksittäispakattuina. On laskettu, että kertakäyttösiteitä käyttävä nainen tuottaa elämänsä aikana noin 140 kiloa jätettä.

**Ennen ehkäisyn** yleistymistä toistuvat raskaudet ja imeytykset vähensivät kuukautisten määrää etenkin naimisissa olevilla. Jos synnytti kymmenen lasta, kuukautisia oli harvakseltaan.

**Annukka Sohlman** on tutkinut kuukautissuojia käsityön näkökulmasta. Hänen mukaansa ennen sotia syntyneistä naisista suurin osa ompeli, neuloi tai virkkasi kuukautissuojansa itse. Puolisen metriä pitkät ja muutaman sentin paksuiset siteet kiinnitettiin sidevyöhön napeilla tai sukankiinnittimillä. Siteiden sisään laitettiin täytemateriaalia.

Nykyään moinen pullotus alushousuissa olisi kauhistus. 1900-luvun alkupuolella kookas side piilotettiin pitkien ja leveiden hameiden alle.

Kuukautissuojina on käytetty myös sammalta ja erilaisia rättejä. Yksi konsti oli pukea monta hametta päällekkäin ja pyyhkiä vuoto alimpiin vaatteisiin.

**Sidemainoksissa** nähdään nykyisin jo punaista nestettä, mutta läpivuotoa pidetään edelleen nolona. Häveliäisyyden pohja luotiin uskonnoissa. Esimerkiksi *Raamattu* ja *Koraani* pitävät naista kuukautisten aikana epäpuhtaan.

Sohlmanin mukaan siteet olivat naisten salattu käsityö, ja pyyhkiä piiloteltiin katseilta. Kaarevia, narulla roikkuvia siteitä kutsuttiin häveliäästi esimerkiksi ”linnunkäikuiksi”. ▶





## Vastaanotolle tulee naisia, joilla on pikkuhousunsuojan muotoinen ihottuma alapäässä.

► Ensimmäisen maailmansodan aikaan sairaanhoitajat huomasivat, että haavojen sitomiseen tarkoitettu selluloosamateriaali imi enemmän kuukautisverta kuin kankaiset suojat. Idea pois heitettävästä kuukautissiteestä oli syntynyt.

Kun kertakäyttösiteitä alettiin valmistaa 1920-luvulla, niiden suosio oli taattu. Suomessa ja etenkin maaseudulla kertakäyttösiteet olivat kuitenkin harvinaisia vielä 1950-luvulla.

1930-luvulla alettiin valmistaa kumisia, emättimen sisälle asetettavia kuukautiskuppeja tai -suppiloita. Kuppi jäi kuitenkin toiseksi, kun saksalainen gynekologi ja kilpauimari **Judith Esser** kehitti 1950-luvulla tamponin. Tuotenimi O.B. napattiin sanoista "ohne Binde", ilman sidettä. Jo ensimmäisenä vuonna uutuutta myytiin yli kymmenen miljoonaa kappaletta.

Vanhat konstit ovat tulleet takaisin, nykyaikaan päivitettyinä. Pestävä kesto-side on kutistunut huomaamattomaksi, ja kuukautiskuppi on palannut. Nykyisin se tehdään taipuisasta lääkesilikonista. Tarjolla on myös sieniä, jotka laitetään tamponin tavoin emättimen sisään.

### 3. PIKKUHOUSUNSUOJAT

Pikkuhousunsuojat tulivat Euroopassa markkinoille 1970-luvulla. Teipin avulla kiinnittyvän suojan tarkoitus on pitää

pikkuhousut kuivina ja vähentää eritteiden hajua. Suojia käytetään myös kuukautisten alku- ja loppupäivinä sekä virtsankarkailun nappaajina.

Valmistajat lupaavat suojuilleen täydellistä istuvuutta ja näkymättömyyttä, hengittäviä materiaaleja, hajuttomuutta ja ihon hyvinvointia pH-tasapainotetuilla uutteilla.

Gynekologien ja seksiterapeuttien vastaanotoilla on huomattu, että yhä useampi nainen käyttää pikkuhousunsuojia lähes jatkuvasti.

– Olisihan se tietysti avaruuden roskaamista, mutta minun puolestani pikkuhousunsuojat voisi lähettää kuuta kiertävälle radalle. Me gynekologit toivotamme jatkuvasti, että niistä on lähinnä harmia, sanoo naistentautien ja synnytysopin dosentti, urogynekologi **Kaisa Raatikainen** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta.

Kun pikkuhousunsuoja yhdistyy teko-kuituisiin alusvaatteisiin, tiukkoihin farkkuihin ja runsaaseen istumiseen, tuloksena on kostea ja lämmin hautomo, jossa hiivat ja bakteerit viihtyvät.

**Raatikaisen mukaan** kyse on usein noidankehästä. Jos jonkinlaista vuotoa on, tai vaikka ei olisikaan, laitetaan suoja. Iho ja limakalvot ärsyntyvät hautumisesta ja mahdollisista hajusteista. Ärsytyksestä seuraa kutinaa, kirkvelyä ja toisaalta allerginen reaktio. Syntyy ihorikkoja, jotka ovat herkkiä tulehduksille. Tulehduksista seuraa vuotoa – ja taas pidetään suojaa.

– Joskus vastaanotolle tulee naisia, joilla on pikkuhousunsuojan muotoinen ihottuma alapäässä, Raatikainen kertoo.

Valmistajat suosittelevat vaihtamaan suojan 4–6 tunnin välein. Jos välistä vähennetään kuukautissuojapäivät, joka-päiväisessä käytössä pikkuhousunsuojia kuluu 1 200 vuodessa.

Raatikaisella on halvempi keino: pidetään puuvillaisia hengittäviä alushousuja ja pestään niitä.

### 4. INKONTINENSSISUOJAT

Virtsankarkailuun tarkoitettujen inkontinenssisuojien markkinat ovat vielä melko nuoret, mutta valikoima on laaja. Koska naisen ja miehen anatomia on erilainen, molemmille on omat mallinsa. Noin



joka viides suomalainen 25–69-vuotias nainen kärsii virtsankarkailusta.

Ponnistuskarkailussa virtsaas lirahtaa esimerkiksi aivastaessa, nauraessa tai urheillessa. Vaiva johtuu virtsaputkea ympäröivien tukirakenteiden tai virtsaputken sulkijamekanismin heikkoudesta.

Pakkoinkontinenssista puhutaan, kun pissalla on käytävä tämän tästä, eikä vessaan välttämättä ennästä. Sekatyypisessä inkontinenssissa voi olla kumpaakin oiretta. Virtsankarkailu voi liittyä myös neurologiseen tai elimelliseen sairauteen tai siihen, että rakko ei tyhjene kunnolla.

**Pääroolissa** virtsankarkailussa ovat lantionpohjan lihakset. Lihakset voivat ventyä raskauden ja synnytyksen vuoksi, mutta ne veltostuvat myös iän myötä.

Miehillä virtsankarkailu ei ole yhtä yleistä kuin naisilla. Heillä vaivan taustalla on yleisimmin eturauhasen liikakasvu, joka estää rakkoa tyhjenemästä kunnolla.

Maailman terveysäätiön mukaan Euroopassa noin 56 miljoonaa ihmistä kärsii virtsankarkailusta. Arkaluontoinen vaiva koetaan usein sosiaalista elämää hankaloittavana. Hoitoa on hidastanut se, että vaivaa on pidetty luonnollisena osana naisen elämää.

Urogynekologi Raatikaisen mukaan tehokkaita hoitoja on kuitenkin olemassa, ja myös iäkkäitä ihmisiä voidaan hoitaa hyvin tuloksin. Raatikainen tietää esimerkiksi naispotilaan, jonka ongelma saatiin hoidetuksi 94-vuotiaana.

Raatikainen on ollut mukana laatimassa virtsankarkailun Käypä hoito -suositusta. Niissä inkontinenssisuoja tai vaippa on viimeisjainen vaihtoehto tai vain varmistuskeino virtsankarkailun hoidossa.

**Lantionpohjan** lihasten harjoittaminen ja rakkokoulutus, jossa pakko-oireista rakkoa totutetaan harvempaan pissaamiseen, soveltuvat tapauksiin, joissa potilas malttaa ja muistaa harjoitella. Tarjolla on myös sähkö-, pistos- ja leikkaushoitoja.

Kuopion yliopistollinen sairaala on mukana kansainvälisessä Women-up-tutkimushankkeessa, jossa tutkitaan naisten ponnistusvirtsankarkailun hoitoa lihaskoulutuksen avulla. Tutkimukseen osallistuvat vapaaehtoiset ovat 18–75-vuotiaita.



Keskisuuri kaupunki käyttää tähän tuoteryhmään satojatuhansia vuodessa.

Tutkimusryhmistä toisessa hoito- ja tahtu perinteisellä fysioterapialla. Toisessa lantionpohjan lihasten voiman ja hallintakyvyn kehittämistä seurataan emättimeen asetettavan anturin ja kännykkäsovelluksen avulla.

Tavoitteena on saada markkinoille kohtuuhintainen kännykkäpeli, joka innostaisi naisia harjoittamaan lantionpohjan lihaksia tavoitteellisesti, Raatikainen sanoo.

## 5. VANHUSTEN VAIPAT

Vaippa varmistaa kuivuuden, mutta se ei ole ensisijainen vessa. Näin ajatellaan saarijärveläisessä hoitokoti Atendo Mannilassa, jossa asukkaiden kanssa käydään vessassa 4–5 kertaa päivässä. Vessaan autetaan myös yöllä. Vessatusta harjoitetaan mahdollisimman pitkään, sillä kyse on myös asukkaan omanarvontunnon.

Jos pissaa ei tahdo tulla, laitetaan hana auki ihan kuin lapsilla, kertoo palvelukodin päällikkö, neurologian ja sisätautien erikoissairaanhoitaja **Ulla Kiminkinen**.

Hoivakodin menetelmälle on olemassa nimikin, *prompted voiding*, kannustettu pissaaminen.

Näin täällä toimittiin jo ennen minua, lähes kymmenen vuotta talossa työskennellyt Kiminkinen kertoo.

Varmistuksena käytetään housuvaippoja. Vaippa suojaa myös yhteisiä tiloja, sillä muistisairas ei aina ymmärrä, mihin on tekemässä tarpeitaan. Miehet saattavat pissata nurkkiin ja kukkapurkkeihin, naiset lattialle ja paperikoreihin.

**Virtsankarkaaminen** ja toistuvat virtsatietulehdukset ovat parivaljakko. Toistuvia tulehduksia sairastetaan Mannilan hoitokodissa vähän, koska niitä ehkäistään aktiivisesti.

Kannustetulla pissaamisella on asiassa osansa: vaikka pissaa lirahteleekin vaippaan, sitä tulee vähemmän. Säännöllinen vessassa käyminen edistää myös suolen toimintaa. Kun kakka putoaa vaipan sijasta pönttöön, sekin suojaa tulehduksilta.

Naisilla virtsatietulehdus tulee useimmiten siitä, että peräsuolen bakteereja pääsee virtsaputkeen, Kiminkinen sanoo.

Vaikka vedenpitävä lääketieteellinen näyttö puuttuu, kokemus kertoo, että joka-aamuinen karpalo- tai puolukkamehu pitää tulehduksia poissa. Hoitokoti ostaa mehun paikalliselta tuottajalta, joka ei lantraa sitä vedellä.

Naisilla kolmas konsti on päivittäinen estrogeenivoide. Kun limakalvot pysyvät vahvoina, virtsaputken suu ei jää niin avoimeksi bakteereille.

**Etenkin muistisairailta** vanhuksilla, joilla rakon toimintakyky on jo mennyt, käytetään pintakuivaa housuvaippaa.

Muistisairas mieltää housuvaipan housuksi ja antaa sen olla. Jos housussa olisi jotain irrallista, se otettaisiin pois, Kiminkinen sanoo.

Vaipat kuuluvat hoitotarvikkeisiin, joita pitkäaikaissairailta on oikeus saada maksutta. Vaippojen määrä ja laatu sovi- taan yksilöllisesti hoitopalaverissa, eikä kunta tai hoitolaitos saa rajoittaa asiakkaalle soveltuvien vaippojen määrää.

Kaupungit, kunnat, kuntayhtymät ja sairaanhoitopiirit hankkivat vaippoja hankintapalvelujen kautta. Jo maakunnallisessa mittakaavassa vaippakilpailutus on miljoonabisnestä, ja suomalais- ten ikärakenne antaa odottaa markkinan vahvaa kasvua.

Keskisuuri kaupunki käyttää tähän tuoteryhmään satojatuhansia euroja vuodessa. Suosituimpien vaippamallien, kuten vyövaippojen, vuotuiset käyttömäärät ovat kymmeniätuhansia per keskiuuri kunta, sanoo useiden kuntien ja kunnallisten yritysten omistaman KuntaPro-yhtiön hankintapäällikkö **Riku Heino**.

● **Perjantaina vietettiin kansainvälistä naistenpäivää.**

