

Sisällys

<i>1 Tervetuloa selvittämään kanssamme vauvan unen arvoitusta</i>	9
<i>2 Miksi vauvaa ei tarvitse opettaa nukkumaan?</i>	13
Suurin osa lasten unihäiriöistä on lieviä.	15
Vanhat kasvatusmallit eivät tue lapsen kehitystä	18
<i>3 Mitä vauvan unelta voi odottaa?</i>	23
Yksilölliset erot unessa	24
Unen rakenne	25
Uni-valverytmi ja vuorokausirytmien vakiintuminen	28
Rutiineilla kohti parempia unia	30
Vauvan kehityksen vaikutus uneen	32
Ensimmäiset kolme kuukautta	32
Niin kutsutut hulinavaiheet	34
Eroahdistuskaudet	39
Hampaiden puhkeaminen	40
Motoristen taitojen kehitys	41
Temperamentin vaikutus uneen	43
Turvallinen kiintymyssuhde ja uni	50

<i>4 Paljonko vauva nukkuu?</i>	55
Unen kokonaismäärä	55
Lapsen hereilläoloaika	58
Hereilläoloajan kasvaminen	59
<i>5 Millaisia päiväunia vauva nukkuu?</i>	65
Päiväunien määrä	65
Päiväunien väheneminen ja sen vaikutus yöuniin	67
Lyhyet päiväunet ovat usein normaaleja	70
Nukkuvan vauvan herättäminen kesken unien	72
<i>6 Milloin vauva menee yöunille?</i>	77
Nukkumaanmeno aika ja sen vaikutus uniin	79
Nukkumaanmenorutiinit	81
<i>7 Millainen uniympäristö tukee vauvan yöunta?</i>	89
Nukkumapaikan valinta	90
Pinnasänky	90
Sivuvaunu	91
Unipesä	91
Perhepeti	92
Lämpötilan ja valoisuuden vaikutus	94
Omaan sänkyyn tai huoneeseen nukkumaan	95
<i>8 Mitkä asiat auttavat vauvaa nukahtamaan?</i>	101
Rauhoittaminen ja rauhallinen läsnäolo	102
Uniassosiaatiot eli uneen yhdistyvät esineet ja asiat	105
Tutin imeminen	108
Kohina taustaääninä	109
Kapalointi	110
Monipuoliset aistiärsykkeet ennen nukkumista	111
Itsenäisen nukahtamisen taidolla ei ole kiire	116
Askeleet kohti itsenäisempää nukahtamista	118

<i>9 Miksi vauva herää öisin?</i>	125
Yöheräilyjen määrä	125
Liiallinen yöheräily	127
Ääntely ja liikkuminen eivät aina tarkoita heräämistä	132
<i>10 Miten yösyötöt vaikuttavat vauvan nukkumiseen?</i>	137
Ensi viikkojen tiheän syömisen jakso	138
Kun ympäristö alkaa kiinnostaa	139
Tiheän imun kaudet	140
Unisyöttö	141
Yövieroitus vuorovaikutusta rajaamatta	141
<i>11 Kuinka vastata vauvan itkuun?</i>	149
Itku on aina viesti	150
Itkuisuuden helpottaminen	151
<i>12 Yhdessä oppimista: stressaavistakin tilanteista selvitään</i>	155
Vanhemman oman jaksamisen parantaminen	156
Hoitovastuun jakaminen	160
Tukea vanhemmuuteen	163
Vauvasi osaa nukkua	165
<i>Kiitokset</i>	167
<i>Kirjoittajat</i>	169
<i>Lähteet</i>	171

1 Tervetuloa selvittämään kanssamme vauvan unen arvoitusta

Lapsen tulo perheeseen on yksi elämän suurista ihmeistä ja meidän mielestämme maailman paras uutinen. Vaikka etukäteen et ehkä olisi ajatellut, voi vauvan nukkuminen olla suuri mysteeri, johon haluat epätoivoisesti löytää ratkaisuja. Tämän kirjan avulla johdattelemme sinut nyt tämän arvoituksen ratkaisun äärelle. Autamme sinua ymmärtämään juuri sinun lapsesi yksilöllisiä tarpeita, jotta koko teidän perheenne voisi nukkua paremmin.

Lapsen nukkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko perheeseen, joten pienten lasten vanhemmat ymmärrettävästi pohtivat aihetta paljon. Vanhemmat ovat usein tietoisia siitä, että uni on lapsen kehitykselle ja kasvulle tärkeää, ja joskus vanhemmat saattavat olla huolissaan, että vauvassa on jokin vikana, jos hän ei nuku samalla tavalla tai yhtä paljon kuin mediassa mainittu keskivertovauva tai kuten naapurin lapsi. Odotuksemme vauvan unesta voivat kuitenkin olla joskus hieman epärealistisia. Tieto siitä, miten vauva nukkuu ja miten lapsen uni kehittyy, voi auttaa sinua suhtautumaan uuteen arkeen ymmärtäväisemmin.

Vauvan syntymä muuttaa tutkimusten mukaan vanhempien unta noin kuudeksi vuodeksi. Se on pitkä aika. Vanhempien on kuitenkin tärkeä ymmärtää, että ensimmäisten vuosien ajan vauvan syntymän jälkeen heidän nukkumansa unimäärä vaihtelee. Välillä on parempia öitä, välillä huonompia. Kun ymmärrämme tilanteen olevan perheen uusi normi, pystymme miettimään realistisesti, mitä voisimme tehdä, jotta jaksaisimme parhaiten. Tiedostamalla, että huonommin nukuttuja öitä tulee väistämättä, osaamme kenties iloita myös paremmin nukutuista öistä.

Vauvavuoteen mahtuu lisäksi paljon tunteita, ensimmäisiä kertoja ja epätietoisuutta, mutta vauvan unen ei tarvitse olla automaattisesti yksi suurista huolenaiheista. Kun vanhemmat tietävät, mitä vauvan unelta voi ensimmäisen elinvuoden aikana odottaa, miten vauvan unta pystyy tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla ja miten eri kehitysvaiheet uniin vaikuttavat, he selviävät luultavasti paljon vähemmällä stressillä. Jos taas oletamme, että vauvan unet paranevat päivä päivältä, saattaa jokainen huonosti nukuttu yö tuntua raskaammalta. Ymmärrys vauvan unen normaalista kehityksestä madaltaa kynnystä hakea apua ennen kuin koko perhe on kovin väsynyt.

Meillä monilla on tapana hyväntahtoisesti antaa neuvoja toisille. Lasten uniasioihin on kovin helppoa ja herkullistakin tulla neuvomaan, koska aiheesta on vanhemmilla yleensä omakohtaista kokemusta. Tämä on kuitenkin vähän hankala tilanne, sillä lapset ovat niin erilaisia eivätkä samat ohjeet toimi kaikille lapsille ja perheille.

Neuvoja ei välttämättä kannata jakaa pyytämättä, koska usein perheet, joissa unihaasteita on, ovat jo kokeilleet kaikkea ja ovat tietoisia erilaisista toimintatavoista. Vanhemmuus on kovin herkkä aihe, ja vaikka yrittäisit neuvollasi vain auttaa, saatat vahingossa loukata henkilöä, joka käy läpi vaikeaa vaihetta oman vanhemmuutensa kanssa, kun lapsi ei nuku yhteiskunnan odottamalla tavalla. Kysy mieluummin kuulumisia vauvaperheeltä tai miten voit heitä auttaa. Tilanne on totta kai eri, jos neuvoja nimenomaan kaivataan.

Toiveemme on, että luettuasi kirjan voit suhtautua luotavaisesti lapsesi uniin. Vaikka vauvavuosi on rankka, voi siitä silti nauttia! Jokaisen lapsen tarpeet ovat yksilöllisiä, ja kannustammekin selvittämään, miten esittelemämme keinot ovat sovellettavissa juuri teidän perheessänne. Kaikki tavat eivät suinkaan sovi kaikille, vaan kokeilemalla oppii, mikä juuri omalle lapselle ja teidän perheellenne on toimivin keino. Muistathan myös, ettei kenenkään tarvitse pärjätä yksin. Neuvolasta voi ja pitää pyytää apua aina, jos tuntuu siltä, että omat voimavarat eivät riitä.

Ensisijainen hoivaaja voi olla lapselle kuka tahansa hänelle läheinen ihminen. Tässä kirjassa olemme päätyneet käyttämään ensisijaisesta hoivaajasta nimitystä vanhempi, äiti tai isä.

Lähdetään nyt yhdessä selvittämään vauvan unen arvoitusta!
Sofia Berg, Reetta Isotalus ja Tiia Finne

2 Miksi vauvaa ei tarvitse opettaa nukkumaan?

Kun vanhemmat ovat väsyneitä ja pyytävät apua tai vinkkejä lapsen unien parantamiseen, usein avuksi tarjotaan unikoulua. Unikoulu-sanasta on tullut arkipuheessamme asia, jonka melkein kaikki osaavat yhdistää pikkulapsiaikaan ja nukkumiseen, mutta sen merkitys ihmisille voi olla hyvinkin erilainen. Toiset näkevät kaiken unien muokkaamisen unikouluna ja toiset vain sellaisen ääripään, jossa lapsi suljetaan koko yöksi yksin omaan huoneeseensa nukkumaan huomioimatta lapsen itkua.

Kirjallisuudessa unikoululla viitataan usein vuorovaikutuksen rajaamiseen perustuviin menetelmiin, kuten lapsen jättämiseen yksin itkemään koko yöksi, pistäytymiseen lapsen luona tietyin väliajoin ja tuolimenetelmään, jossa hiljalleen siirrytään kauemmaksi lapsen luota. Näissä menetelmissä lapsen itkuun ei yöllä vastata niin pian kuin mahdollista tai lasta ei lohduteta silloin, kun hän kaipaisi vanhemman tukea rauhoittumiseen. Oletuksena on, että vanhemman reaktio lapsen yöllisiin heräämisiin, esimerkiksi lapsen syliin ottaminen, on ensisijainen tekijä, joka ylläpitää heräilyä.

On kuitenkin huomioitava, että moni vanhempi soveltaa unikouluohjeita ja toteuttaa esimerkiksi tassuttelu- tai syliinsänkyyn-unikoulun täysin vuorovaikutusta rajaamatta niin, että lapsen itkuun vastaamista ei viivästytetä uutta opettellessa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten unikoulu-termi merkitsee hyvinkin erilaisia asioita eri perheille.

Perheen ja tuttavien puheet, hyvää tarkoittavat ohjeet sekä sosiaalinen media saattavat luoda vanhemmille paineita toteuttaa vuorovaikutusta rajaava unikoulu. Lisäksi vanhemmat eivät välttämättä tiedä, että on muitakin keinoja parantaa lapsen unia. On huomioitava, että erilaiset unihaasteet vaativat erilaiset ratkaisut, eikä vuorovaikutusta rajaavan unikoulun kuuluisi olla automaatio, joka toteutetaan jokaiselle lapselle vauvavuoden aikana. Unihaasteiden taustalla on usein sellaisia tekijöitä, kuten unirytmien sopimattomuus lapsen unentarpeeseen nähden, joihin vuorovaikutusta rajaavalla unikoululla ei voida vaikuttaa. Monissa tapauksissa samoihin tavoitteisiin voidaan päästä myös yhdessä vanhemman kanssa uutta opellen. Isojakin muutoksia saa ja voi tehdä myös vanhempilähtöisesti silti vuorovaikutusta rajaamatta. Vanhempien omista tarpeista lähtevät muutokset toteutetaan lasta uudessa tilanteessa tukien ja yhdessä vanhemman avulla tunteita säädellen.

Vanhemmat saattavat kokea jopa häpeää ja huononmuuden tunnetta, kun he eivät ole osanneet opettaa lasta nukkumaan heräämättä öisin. Häpeä on kuitenkin täysin turhaa, sillä lasta ei suinkaan tarvitse opettaa nukkumaan. Hän on osannut nukkua jo kohdussa. Vanhempien tehtävä on kuitenkin tukea lapsen hyviä unitottumuksia, mahdollistaa olosuh-

teet hyvälle unille ja auttaa lasta uusien nukahtamistapojen opettelussa. Lasten unentarpeet ovat myös hyvin erilaiset, joten usein lasta, joka ei nuku yhtä paljon kuin ikätoverinsa, voidaan pitää huonona nukkujana, vaikka todellisuudessa kyse voi olla siitä, että lapsen unentarve on pienempi kuin ikätovereilla. Tässä kirjassa ei keskitytä vuorovaikutusta rajaaviin unikouluihin vaan esitellään erilaisia unenhuollon keinoja, joiden avulla vauvan unia on mahdollista parantaa.

Suurin osa lasten unihäiriöistä on lieviä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan suuri osa lasten unihäiriöistä on lieviä ja vanhemmat voivat vaikuttaa niihin kiinnittämällä huomiota erilaisiin unenhuollon keinoihin. Unenhuollon keinoilla viitataan THL:n mukaan terveellisiin nukkumistottumuksiin ja elintapoihin liittyviin ohjeisiin. Unenhuollolla pyritään korostamaan unta edistäviä tekijöitä lapsen nukkumisessa, kuten säännöllistä vuorokausirytmää, unta tukevaa nukkumisympäristöä sekä vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta.

THL:n mukaan perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi saa uniongelmien apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mikäli lapsen uneen liittyvät kysymykset huolestuttavat tai ongelmien syy on epäselvä, asiaa kannattaa ryhtyä selvittämään tarkemmin. Esimerkiksi lyhyet yöheräilyt ovat yleisiä ensimmäisen elinvuoden ajan ja vähenevät usein vasta toisen ikävuoden aikana.

	Nukahtamisviive	Yöheräily/yö	Valvominen yöllä
12 kk	0–30 min	0–2,5 kertaa	0–20 min
	30–40 min	2,5–4,0 kertaa	20–45 min
	yli 40 min	yli 4,0 kertaa	yli 45 min
24 kk	0–30 min	0–1,0 kertaa	0–8 min
	30–45 min	1,0–2,0 kertaa	8–15 min
	yli 45 min	yli 2,0 kertaa	yli 15 min

Normaali

Kiinnitä huomiota unen huoltoon

Ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

*Raja-arvot pikkulapsen unen laadulle
(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a)*

On kuitenkin myös tilanteita, jolloin on hyvä olla yhteydessä omaan neuvolaan tai lääkäriin:

- Yöheräilyt ovat lapsen ikätasoon nähden huomattavasti poikkeavia eivätkä helpota unenhuollon keinoilla.
- Lapsen unimäärä poikkeaa huomattavasti keskiverrosta ja huolestuttaa vanhempia.
- Aikaisemmin hyvin nukkunut lapsi alkaa yhtäkkiä heräillä usein tai on kivuliaan oloinen ja lasta on vaikea rauhoittaa takaisin uneen.
- Lapsella on allergiaan viittaavia hengitystie-, suoli- tai iho-oireita. Näihin liittyy usein rauhattomuutta ja oireita, jotka ilmaantuvat myös päivisin.
- Lapsella on unenaikaisia hengityshäiriöitä, kuten kuorsaamista tai äänekästä, katkonaista, työlästä tai tukkoista hengitystä. Lääkärin arvio on aina tarpeen, jos lapsi kuorsaa jatkuvasti, varsinkin ellei se liity infektiin.
- Lapsi on levoton ja pulauttelee paljon.
- Lapsi vaikuttaa päivisin väsyneeltä ja apaattiselta eikä jaksaa innostua leikeistä.
- Vanhemmat kokevat, että ovat uupuneita ja oma jaksaminen on loppumassa esimerkiksi yöheräilyjen vuoksi.

Muista myös, että aina jos olet huolissasi lapsesi terveydestä, ole yhteydessä neuvolaan tai lääkäriin!

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)