

UNIOPAS

PIKKULAPSIPERHEILLE



Sisällys

Huono nukkuminen koskettaa koko perhettä	3
Unen normaali rakenne, unen tarve ja unirytmii	4
Muuta tasapainoa	6
Lisää unta edistäviä tekijöitä	6
Vähennä unta haittaavia tekijöitä	7
Uneen vaikuttavia tekijöitä	8
Taito nukahtaa itsenäisesti.....	9
Lasten unihäiriöt.....	10
Milloin kotiunikoulu on tarpeen?	12
Lue lisää	14
Mistä apua ja tukea?.....	15

Huono nukkuminen koskettaa koko perhettä

Vauvan syntymän myötä perheen arjen rytmi muuttuu. Vauvan tarpeita on hoidettava myös yöllä. Katkonainen uni ja yövalvomiset vaikuttavat väistämättä koko perheen hyvinvointiin. Kun lapsi ei nuku, myös vanhemmat väsyvät. Väsyneenä on vaikea toimia johdonmukaisesti.

Lapsen unihäiriöihin on syytä puuttua heti niiden ilmettyä ja tarkastella niitä yhteydessä perheen muuhun elämäntilanteeseen. Ensin on hyvä pysähtyä miettimään, mikä meidän perheen toimintatavoissa mahdollisesti haittaa nukkumista. Joskus pienetkin muutokset perheen päivärytmissä tai nukkumistavoissa voivat auttaa. Toimivat keinot löytyvät parhaiten keskustelemalla niistä jonkun toisen kanssa.

Myös vanhempien henkilökohtaisilla ominaisuuksilla on merkitystä. Joidenkin on vaikea sietää lapsen itkua, sillä se herättää heissä ärtymystä ja riittämättömyyden tunteita. Jotkut taas eivät ahdistu itkusta niin helposti. Myös vauvat ovat yksilöitä ja ilmaisevat tarpeitaan eri tavoin.

Luottamus omaan vanhemmuuteen on tärkeää. Kun vanhempi säilyttää rauhallisuutensa ja varmuutensa, vauvakin rauhoittuu helpommin. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta omia tunteitaan pitää säädellä. Tunteiden säätelyä voi myös opetella. Neuvolan kautta voi saada apua silloin, kun huomaa, että omat tunteet eivät pysy hallinnassa ja pelkää vahingoittavansa lastaan.

Vanhemmat tarvitsevat tietoa vauvan ja lapsen normaalista unen kehityksestä, mutta myös tukea ja kannustusta. Unihäiriöiden hoidossa liikkeelle lähdetään siitä asiasta, mistä vanhempien on itse helpointa aloittaa. Vanhempia autetaan huomaamaan pienetkin edistysaskeleet, sillä itse niille helposti sokaistuu. Joskus rinnalla kulkeminen voi kestää viikkoja.

Tärkeää on pysähtyä miettimään myös perheen kokonaistilannetta. Miten me vanhemmat itse voimme, miten parisuhde voi, jakaantuvatko kotityöt ja lastenhoito molempia tyydyttävällä tavalla. Saammeko tarvittaessa apua ja tukea läheisiltämme. Onko perheessä muita huolia tai murheita. Onko syytä olla huolissaan jaksamisestamme. Pitäisikö järjestää ulkopuolista apua ja tukea. Näissäkin pohdinnoissa neuvola voi auttaa.

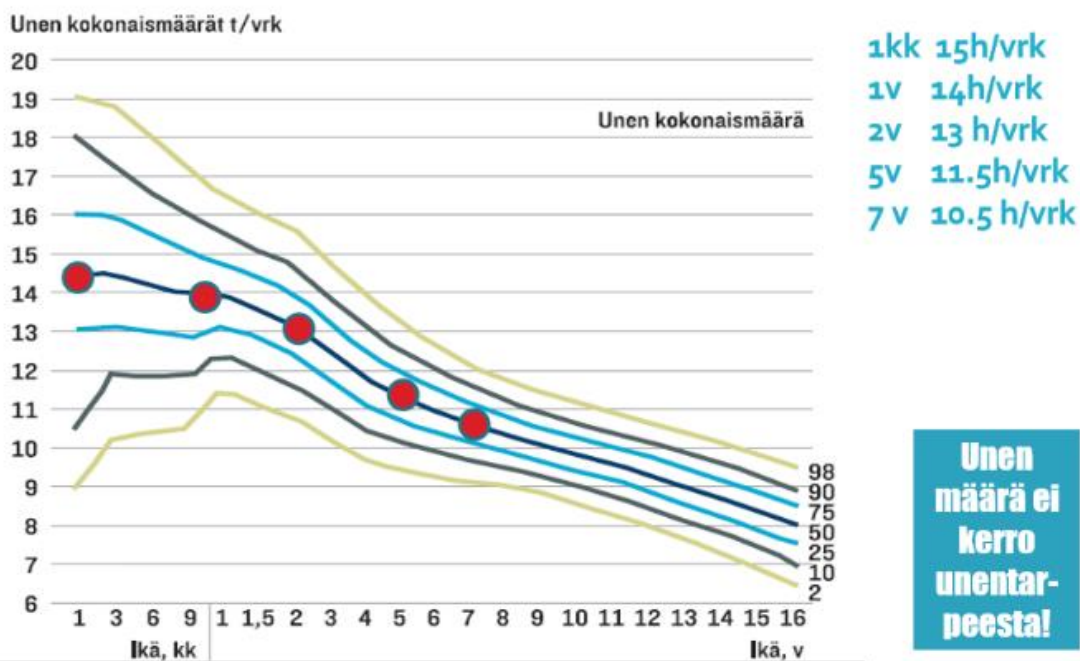
Unen normaali rakenne, unen tarve ja unirytmi

- uni koostuu useasta unijaksosta
- unijakso sisältää eri univaiheita
- vauvan uni on erilainen kuin aikuisen
- jokainen vauva on yksilö
- vanhempien tehtävä on turvata, että lapsi nukkuu riittävästi
- vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, miten ja missä vauva oppii nukkumaan
- on hyvä lisätä unta edistäviä ja vähentää unta haittaavia tekijöitä
- vanhemman on tärkeä huolehtia myös omasta levosta ja jaksamisesta

Riittävä lepo on tärkeää aivojen toiminnalle; se mahdollistaa uuden oppimisen, opitun muistiin painamisen. Uni tukee tunne-elämää, keskittymiskykyä ja mielialaa. Vanhempien tehtävänä on turvata, että lapsi nukkuu riittävästi.

Unen tarve vähenee iän myötä

Vastasyntynyt nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, mutta unentarpeen yksilöllinen vaihtelu on suurta. Toiset vauvat saattavat nukkua lähemmäs 20 tuntia ja toiset tuskin 12 tuntia vuorokaudessa.



Kuvio. Vanhemman raportoima lapsen unen kokonaispituus 0-16 vuoden iässä (Iglowstein et al. 2003, Juulia Paavosen muokkaamana, ks. Paavonen et al. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä oireita? Suomen Lääkärilehti 15/2008)

Uni-valverytmi on aivojen toiminnan säätelemää. Uni alkaa kevyellä unella, jatkuu syvällä unella ja lopulta päätty vilkeuneen (REM - uni). Yhden tällaisen unijakson pituus on vauvalla noin 50 minuuttia, puolivuotiaalla noin 60 minuuttia, leikki-ikäisellä ja aikuisella noin 90 minuuttia. Havahtumiset ja heräämiset tapahtuvat yleensä unijaksojen taitteissa.

Vauvan lyhyempi unijakso johtaa unen kevenemiseen tiheämmin. Kaikki vauvat havahtuvat 2-3 unijakson jälkeen eli noin joka toinen – kolmas tunti. Osalla havahtuminen on täydellistä - ja vauvan heräämisestä voi tulla ongelma, jos vauva herättää aina vanhempansakin. Yöheräilyt ovat tavallisia ja normaaliin kehitykseen kuuluvia läpi yön. 2,5 -vuotiaista lapsista 56 % nukkuu koko yön.

Vastasyntynyt vauva ei erota päivää ja yötä toisistaan, hän nukkuu oman tarpeensa mukaan. Vauvan unirytmiiin on vaikea vaikuttaa ensimmäisen kolmen kuukauden aikana, sillä vauvan pieni vatsa tarvitsee maitoa tiheästi. Suuri osa puolivuotiaista ei tarvitse enää ruokaa öisin, vaikka yöheräilyt ovat edelleen tavallisia.

Vauvan sisäinen kello kehittyy vähitellen 3-6 kuukauden ikään mennessä. Yli 6kk:n ikäisellä lapsella yö ja päivä erottuvat jo selkeästi toisistaan. Vauva oppii vuorokauden jakautuvan yöhön ja päivään osin sen mukaan, miten vanhemmat toimivat. Selkeät valon ja pimeän vaihtelut vuorokaudenajan mukaan auttavat lasta vuorokausirytmien löytymisessä. Valo on voimakas sisäisen kellon tahdistaja. Vakiintunut, varhainen herääminen mahdollistaa valon saamisen. Tiedetään, että aamuaikaan saatu valo säätelee melatoniinin erittymistä illalla ja näin edesauttaa nukahtamista.

Erityisesti pikkuvauvoille on tyypillistä itkuisuus ja levottomuus illalla. Silloin vauva ei seurustele, ei viihdy sängyllä, sylissäkin itkeskelee ja nukkuu pikkupätkissä. Vauva väsyä ja tarvitsee tyyntymiseen apua pitkin iltaa. Vauvan tyytymättömyys on merkki väsymyksestä.

Lepo on tärkeää myös vanhemmille, kannattaa itsekin levätä aina kun mahdollista.

Muuta tasapainoa

Lisää unta edistäviä tekijöitä



- + Säännöllinen päivärytmi ja rutiinit
- + Riittävästi aamuvaloa
- + Ulkoilu
- + Riittävä vuorovaikutus vanhemman kanssa päivällä
- + Oikea nukahtamisajankohta
- + Rauhallinen unipaikka
- + Hiljaisuus – hämäryys – tylsyys
- + Taito nukahtaa itsekseen
- + Iänmukainen ja yksilöllinen unentarve
- + Vanhemman saama tuki arjessa

Vähennä unta haittaavia tekijöitä

- Lasta kuormittavat tekijät, esim. sairaudet
- Väärin ajoitetut päiväunet
- Yliväsynyt lapsi
- Perheen iltapainotteinen vuorokausirytm
- Lapsi ei pysty nukahtamaan ilman aikuista
- Tunnelma perheessä, esim. kireä ilmapiiri, huolet ja murheet
- Hälinä, kiire, ylivireys, esim. liikaa mediaa
- Yöseurustelu



Uneen vaikuttavia tekijöitä

Univaikeuksien taustalla voi olla monta eri tekijää. Ensin on poissuljettava mahdolliset sairaudet. Säännöllinen nukkumaanmeno-aika ja toistuvat päivärutiinit helpottavat vauvan nukahtamista. Vanhempien on hyvä oppia tunnistamaan vauvansa väsymyksen merkkejä, kuten haukottelu, silmien hierominen ja tyytymättömyys.

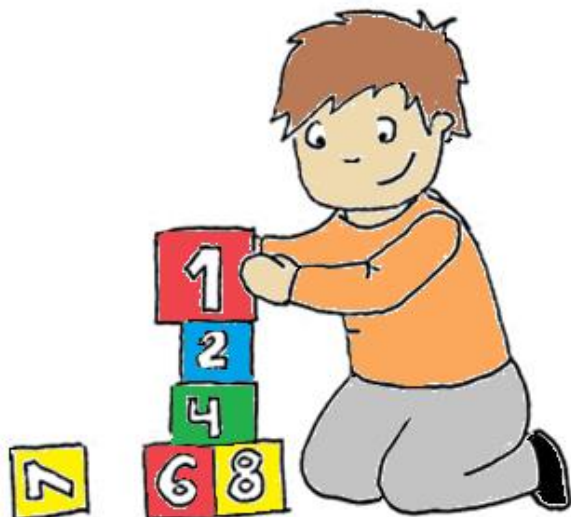
Vanhemmat voivat auttaa vauvaa löytämään oikean vuorokausirytmän sekä vaikuttaa siihen, miten ja missä vauva oppii nukahtamaan. Vauvan on hyvä nukahtaa sinne, missä hänen toivotaan nukkuvan, on se sitten oma sänky tai perhepeti. Vauvan sängyn tulisi olla rauhallisessa paikassa ilman liiallisia ärsykejä.

Taaperoikäiselle lapselle pitää alkaa asettaa rajoja. Lapsi tarvitsee johdonmukaisia, selkeitä sekä iänmukaisia ohjeita ja rajoja. Vanhempien on hyvä miettiä yhteiset pelisäännöt, mitä sallia ja mitä kieltää. Heräämisajat ja päiväunet ovat vanhemman vastuulla.

Hyvä ja säännöllinen päivärytmi sekä tutut, rauhoittavat iltarutiinit auttavat nukahtamaan. Rutiinit tuovat lapselle ennustettavuutta asioihin. Hän tietää, mitä tapahtuu esim. hampaiden pesun jälkeen. Päivisin järjestetään riittävästi yhteistä aikaa ja tekemistä lasten kanssa. Arjen äänet ja kirkas valo kuuluvat päivään. Perheen ruutuaikaa tulee rajoittaa erityisesti ennen nukkumaan menoa. Iltaisin tarvitaan hiljaisuutta, hämäryyttä ja tylsyyttä.

Leikki-ikässä lapsen mielikuvitus kehittyy ja se saattaa vaikuttaa nukahtamiseen ja uneen. Lapsi voi olla pelokas tai nähdä painajaisia.

Vanhemman on hyvä tiedostaa oma tunnetilansa. Lapsi aistii vanhemman väsymyksen tai ärtyneisyyden ja se vaikeuttaa uneen rauhoittumista.



Taito nukahtaa itsenäisesti

Nukkuminen on biologinen välttämättömyys, mutta myös opittu ja sosiaalinen taito. Siihen vaikuttaa paljon se, miten ja mihin vauva tottuu nukahtamaan. Usein vauva pyörii ja tuhisee unta hakiessaan. Osa vauvoista vaipuu itse takaisin uneen käytyään lähellä valvetilaa. On hyvä ensin kuulostella, onko vauva oikeasti jotakin vailla vai jatkaako hän sittenkin uniaan. Vauvat, jotka pystyvät rauhoittumaan itsekseen unille, nukkuvat yleensä useammin pitkiä jaksoja heräämättä kuin vauvat, jotka ovat tottuneet nukkuttamiseen.

Jos vauva parahtaa kunnon itkuun, siihen pitää vastata, mutta joka havahtuminen ei tarkoita, että vauvalla olisi nälkä tai muu hätä. Vauvaa voi rauhoittaa silittely, hyräily tai heijaus. Myös unilelu tai tutti ovat hyviä keinoja. Itkeskelevä vauva pyritään rauhoittamaan mahdollisimman vähäeleisesti unilleen ilman, että hänen vireystilansa nousee.

Nukahtaminen ja syöminen pyritään erottamaan toisistaan. Esimerkiksi rintaruokittu vauva totutetaan nukahtamaan niin, ettei vauva yhdistä imetystä ja unta toisiinsa. Sen voi tehdä lempeästi siten, että rinta otetaan varovasti pois vauvan suusta ennen kuin tämä vaipuu uneen. Vähitellen tavoitellaan sitä, ettei vauva joka heräämisellä tarvitsekaan maitoa.

Taaperoikäisellä oikea nukahtamisajankohta, ns. uni-ikkuna, on hetki, jolloin lapsi on riittävän väsynyt, mutta ei yliväsynyt. Rauhoittuminen ja nukahtaminen kestävät tavallisesti 5-30 min. Jos nukahtaminen vie pidempään, on syytä miettiä, onko nukahtamisajankohta oikea. Tarvittaessa rytmiä voi siirtää noin 15 minuuttia/ilta.

Lasten unihäiriöt

Lapsen unihäiriöt voidaan jakaa karkeasti neljään ryhmään:

1. vuorokausirytmien häiriö
2. uniassosiaatiohäiriö (n. 6kk – 2v)
3. nukkumaan asettumisen häiriö (n. 1½ - 5v)
4. erilaiset parasomniat eli unenaikaiset erityishäiriöt

Joskus lapsen unihäiriö korjaantuu vanhempien saadessa riittävästi tietoa unen normaalista kehityksestä sekä siitä tuesta, jota lähipiiri ja esim. neuvolan työntekijät voivat antaa. Sitkeämpien unihäiriöiden kohdalla on syytä ensin tarkasti kartoittaa, millaisesta häiriöstä on kyse. Joskus riittää, että koko perheen päivärytmiä muutetaan.

Unihäiriön laatua kartoitetaan vanhempien haastattelulla ja unipäiväkirjalla (min 2vk seuranta). Unen arviointi (määrä, vuorokausirytmien laatu) on tarpeen, samoin unta haittaavien ja edistävien tekijöiden kartoittaminen.

1. vuorokausirytmien häiriö

Lapsi nukkuu väärään aikaan. Esim. nukahtaa myöhään, herää myöhään. Hoidoksi riittää yleensä unirytmien korjaus ja riittävä valon saanti. Aikaistetaan aamuhäätä aluksi 15 min kerrallaan, kuitenkin max 60 min/vk vauhdilla. Huolehditaan aamulla valon saamisesta. Lapsen houkuttelemisen aamulla hereille on aina helpompaa kuin virkeän lapsen nukuttaminen illalla.

2. uniassosiaatiohäiriö (n. 6kk – 2v)

Kyseessä on vuorovaikutuksen häiriö, vauva tai lapsi on liian tiiviissä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Lapsi tarvitsee nukahtaakseen aikuisen vierelleen. Lapsi myös heräilee yöllä ja vaatii jälleen aikuisen vierelleen. Unikoulu toimii hoitona.

3. nukkumaan asettumisen häiriö (n. 1½ - 5v)

Myös tässä on kyseessä vuorovaikutuksen häiriö, johon tarvitaan vanhempien tukemista. Hoitona on iltarutiinien luominen ja niissä pysyminen. Lapsi nukahtaa parhaiten ns. uni-ikkunan tuntumassa. Ensin selvitetään, mihin aikaan lapsi yleensä nukahtaa ja muutetaan nukkumaanmenoa lähelle tätä aikaa. Esim. jos lapsi viedään nukkumaan klo 19:30, mutta hän nukahtaa vasta n. klo 21:00, hänen uni-ikkunansa on klo 21 tuntumassa. Pikkuhiljaa uni-ikkunaa lähdetään muuttamaan. Rytmien muutetaan 10-15 min kerrallaan, max 60 min/viikko.

4. erilaiset parasomniat eli unenaikaiset erityishäiriöt

Näitä ovat unissapuhuminen ja -kävely sekä yölliset kauhukohtaukset. Usein syynä on univelka. Se lisää unipainetta, jolloin siirtymä syvästä unesta REM-uneen ei onnistu, vaan lapsi saa erilaisia kohtauksellisia häiriöitä. Myös stressi, yliväsymys tai kielteiset ympäristötekijät voivat olla syynä. Ensisijaisena hoitona on lisätä unen määrää.



Milloin kotiunikoulu on tarpeen?

Vauvoille ja pienille lapsille yöheräily on normaalia. Kotiunikoulu voi kuitenkin olla tarpeen, jos lapsi heräilee tai syö yöllä usein, lapsen heräily aiheuttaa stressiä tai väsymystä. Kotiunikoulun onnistumisessa on tärkeää, että lapsella on säännöllinen päivärytmi. Lapselle tarjotaan riittävästi ikätasoisia virikkeitä ja ulkoillaan säännöllisesti. Kotiunikouluun ryhdyttäessä lapsen tulee olla terve, yli 6 kuukautta ja syödä vähintään 4 kiinteää ateriaa päivässä. Lapsi tarvitsee vanhemmalta päivän aikana myös hellyyttä ja läsnäoloa. Iltarutiinit ovat lapselle tärkeitä, näin lapsi pystyy valmistautumaan siihen, että kohta on aika mennä nukkumaan.

Unikouluun pitää valmistautua hyvin. On syytä miettiä perheelle sopiva ajankohta ja vanhempien voimavarat unikoulun toteuttamiseen. Ennen unikoulua vanhempien tulee käydä unikouluohjeet tarkasti läpi. Niitä pitää noudattaa johdonmukaisesti, näin lapsi oppii uuden tavan nopeammin. Vanhemman rauhallinen ja kärsivällinen toiminta on tärkeää, sillä lapsi reagoi vanhemman tunnetilaan eikä pysty nukahtamaan hermostuneen vanhemman kanssa. Vanhemman kannattaa miettiä etukäteen keinoja, joilla omaa turhautumista ja hermostuneisuutta pystyy säätelemään.

Tavoitteena unikoulussa on, että lapsi oppii nukahtamaan itsenäisesti. Unikoulussa pyrkimys on, ettei lapsi nukahda syödessään tai esimerkiksi vanhemman syliin. Lapsen on yöllä herätessään tärkeä huomata olevansa tutussa paikassa, siellä missä nukahti. Tuttu riepu tai lelu auttaa lasta tyyntymään ja rauhoittumaan uneen helpommin.

Kotiunikouluja on useita erilaisia, mutta niissä on yhteinen perusajatus: **jos lapsi nukkumaan laitettaessa itkee, hänen luokseen mennään.**

Tyynnyttelyä rajoitetaan asteittain niin, että lapsi vähitellen oppii itse rauhoittamaan itsensä uneen. Kotiunikoulun alettua lapsi voi aluksi reagoida itkemällä voimakkaasti. Lapsi kuitenkin kestää muutosten aiheuttaman harmin, kun vanhempi on hänen saatavillaan ja auttaa sietämään uusia tapoja. Erilaiset unikoulumallit löydät täältä:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/>

Uudenlaista rauhoittelutapaa kannattaa toteuttaa tietoisesti riittävän kauan, jotta siitä muodostuu rutiini. Kausittaiset yöheräilyt ovat normaaleja unikoulun jälkeenkin, esimerkiksi sairastelun ja erilaisten kehitysvaiheiden yhteydessä. Uutta rauhoittelutapaa kannattaa kuitenkin toteuttaa johdonmukaisesti näissäkin vaiheissa, sillä lapsi oppii helposti takaisin vanhoihin yöpalveluksiin. Sairaana lapsi tarvitsee erityistä huolenpitoa myös yöllä. Vettä voi tarjota nokkamukista nesteytyksen varmistamiseksi. Unikoulun toteuttaminen kotona tutussa ympäristössä on lapselle parasta, mutta jos voimavaroja muutoksen itsenäiseen toteuttamiseen ei ole, pyydä rohkeasti apua sukulaisilta tai ammattilaisilta.



Unihäiriöiden hoidon tavoitteena on ohjata ja auttaa lasta rauhoittumaan yönille sopivana ajankohtana sekä vieroittaa lapsi yöheräilyä yllä pitävistä tottumuksista.

Lue lisää

Lapsen uni/MLL

Vauva nukkuu-opas. Oppaassa kerrotaan vauvan nukkumisesta ja yksinkertaisista keinoista vastasyntyneen ja isomman vauvan unen parantamiseksi. Oppaassa esitellään myös erilaisia unikouluja.

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>

Taapero nukkuu-opas. Oppaassa kerrotaan pienen lapsen unesta, tyypillisistä univaikeuksista ja siitä, miten koko perheen yöunia voidaan parantaa.

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28113733/Taapero-nukkuu.pdf>

Arki vauvan kanssa

<https://www.mil.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/arki-vauvan-kanssa-alkaa/>

Tietoa lasten unihäiriöistä/THL

Uniohjeita eri ikäisille vauvoille: **Uniohje odotusajalle, Uniohje 1 kk ikäiselle, Uniohje 3 kk ikäiselle, Uniohje 5 kk ikäiselle, Uniohje 6 kk ikäiselle, Uniohje 12 kk ikäiselle**

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/tietoja-lasten-unihairioista>

Unenseurantataulukko vauva- ja leikki-ikäisille

<https://thl.fi/documents/732587/741891/Unenseurantataulukko.pdf>

Unipassi leikki- ja koulu-ikäisille

<https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/unipassi.pdf>

Kevennystä: **“Twins before bedtime”**

<https://youtu.be/noW4rnDI30E>

Mistä apua ja tukea?

Vanhemman on tärkeää muistaa, että apua on aina saatavilla

- <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/neuvolat>
- <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/perhekompassi>
- <http://ksetu.fi/>

Tämä esite on tehty yhteistyössä Jyväskylän kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajien, Varhaisen tuen perheohjauksen ja psykologipalveluiden sekä Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n Baby Blues -toiminnan kanssa.

