



Monikkoperheiden uniopas

Ohjeita monikkoperheille parempiin yöuniin

Aliisa Honkamäki

Tiia Kiukainen

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2022

Terveystieteiden tutkimuskeskus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitajakoulutus

HONKAMÄKI, ALIISA & KIUKAINEN, TIIA:
Monikkoperheiden uniopas
Ohjeita monikkoperheille parempiin yöuniin

Opinnäytetyö 69 sivua, joista liite 28 sivua
Tammikuu 2022

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa monikkoperheiden uniopas sähköisessä muodossa. Tavoite oli edistää monikkoperheiden unta ja unenlaatua. Opinnäytetyötä tehdessä haettiin tietoa ja vastauksia kysymykseen: Miten edistää monikkoperheiden unta monikkolasten syntymästä leikki-ikään asti? Opinnäytetyön tiilajana toimi Suomen Monikkoperheet ry. Opas tulee Suomen Monikkoperheet ry:n nettisivuille vapaasti luettavaksi kaikille halukkaille. Opinnäytetyön teossa käytettiin toiminnallista tutkimusmenetelmää.

Opinnäytetyössä monikkoperheillä tarkoitetaan perhettä, johon odotetaan syntyväksi tai on jo syntynyt enemmän kuin yksi samanikäinen lapsi, eli kaksoset, kolmoset, jne. Perheeseen voi kuulua myös muita lapsia monikkojen lisäksi. Monikkolapsilla on oma henkilökohtainen nukkumis- ja valveillaolorytmi. Lapset ovat omia persooniaan ja heillä on oma temperamentti. Perheen hyvien yöunien tärkeimmät taustatekijät ovat säännölliset päivä- ja unirytmät, joiden ylläpitämiseksi ja tukemiseksi toimivat samankaltaisina toistuvat rutiinit. Monikkoperheessä usea samanikäinen lapsi tuo omanlaisiaan haasteita. Itsekseen nukahtaminen ilman vanhemman apua on taito, jonka lapsi tulee oppimaan vanhempien johdonmukaisen ohjaamisen kautta. Arjessa jaksamiseen tuo valtavan voimavaran vanhempien toimiva yhteistyö ja ulkopuolisen avun saanti tarpeen mukaan. Jokainen monikkoperhe on erilainen ja oma yksilönsä.

Suomen Monikkoperheet ry:n jäsenperheet olivat ilmaisseet tarvetta lisätiedolle ja -tuella nukkumisongelmiin liittyen. Opinnäytetyön tuotoksena tuotettuun monikkoperheiden unioppaaseen kerättiin tietoa eri-ikäisten lasten nukkumisesta ja muutoksista vastasyntyneistä leikki-ikään asti, sekä eri keinoja parempien yöunien tavoittelemiseksi, kuten unikoulumenetelmiä ja ohjeita niiden toteuttamiseen onnistuneesti. Oppaaseen on kerätty tietoa, jota monikkoperheet voivat hyödyntää omaan tilanteeseen sopien. Opinnäytetyön aihetta on tutkittu Suomessa vähän, eikä vastaavanlaista opasta ole tuotettu. Yksilapsisten perheiden näkökulmasta tietoa ja oppaita löytyy runsaasti. Kehittämissuunnitelmana aihetta voisi soveltaa myös ammattilaisten käyttöön, esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajille suunnattu opas monikkoperheiden uniasioissa ohjaamiseen.

Asiasanat: monikkoperhe, kaksoset, kolmoset, uni, unikoulu, nukkuminen, opas

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Public Health Nursing

HONKAMÄKI, ALIISA & KIUKAINEN, TIIA:

Sleeping Guidebook for Family with Two or More Siblings Born at the Same Time
Guidelines to Family with Two or More Siblings Born at the Same Time for Better
Night's Sleep

Bachelor's thesis 69 pages, appendix 28 pages
January 2022

The purpose of this study was to produce an online guidebook about sleeping in the family with two or more siblings born at the same time. The study was aimed to increase the amount and quality of sleep in multiple families. The task of this study was to discover how to promote the sleep of multiple families from the birth of multiple children to the beginning of toddler age. The thesis was executed as a functional study in cooperation with the Suomen Monikkoperheet ry.

Twins or triplets have their own personal awake and sleeping rhythm and have their own personality and temperament. The most important background factors for good night's sleep in the multiple families are regular day and sleep rhythms which are maintained and supported by similar repetitive routines. In the multiple family with several children of the same age bring their own challenges. Falling asleep on one's own without parental help is a skill the child will learn through consistent parental guidance. Effective cooperation between parents and access to outside help when needed brings a huge resource to coping in everyday life.

Multiple families have expressed the need for additional information and support with sleeping problems. The sleep guide collected information on sleeping and changes in newborns up to the beginning of toddler age and different ways to achieve better night's sleep, such as sleep school methods and instructions for their successful implementation.

Key words: family with two or more siblings born at the same time, twins, triplets, sleep, sleep school, sleeping, guidebook

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Monikkoperhe.....	7
3.1.1	Monikkovauvojen nukkuminen	7
3.1.2	Keskosuus ja uni	9
3.2	Vauvan uni	10
3.2.1	Vauvojen unen kehitys	11
3.2.2	Päiväunet	12
3.2.3	Uniassosiaatio	13
3.2.4	Vauvan itkuisuus ja koliikki	14
3.3	Vastasyntyneiden ja pikkuvauvojen unen tukeminen	15
3.3.1	Monikkovauvojen nukkumapaikka	16
3.3.2	Syöttäminen öisin, täsmäsyöttö sekä tutin käyttö	18
3.4	Rutiinit unen tukijana	19
3.5	Monikkolasten sisarukset ja perheen nukkuminen	21
3.6	Unikoulumenetelmät	22
3.6.1	Tassu-unikoulu	25
3.6.2	Pistäytymismenetelmä.....	25
3.6.3	Tuoli- ja vanhempi nukkuu lapsen huoneessa menetelmät	27
3.6.4	Suunnitellut herättämiset ja nukkumaanmenoajan hivuttaminen.....	28
3.7	Vanhempien jaksaminen ja tuki.....	29
3.8	Terveydenhoitajan rooli.....	31
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA RAPORTOINTI	33
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	33
4.2	Oppaan tekeminen.....	34
4.3	Oppaan hyödyntäminen ja palaute.....	35
5	POHDINTA	36
5.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
5.2	Opinnäytetyöprosessin pohdinta	37
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	38
	LÄHTEET.....	39
	LIITE	42

1 JOHDANTO

Suomessa syntyy vuosittain kaksosia noin 600–700 kappaletta ja kolmosia noin 5–10. Nelosia ja viitosia syntyy hyvin harvoin. (THL, 2020.) Monikkoperheiden vanhempien jaksaminen voi olla koetuksella. Jaksamista heikentää usein huonot ja katkonaiset yöunet. Monikkoperheillä uniongelmat ovat pääosin samanlaisia kuin muissakin vauvaperheissä. Erityiseksi ongelmaksi voi muodostua se, että vauvat voivat nukkua eri rytmissä, jolloin vanhempien levon määrä vähenee. (Hakulinen-Viitanen, Karhumäki, Oulasmaa & Törrönen 2011, 36.)

Kaksosten tai kolmosten nukuttaminen tuo luonnollisesti lisähaastetta arkeen. Vanhempien hyvää yhteistyötä ja lisäävun tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa. Monikkoperheissä tukiverkon hyödyntämisestä voi olla apua etenkin yhden vanhemman perheessä (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 31). Päivärutiinien luominen ja ylläpito vaativat työtä, mutta helpottavat merkittävästi arjessa jaksamista. Etenkin kolmosperheissä vaaditaan toimiva työnjako ja luovuutta. Lasten hoitamisessa molempien vanhempien osallistuminen on tärkeää. (Hermanson, 2012, 69-70.)

Työelämäyhteistyökumppanina toimii Suomen monikkoperheet ry. Opinnäytetyön tuotos on uniopas monikkoperheille. Opas tarjoaa monikkoperheille suunnattua tietoa lasten nukkumisesta ja unentarpeesta vauvaikäisestä leikki-iän alkuun asti sekä vinkkejä parempilaatuisiin uniin ja ohjeita unikoulumenetelmien toteuttamiseen. Tiedon haussa otettiin huomioon monikkolapsiin liittyviä erityispiirteitä, kuten keskосуus, perheen aiemmat lapset ja vanhempien jaksaminen. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää monikkoperheiden unta ja unen laatua.

Oppaaseen on kerätty tietoa niin yksilapsisten perheiden, kuin monikkoperheiden nukkumiseen liittyvistä tutkimuksista ja ohjeistuksista. Tiedon haussa huomattiin, että perheiden nukkumiseen liittyviä tutkimuksia on tehty lähinnä yksilapsisista perheistä. Monikkoperheistä tutkimuksia on tehty, mutta huomattavasti vähemmän ja tutkittu tieto on hajanaista. (Heinonen 2013, 9.)

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköisessä muodossa oleva opas monikkoperheille, joka sisältää heille suunnattua lasten unitietoutta vastasyntyneistä leikki-iän alkuun asti. Opas tulee Suomen Monikkoperheet ry:n nettisivuille monikkoperheiden ja muille aiheesta kiinnostuneiden saataville. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää monikkoperheiden unta ja unenlaatua.

Opinnäytetyön tekoa johdatteli kysymys:

Miten edistää monikkoperheiden unta monikkolasten syntymästä leikki-iän alkuun asti?

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Monikkoperhe

Monikkoperheeksi kutsutaan perhettä, johon odotetaan syntyväksi tai on jo syntynyt useampi kuin yksi samanikäinen lapsi kerrallaan eli kaksoset, kolmoset, jne (Heinonen, 2013, 1). Monikkoperheessä voi olla lisäksi yksittäin syntyneitä lapsia (Suomen Monikkoperheet ry, 2004.) Monikkolapset ovat omia persooniaan ja etenkin vauvaikäisenä heillä on omat henkilökohtaiset nukkumis- ja valveillaolorytmit. Vauvat voivat nukkua samassa tai eri rytmissä. Erirytmisyys kahden samanikäisen lapsen kohdalla merkitsee sitä, että toisen lapsen ollessa valveilla, toinen nukkuu ja kun nukkuva lapsi herää, käy toinen nukkumaan. Tällöin aina hereillä oleva tarvitsee huolenpitoa. (Heinonen 2013, 55.) Vauvat voivat olla temperamentiltaan niin erilaisia, että saman päivä- ja unirytmien noudattaminen voi olla mahdotonta. Hyvin voimakkaalla ohjaamisella samaan rytmiin voi toisaalta hieman vähentää lasten mahdollisuutta toteuttaa omaa temperamenttiaan ja olla oma yksilönsä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 39.)

Päiväritiinin luomiseen kannattaa vanhempien panostaa heti alusta lähtien. Kaksosten hoitaminen on kaksinkertaisesti- ja kolmosten hoitaminen kolminkertaisesti haastavaa. Lasten hoitamisessa tarvitaan puolisoa tai tukihenkilöä tukena. Monikkoperheiden isät osallistuvat tutkimusten mukaan lasten hoitoon useammin kuin yksittäin syntyneiden lasten perheissä. Kolmosperheissä arjessa jakaminen vaatii jatkuvaa luovuutta ja vaihtelua työnjaossa. (Hermanson, 2012, 69-70.)

3.1.1 Monikkovauvojen nukkuminen

Monikkovauvojen monet uniongelmat ja niiden ratkaisukeinot ovat samankaltaisia kuin yksittäin syntyneen vauvan kanssa (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 36). Lasten nukkumiseen liittyvissä ongelmissa ei ole olemassa yksiselitteisiä vastauksia. Nukkumista häiritseväksi ongelmaksi saattaa kahden tai useamman vauvan kanssa muodostua se, että vauvat valvottavat toisiaan esimerkiksi itkemällä

tai seurustelemalla keskenään. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 45.) Suomalaisen tutkimuksen mukaan monikkoperheiden vanhemmat kertoivat kokevansa paljon väsymystä, jota aiheutti yövalvominen ja muut arjen käytännön järjestelyt. Vanhemmat kokivat haastavimmaksi vauva- ja pikkulapsiajan. Tutkimuksessa ilmeni, että melkein 10 prosenttia lapsista kärsi uniongelmistä ja reilu viidesosa lapsista tarvitsi tai olisi tarvinnut unikoulua. Monikkolapsilla saattaa olla erilainen unirytmiksi keskenään, joka voi vaikeuttaa perheen nukkumista. (Hyväluoma 2010, 51.)

Monikkoperheissä vauvojen hoitaminen täyttää arjen niin päivä- kuin yöaikaan. Vanhempien yöunet voivat jäädä hyvin katkonaisiksi yöheräämisten ja palautuminen päivisin vähäiseksi. Tilanne voi johtaa pitkittyneeseen väsymykseen ja vaikuttaa jaksamiseen päivällä. (Heinonen 2013, 55.) Vanhemmat voivat kokeilla eri keinoja öiden helpottamiseen. Vauvoja voi öisin hoitaa yhdessä, vuorotella vauvojen hoitamisessa tai hoitaa vuoro öin. (Heinonen 2013, 56.) Toinen vanhemmista voi esimerkiksi nukkua kaksosten kanssa samassa huoneessa ja hoitaa koko yön, ja taas toinen vanhemmista ottaa vastuun seuraavana yönä. Tällöin toinen vanhemmista saa levätä koko yön. Myös yön valvomisen jakaminen puoliksi vanhempien kesken voi toimia. (Damato & Zupancic 2009.) ”Yövuoroista” voi olla apua jaksamiseen, sillä toisen valvoessa toinen saisi nukuttua kokonaisen yön. Jo tieto siitä, että yöunet ovat tulossa voi kannustaa jaksamaan. Nukkuva vanhempi voi käyttää esimerkiksi korvatulppia, jotta saa nukuttua ehjän yön. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 46.) Tästä voi olla apua herkkäuniselle vanhemmalle, joka saattaisi herätä pieniin ääniin, vaikka olisi tämän vuoro nukkua (Heinonen 2013, 56).

Heinosen (2013, 74) tutkimuksen mukaan alkuvaiheen nukkumisongelmien vähennyttä lasten kasvun mukana tuomat kehityksen muutokset alkoivat häiritä uudelleen juuri saavutettua päivä- ja unirytmiksi. Monikkolasten kanssa kasvun- ja kehityksen muutokset saattavat tulla eri aikoihin ja näin häiritä perheen unta pidempään kuin yksilapsisissa perheissä. Lasten kasvun myötä yöaika rauhoittuu ja takaa pidempiä nukkumisjaksoja myös vanhemmille, joka tuo taas lisää voimavaroja arkeen.

3.1.2 Keskosuus ja uni

Monisikiöraskaus ja suuri lapsiveden määrä venyttävät kohtua tavallista enemmän ja voivat sen seurauksena käynnistää synnytyksen ennen laskettua aikaa. (Stolt, Yliherva, Parikka, Haataja & Lehtonen 2017, 20.) Synnytys voi käynnistyä itsestään pienillä raskausviikoilla, mutta yleensä käynnistetään viimeistään raskausviikolla 38. Monikkovauvat ovat myös syntyessään usein pienipainoisia ja heillä on muiden keskosten tapaan erilaisia haasteita elämän alussa. (Ansio, L. 2019.) Keskosella tarkoitetaan lasta, joka on syntynyt ennen 37. raskausviikkoa (Terveyskylä 2019).

Kaikista kaksosista noin 50 % ja lähes kaikki kolmoset syntyvät sektiolla eli keisarileikkauksella. Kolmosten suunnitelluista sektioista 70 % tehdään jo raskausviikoilla 31-35. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 22-23.) Noin 20% ennenaikaisista synnytyksistä johtuu monisikiöraskauksista. Syntymänsä jälkeen monikkovauvat usein tarvitsevat erityishoitoa tehostetulla vastasyntyneiden vuodeosastolla. Äidin ja vauvojen kotiutuminen sairaalasta voi tapahtua eri aikaan ja tilanne vaatii usein erityisjärjestelyitä monikkoperheissä. (Heinonen 2013, 1.)

Nykyään yhä pienemmät keskokset selviytyvät. Kuitenkin tehohoito ja pitkä sairaalassa oleminen on vaativaa aikaa vanhemmille ja lapsille. Mikäli perheessä on isompia lapsia, tarvitsee perhe apua arjen sujuvoittamiseen. (Suomen Monikkoperheet 2013, 25.) Vaikka ennenaikaisina syntyneillä tai pienipainoisilla lapsilla ei ole enempää unihäiriöitä verrattuna muihin lapsiin, saattaa pienipainoisena syntyneillä kuitenkin olla suurempi alttius kärsiä nukahtamisvaikeuksista ja muista uniongelmista myöhemmällä iällä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 36). Suomalais tutkimuksen mukaan pikkukeskokset saattavat kitistä tai itkeä muita vauvoja tiheämmin, vaikka itkun kokonaismäärässä ei havaittu eroa (Stolt ym. 2017, 140).

Keskosten syntymä voi aiheuttaa perheelle ahdistusta ja lisätä stressiä. Keskosina syntyneiden monikkovauvojen ja -perheiden tukemisesta ohjaavat samat periaatteet, joita käytetään yksilapsisten perheiden ohjaamisessa. Alkuvaiheen tehohoito voi lisätä vanhemmille riippuvuuden tunnetta ulkopuolisen avun tarvitsemisesta ja vaikeutta alkaa toteuttamaan rooliaan lasten hoidossa vanhempina.

Alusta asti vanhempien olisi parasta osallistua vauvojen hoitoon siinä määrin missä mahdollista. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 27-28.)

3.2 Vauvan uni

Vauvan uni eroaa suuresti siitä, mikä on aikuisille normaalia ja unirytmien ongelmat mietityttävät monia vanhempia (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 36). Vastasyntyneillä on havaittu olevan kolmea eri unityyppiä: aikuisten nREM-uneen rinnastettu hiljainen uni, aikuisten REM-uneen rinnastettu aktiivinen uni ja niin sanottu häilyvä uni, jota ei voi määritellä hiljaiseksi tai aktiiviseksi vaiheeksi. Normaalin kypsyminen myötä jo kahden kuukauden ikäisten vauvojen unesta pystytään havaitsemaan kaikki viisi univaihetta. Varhaiskehityksen yksi unen rakenteellinen erityispiirre on lyhyt unijakso, joka altistaa vauvoja yöheräilylle. (Nieminen 2018, 1.)

Vauvojen unijakso kestää vain 50 minuuttia, kun aikuisilla se on keskimäärin 1,5-2 tuntia (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 21). Puolen vuoden iässä unijakso on tunnin pituinen ja leikki-iässä saavuttaa vasta lopullisen 1,5 tunnin pituuden. Havahtumiset ja heräämiset sijoittuvat usein unijaksojen vaihtumisen väliin ja lyhyen unijakson ansiosta unijakso kevenee tiheämmällä aikavälillä. (Nieminen 2018, 1.)

Vauvojen unijaksot jakautuvat tasaisesti ympäri vuorokauden. Vastasyntyneet nukkuvat keskimäärin 16-18 tuntia vuorokaudessa ja yksivuotiaat 12 tuntia yössä. (MLL 2015, 5; Nieminen 2018, 1.) Kohdun hämärästä syntyneet vauvat eivät erota yötä päivästä ja sirpaleinen uni saattaa osua mihin tahansa vuorokauden aikaan. Päivän ja yön erottaminen kehittyy vähitellen ja noin kolmen kuukauden iässä vauvat yleensä pystyvät erottamaan ne selvästi toisistaan. Pisin unijakso saattaa yöllä olla jo 8-9 tuntia ja vuorokauden unimäärä vähenee yhteensä 14-15 tuntiin. Puolivuotiaille unimäärä laskee edelleen noin 13-14 tuntiin. (MLL 2015, 5.) Kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lasten uni muuttuu vaakaammaksi ja yhtenäistyy (Paavonen ym. 2020). Lasten kasvaessa ja kehittyessä yöaika rauhoittuu ja lapset alkavat vähitellen nukkua pidempiä jaksoja.

Tämä merkitsee myös vanhemmille lisää yhtenäistä yöunta ja arki saattaa helpottua. (Heinonen 2013, 57.) Unitaitojen opettelu, kuten itsekseen nukahtamisen opettelu, jatkuu leikki-ikäen ajan. Säännöllinen ja yhteinen iltarutiini on tärkeä tuki lasten nukahtamisessa ja auttavat lapsia rauhoittumaan. (THL 2021b).

Vauvojen ja taaperoiden nukkumisessa ja unen laadussa on yksilöllisiä eroja, ja useat vanhemmat ovatkin huolissaan, nukkuuko heidän lapsensa normaalisti. Tutkimuksessa noin 40 prosenttia kahdeksankuisten vauvojen vanhemmista kertoi olevansa huolissaan lapsensa unesta. (Paavonen ym. 2020.)

3.2.1 Vauvojen unen kehitys

Vauvojen kasvaessa yli yhden kuukauden ikään valveillaoloaika pitenee ja ympäristö, etenkin ihmiskasvot alkavat kiinnostamaan enemmän. Valveillaoloaika ei enää koostu vain syömisestä. Virkeinä hetkinä vauvojen kanssa seurustelu hahmottelee jo vuorokausirytmien tunnistamista. Kun vauvat ovat terveitä ja saavat maitoa riittävästi, voi yöunien pidentämistä kokeilla. Kun vauvat heräävät yöllä klo 00-05 välillä, voi ensin yrittää hellästi taputtelemalla rauhoittaa takaisin uneen. On tärkeä reagoida lapsen yölliseen heräämiseen aina samalla tavalla. Erilaisten itkujen, kuten nälkä- ja harmistusitkun saattaa alkaa jo erottamaan toisistaan. Yhden kuukauden ikäisen vauvojen kanssa voi jo hyvin kokeilla vauvojen laskemista sänkyyn nukahtamaan itsekseen. Yleensä vauvat, jotka pystyvät itse rauhoittumaan nukkumaan nukkuvat pidempiä unijaksoja heräämättä. (THL 2017a.)

Kolmen kuukauden iässä itsekseen nukahtamista voidaan tukea erottamalla syöttötilanne nukahtamistilanteesta. Syötön jälkeen pieni seurusteluhetki ja röyhöttäminen ovat toimivia ennen vauvan laittamista haluttuun nukkumapaikkaan. Mikäli vauva ei rauhoitu, on hyvä käydä läpi, ettei vauvan ole liian kylmä tai kuuma ja vaippa ole märkä. (THL, 2017b.) Monikko-vauvojen nukkuessa samassa sängyssä on hyvä varmistaa, ettei vauvojen tule liian kuuma nukkuessaan (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 46). Kapalointi, tutti, unirätti tai -lelu voivat olla myös hyödyksi. Automaattista yösyöttöä kannattaa välttää ja vauvan heräämiseen reagoida samalla tavalla rauhoittavasti, mutta vähäeleisesti. (THL 2017b.)

Viiden kuukauden ikäinen vauva on jo aktiivisesti mukana perheen arjessa. Mikäli vauva on ollut itkuinen aiemmin, on siitä voinut jäädä vaikeuksia nukahtamistottumuksiin. Tässä iässä vauvalla on biologiset valmiudet nukkua säännöllisessä vuorokausirytmissä. Epäsäännöllisessä unirytmissä nukkuvaa viiden kuukauden ikäistä vauvaa voi jo johdatella kohti tavallista vuorokausirytmää. Päiväunet on hyvä sijoittaa samoihin aikoihin toistuen ja herätellä vauvaa hellästi, mikäli päiväunet venyvät muutamaan tuntiin tai yli. Hereillä oloaikana leikitään ja seurustellaan yhdessä. Ennen yöunia olisi hyvä tavoitella olemaan hereillä 4-5 tuntia. Yksilöllisesti iltaa on hyvä rauhoitella ennen nukkumaan menoa. Osa vauvoista saattaa nukahtaa nopeasti, kun toiset taas tarvitsevat enemmän aikaa rauhoittua. (THL 2017c.)

Puolen vuoden iästä eteenpäin lapsen uni painottuu enemmän yöhön ja päiväunen määrä alkaa vähenemään. Yöunen pituus on noin 10 tuntia ja puolivuotias nukkuu noin 2-4 tunnin mittaisia päiväunia. (THL 2021a.) Puolivuotiaana yösyöttöä lapsi ei enää tarvitse kasvamisen kannalta. Monet vauvat osaavat jo nukahda itsekseen. (THL 2017d.) Lapsen kehityksen myötä unimäärä vähenee hiljalleen päiväunista vähentyen. Yöheräily on yleistä ja normaalia leikki-iässäkin ja niiden määrä vähenee asteittain toisen ikävuoden aikana, joihin voi pyrkiä vaikuttamaan säännöllisillä iltarutiineilla ja toimivilla nukkumaanmenotavoilla. (THL 2021a.)

3.2.2 Päiväunet

Vastasyntyneet nukkuvat milloin ja missä tahansa. Kun vauvoille selkiytyy päivän ja yön ero, alkavat myös päiväunet löytää paikkansa. Vauvojen päiväunet alkavat rytmittyä yleensä kolmen kuukauden iän jälkeen tiettyihin aikoihin. Noin puolivuotiaaksi asti suurin osa vauvoista nukkuu päiväunet aamulla, iltapäivällä ja illansuussa. Viimeiset illansuun päiväunet jäävät ensimmäisinä pois yleensä noin yhdeksän kuukauden iässä. Päiväunien tarpeessa on suuria eroja lasten välillä. Siinä missä toinen on energinen muutaman minuutin unien jälkeen, toinen nukkuu useampia tunteja. (MLL 2015, 21.)

Yöunien lisäksi päiväunet ovat lapsille tärkeitä oppimisen ja muistin tueksi sekä pitämään lapsen pirteänä. Päiväunille nukahtamiseen auttaa yöunille menemisen tapaan myös rutiinit, jotka ohjaavat lapsia nukkumaan. Päiväunien muotoutuessa selkeämmiksi pikkuvauva ajan jälkeen onkin kannattavaa pitää kiinni päiväuniajoista, jotta lapsi on uninen ja nukahtaa ongelmitta. (MLL 2015, 21.)

Yksivuotissyntymäpäivän kohdalla tai sen jälkeen tulee suuri muutos päivärhythmiin, kun päiväunien määrä vähenee yksiin päiväuniin. Siirtymisvaihe voi tuottaa hankaluuksia, jos kahdet päiväunet ovat lapselle liikaa ja yhdet liian vähän. Tilannetta voi helpottaa hivuttamalla aamupäiväunia myöhemmäksi ja tarvittaessa aikaistamaan nukkumaanmenoa illalla. (MLL 2015, 21-22.)

3.2.3 Uniassosiaatio

Uniassosiaatio tarkoittaa niitä tekijöitä, jotka liitetään nukahtamiseen, kuten nukkumisasento, nukahtamisympäristö ja olosuhteet (Tamminen n.d.). Vauvaiän yleisin univaikeus on uniassosiaatio-ongelma, jota alkaa esiintyä noin puolen vuoden iässä ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittyessä. Kun lapsi tarvitsee vanhemman apua nukahtamiseen unijaksojen välissä, puhutaan assosiaatio-ongelmasta. Tällöin lapsi herättää myös vanhempansa ja vaatii totuttua menetelmää uudelleen nukahtamiseen, kuten imetystä tai heijausta. (Nieminen 2018, 2.)

Vauva saattaa herätä pian, vaikka tämä olisi juuri laskettu sänkyyn nukkuvana. (Tamminen n.d.) Ongelma on varsin tavallinen. Yksinkertaisesti lapsi vaatii samat olosuhteet yöllä herätessään kuin illalla nukahdettuaan. Vastasyntyneellä syöminen ja nukahtaminen on niin tiiviisti kytköksissään, että vauva lähinnä herää, syö ja nukahtaa syödessään. Jos vauva nukahtaa joka ilta imetykseen tai pulloruokintaan, vaatii lapsi samoja keinoja nukahtaakseen yöllä herätessään. Sylissä olo ja heijaus saattavat olla tapoja, joita vauva yhdistää nukahtamiseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 54.)

Lapsi, jota aikuinen imettää, heijaa tai kantaa unille, ei opi itsenäisesti tapoja, joilla rauhoittaa itseään uneen. Myös yli-innokas vanhempi voi liialla stimulaati-

olla, vahtimalla vauvan unta tai nopealla ja vaihtelevalla reagoinnilla tahtomattaan heikentää lapsen mahdollisuuksia nukkua yö. Uniongelmat voivat muodostaa kehän, jolla perheen hyvinvointi kärsii. Unen puute johtaa huonotuulisuuteen myös päivisin ja väsyneen vanhemman voi olla vaikea löytää kärsivällisyyttä lapsen hoitoon. Tämän aistiessaan voi myös lapsi heittäytyä hankalammaksi hoitaa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 54-55.)

Uniassosiaatio-ongelmasta eroon pääsyyn vaaditaan kärsivällisyyttä ja toistoja. Ongelman purkaminen ja ennaltaehkäisyyn yksinkertainen ohje on laskea lapsi nukkumapaikkaansa vielä hereillä, mutta rauhallisena. Tuttujen rutiinien avulla lasta rauhoitellaan nukkumaanmenoa varten ja tämä oppii vähitellen ennakoimaan nukkumaan menemisen. Kun lapsi kokee oman sänkyynsä nukahtamisen turvalliseksi, tuntee tämä yöllä havahtuessaan ympäristönsä turvalliseksi nukahtakseen uudelleen. (Tamminen n.d.)

3.2.4 Vauvan itkuisuus ja koliikki

Vauvat kommunikoivat itkullaan lähes kaikista tarpeistaan. Itkuisuus lisääntyy kahden viikon iässä ja on enimmillään 6-8 viikon ikäisenä. Tällöin normaali itkun määrä vuorokaudessa on kaksi ja puoli tuntia. (Jalanko 2021.) Itkevää vauvaa voidaan rauhoitella eri keinoilla. Vanhempien tulee poissulkea nälkä syöttämällä vauva. Vaippa tarkistetaan, sillä itku voi johtua märästä tai kakkaisesta vaipasta. Kipuitku on voimakasta, paniikinomaista ja kimeää. Tällaisen itkun kohdalla on hyvä tarkistaa, ettei vaate tai vaippa purista. Toistuva kipuitku ilman näkyvää syytä tulee selvittää lääkärin kanssa. Muutaman viikon ikäistä itkevää vauvaa voi olla vaikea rauhoittaa etenkin iltaisin. Se muistuttaa kipuitkua. Itku on usein merkki sylin tai seuran tarpeesta. Osa vauvoista itkee aina ennen nukahtamista ja itku onkin merkki väsymyksestä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 30-31.)

Vaikka vanhemmat ovat huomioineet vauvan tarpeet ja toimineet niiden mukaan, voi vauva silti itkeä paljon iltaisin ja öisin. Johdonmukaiset ja säännölliset iltarutiinit eivät ole tae itkuttomuudelle. Vaihtelua itkun määrässä on vauvojen kesken. Osa vauvoista ei juuri lainkaan itke siinä missä toinen taas itkee tunnista jopa

neljäsosan verran. Noin viidesosa lapsista itkee erittäin paljon ja näistä vain alle viidellä prosentilla tähän löytyy jokin syy. Yleisimpiä syitä ovat maitoallergia ja refluksitauti. (MLL 2015, 6.)

Pikkuvauvaa ei saa jättää pitkiksi ajoiksi itkemään yksin. Voimakas reagointi nukahtamisitkuun ja rauhoitteluyritykset voivat pahimmillaan herättää vauvan ja estää vauvaa harjoittamasta itsenäisen rauhoittamisen taitoa. Lapsen luona voi käydä tarkastamassa tilannetta, mikäli itkun tunnistaa ”kitinäksi”, ”käninäksi” tai ”väsymysitkuksi”. Jos itku ei laannu tai voimistuu voimakkaaksi huudoksi, rauhoittelutoimiin on syytä ryhtyä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 31.)

Koliikki tarkoittaa selittämätöntä itkuisuutta, ja määritelmän mukaan itkua on vähintään kolme tuntia kerrallaan, vähintään kolmena päivänä viikossa, ja tätä tulee jatkua vähintään kolmen viikon ajan. Koliikkivauvan itku sijoittuu tyypillisesti iltaan. Moni vanhempi epäilee jossain vaiheessa lapsensa olevan koliikkivauva runsaan itkemisen takia. (Jalanko 2021.) Koliikki-itku on kohtausmaista ja läpitunkevaa itkua, ja sille ei löydy syytä vaan itku jatkuu rauhoitteluyrityksistä huolimatta. Koliikki-itkuinen vauva vetää tyypillisesti itsensä kaarelle, samalla huitoen käsillään. Vauva voi myös laittaa käsiään nyrkkiin ja koukistaa niitä. Itkiessään lapsi voi niellä ilmaa ja ilmavaivat liittyvät yleensä kohtauksiin. Itkun syytä tulee ensin selvittää lääkäriellä ennen kuin voidaan puhua koliikki-itkusta. (Hermanson 2012, 268-269.)

3.3 Vastasyntyneiden ja pikkuvauvojen unen tukeminen

Valon määrä säätelee voimakkaasti sisäistä kelloa, jonka vuoksi päivällä kannattaa huolehtia riittävän valon saannista ja yöllä minimoida valon määrä. Yöllä välttämättömät hoitotoimet suoritetaan ja seurustelu vauvojen kanssa säästetään aamuun ja päivään. Vaikka vastasyntyneellä ei ole vielä vuorokausirytmisiä, voi jo muutaman viikon ikäisen vauvan kanssa alkaa toteuttaa uniritmejä. Niitä voivat olla vaipan vaihdon ja yöpuvun pukemisen lisäksi vauvahieronta tai unilaulu. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 25-27.)

Jo muutaman viikon ikäiset vauvat kannattaa laittaa nukkumaan iltaisin samaan aikaan laskemalla vauvat sänkyyn unisena, mutta valveilla. Väsymysitkua voi oppia välttämään, kun oppii vauvan merkit väsymyksestä ennen itkun alkua. Näitä voi olla haukottelu, silmien hierominen, tyytymättömyys tai leikkeihin kyllästyminen. Pikkuvauvojen kanssa näitä merkkejä vasta opetellaan ja opetteluun voi kulua aikaa kuukausiakin. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 27.) Kun vauva on kylläinen, mutta kitisee vielä hieman, voi hetken aikaa odottaa ennen kuin alkaa ponnistelemaan vauvan nukuttamiseksi. Näin vauva saa tilaisuuden yrittää hakea unta itse. Aktiivisen unen vaiheeseen voi myös kuulua ääntelyä. Vauvan nukuttamista syöttöön voi toki myös toteuttaa sillä varauksella, että vauva todennäköisesti tulee tarvitsemaan hieman vanhempana unikoulua tavasta pois oppimiseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 31-32.)

Yölliset hoitotoimet kannattaa tehdä mahdollisimman vähällä valaistuksella tai hämärässä, jotta vauva ei virkisty turhaan valosta. Yöaikaan ei tarvitse vaihtaa vaippaa jokaisen syötön yhteydessä, mikäli iho on hyvässä kunnossa. Vähin äänin ja rauhallisessa tunnelmassa tehdyt hoitotoimenpiteet edesauttavat vauvan nukahtamista nopeasti takaisin. (Suomen monikkoperheet ry 2003, 14.)

Kapalointi voi helpottaa monien vauvojen nukahtamista ja vähentää yöheräilyä. Napakka kapalo estää vauvaa huitomasta itseään hereille ja uudelleen nukahtaminen vauvan havahduttua hereille on helpompaa sen sijaan, että herättäisi vanhempansa. Kapaloa voi käyttää jo vastasyntyneellä ja tavallisesti vauva pysyy kapalossa parin tai muutaman kuukauden ikäiseksi asti. Puolen vuoden ikäinen lapsi osaa jo voimakkaammalla liikkumisellaan avata kapalon. Kapalointiin voi käyttää erityisiä kapaloliinoja, joiden tarrakiinnitykset helpottavat kapalointia. Kapalointiin sopii myös vauvan lakana, puuvillakangaspala, trikookangas tai kevyt peitto. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 35-36.)

3.3.1 Monikkovauvojen nukkumapaikka

Perhe valitsee vauvojen nukkumapaikan omien tottumusten ja vauvojen nukkumataipumusten mukaan (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 38). Aluksi kaksosille ja kolmosille riittää yhteinen sänky, sillä monikot syntyvät yleensä pienikokoisina ja

mahtuvat nukkumaan yhdessä. Yleensä vauvat myös pitävät toistensa seurasta ja voivat nukkua levollisemmin yhdessä. Kun tila käy ahtaaksi vauvojen kasvaessa tai vauvat alkavat liikkumaan, voi tulla ajankohtaiseksi hankkia erilliset sängyt. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 43.; Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 38.)

Eri mahdollisuuksia vauvojen nukkumispaikoille ovat nukkuminen samassa tai eri huoneessa ja samassa tai eri sängyssä. Jos vauvat alkavat herätellä toisiaan, voidaan miettiä olisiko näiden parasta nukkua eri huoneissa. Nukkumisjärjestelyt riippuvat monista asioista, kuten vauvojen nukkumistavoista ja vanhempien mieltymyksistä. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 46.) Vauvojen nukkuminen vanhempien kanssa perhepedissä etenkin imettävän äidin vieressä voi alkuun tuntua monista luonnolliselta ratkaisulta. Perhepedin voi järjestää monella tavalla. Pinnasängyn yhden laidan voi poistaa ja yhdistää kiinni vanhempien sänkyyn sivuvaunuksi. Tämä järjestely vähentää vauvojen riskiä jäädä vanhemman alle tämän nukkuessa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 49.)

Tutkimusten mukaan perhepedissä nukkuvat vauvat heräävät yöllä useammin kuin yksin nukkuvat. Toisaalta jotkut vanhemmat kokevat raskaammaksi nousta rauhoittamaan vauvoja useaan otteeseen yön aikana. Vanhempien ja vauvojen erilaisuus unentarpeen ja herkkäunisuuden kanssa vaikuttavat perheelle sopivaan tapaan nukkua. Lapsien nukkumispaikka on jokaisen perheen oma päätös ja siihen vaikuttavat useat tekijät. Yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 56-57.)

Perhepedissä nukkumisessa tulee ottaa huomioon useita turvallisuusseikkoja. Vauvan vieressä sohvalla ei tule nukkua suuren tukehtumisriskin vuoksi ja vanhempi ei saa tupakoida sisällä. Vauva tulee nukuttaa selällään myös perhepedissä ja alusta ei saa olla liian pehmeä patja eikä vesisänky. Sängyssä ei saa olla paksuja peitteitä, upottavia tyynyjä, nauhallisia yöasuja tai pehmoleluja. Lemmikieläimiä tai vanhempia sisaruksia ei suositella päästettävän samaan vuoteeseen nukkumaan. Vauva ei saa nukkua samassa sängyssä päihtyneen tai unilääkkeitä käyttäneen henkilön kanssa ja tulee varmistaa, ettei vauva pääse putoamaan sängyltä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 60-61.)

3.3.2 Syöttäminen öisin, täsmäsyöttö sekä tutin käyttö

Täsmäsyöttö tarkoittaa vauvan syöttämistä ennen vanhemman omaa nukkumaan menoa. Koska vauvat saattavat mennä nukkumaan useita tunteja ennen vanhempiaan, vauvat voivat herätä nälkään kohta vanhempansa nukahdettua. Täsmäsyöttö saattaa mahdollistaa vanhemmille parhaillaan usean tunnin katkeamattoman unen alkuyöstä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 46.) Monikkoperheissä useamman vauvan kanssa menetelmä saattaa tuoda pidemmän unijakson alkuyöhön (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 46; Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 37).

Nukkuvan vauvan herättäminen syömään voi tuntua monesta vastahakoiselta teolta, mutta sitä kannattaa kokeilla. Vauva ei välttämättä herää ollenkaan kunnolla, vaan syö puoliunisena ja jatkaa syömisen jälkeen tyytyväisenä unia. Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan täsmäsyötetyt vauvat nukkuivat verrokkiryhmää paremmin keskiyön ja aamu viiden välisen ajan. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 46.)

Äidinmaito sisältää unettavaa melatoniinia, jonka vuoksi imetys edistää päivän ja yön erottamista toisistaan (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 17). Vaikka imetyksestä on vauvalle monia hyötyjä, on tutkimuksissa todettu, että imetetyt vauvat nukkuvat huonommin kuin pulloruokitut vauvat. Imettäminen voi unettaa äitiäkin, eikä imettäminen häiritse kaikkien äitien unta merkittävästi. Tosin tiheässä yöimetyksessäkin olisi hyvä huomioida röyhtäyttää vauvaa imetyksen päätteeksi, etenkin jos vauva kärsii vatsavaivoista. Refluksista kärsivää vauvaa ei tulisi heti laskea makuulle, vaan pitää syönnin jälkeen pystyasennossa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 44-45.)

Imeminen ei ole vauvalle pelkkää ruokailua, vaan se tuottaa myös mielihyvää ja vähentää kipua. Moni vauva tai pikkulapsi imee, esimerkiksi tuttia tai omaa peukaloaan, vaikka ei olisi nälkäinen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 32.) Tuttia suositellaan nykyään alle puolivuotiaalle nukahtamisen helpottamiseksi ja sen käytön on todettu tutkimuksissa vähentävän kätkytkuoleman riskiä. Tutista on myös helpompi vieroittaa eroon verrattuna oman peukalon imemiseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 32; MLL 2015, 8.)

Ensimmäisten elinviikkojen aikana tuttiin turvautumista ei vielä suositella, sillä halutaan varmistaa imetyksen onnistuminen imemistarpeen tyydyttämällä rinnalla ja oikea imemisotteen säilyttäminen. Tutin käytön haittapuolina saattaa ilmetä vauvan herääminen, kun tutti pääsee putoamaan suusta. Yli puolivuotiasta lasta voi kuitenkin alkaa jo opettamaan etsimään itse omaa tuttiaan, sekä vieroittaa tutin käytöstä. Tästä eteenpäin tutin käytön hyödyt vähenevät ja haitat lisääntyvät, sillä tutin imemisen on todettu lisäävän korvatulehdusriskiä ja pitkäaikaisen käytön parentavikojen riskiä. Suomessa tuttivieroituksen suositusikä on yksi vuosi, jolloin vieroitus on vielä helpompaa kuin tuttiin tottuneen taaperon kohdalla. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 32-33.)

3.4 Rutiinit unen tukijana

Hyvä tapa selviytyä monikkoperheen arjesta on järjestää säännölliset rutiinit perheelle ja pysyä niissä. Monikkoperheessä yöunet saattavat jäädä vähäiselle, sillä useampi lapsi herättää öisin. Monikkolasten hoitaminen vaatii organisaatiokykyä, mutta onnistuessaan auttaa vanhempia jaksamaan. Mikäli vauvat totutetaan samaan rytmiin, tuo se vanhemmille mahdollisuuden hengähdystaukoihin. Mikäli perhe kotiutuu pidemmältä sairaalajaksolta, saattaa vauvoille olla jo kehittynyt valveillaolorytmi. Tästä kannattaa aluksi pitää kiinni. Heti kotiutumisen jälkeen kannattaa myös harkita vierailijoiden käyntiä ja sovittaa perheen aikataulut vauvojen rytmiin. Kotia olisi hyvä järjestää niin, että tarvittavat asiat ovat helposti ja nopeasti saatavilla. Arjessa on hyvä miettiä, mikä on tärkeintä ja keskittyä olennaisiin asioihin. Lepo, vauvoista nauttiminen ja muun perheen, sekä puolison huomioiminen kannattaa nostaa etusijalle esimerkiksi kotitöiden teosta. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 44-45.)

Monikkovauvoille saattaa kehittyä tyydyttävä unirytmitys normaalia hitaammin. Syynä voi olla esimerkiksi keskosuus, toistuvat syötöt tai mahdollisesti katkonaiset unet vastasyntyneiden osastolla. Mikäli perheessä on vanhempia lapsia, voivat nämä tuntea luonnollisesti kateutta monikkovauvojen saamaa huomiota kohtaan ja eivät rauhoitu nukkumaan halutessaan itse myös huomiota. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 45.)

Uniongelmien korjaamisen ensimmäinen askel on unirutiinit ja säännöllinen nukkumaanmeno-aika. Vaikka pelkät rutiinit eivät vielä auta vaikeista uniongelmistä kärsivää lasta, niistä on hyvä aloittaa. Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan todettiin, että säännölliset iltarutiinit lisäsivät vauvoilla ja taaperoilla unenpituutta lähes tunnista jopa puoleentoista tuntiin asti. Iltarutiinit auttoivat myös väsyneitä vanhempia lieventäen ahdistus- ja väsymysoireita, sekä antaen tunteen iltakaaoksen hallinnasta. Mikäli rutiineihin kuuluu jokin haastava asia, kuten hampaiden pesu, kannattaa sen olla toimien alkupäässä. Lopuksi kannattaa säästää ne toimet, joiden aikana lapsi rauhoittuu. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 74-76.)

Jotta lapset nukahtaisivat nopeammin ja nukkumaanmeno olisi mahdollisimman mukavaa ja helppoa, varataan iltoihin riittävästi aikaa seurusteluun vain lasten kanssa. Vanhempien lasten kanssa voidaan keskustella päivän tapahtumista, pienempien lasten kanssa on hyvä pysyä hetkessä ja nauttia yhdessäolosta. Tämä tuo lapselle turvallisen olon mennä unille. Nukkumaanmenoon on hyvä varata riittävästi aikaa, jottei tarvitse kiirehtiä. Iltapala, hammaspesu, yöpuvun pukeminen ja iltasatu joka ilta samaan aikaan ja samalla tavalla luo lapsille rutiinin, jonka noudattaminen rauhoittaa lapsia. Kovaa melua ja lasten komentelua sekä riitelyä on hyvä välttää ennen nukkumaanmenoa, tasaiset arjen äänet ovat rauhoittavia ja tuovat lapsille turvallisuuden tunnetta nukahtaa. (MLL, 2018b.)

Monista unia parantavista keinoista huolimatta perheissä tulee eteen tilanteita, joista opitut nukkumistavat kärsivät. Esimerkiksi sairastumiset, uusien taitojen oppiminen, matkat ja sisarusten syntyminen vaikuttavat koko perheen nukkumiseen. Aiemmin jo hyvin nukkunut lapsi saattaa alkaa heräillä yllättäen ja joskus ilman selvää syytä. (MLL 2015, 23.)

Taapero- ja leikki-ikäisen aikana univaikeuksien kanssa pärjäämiseen vaikuttaa paljon vanhempien kasvatustyyli ja perheen käytännöt. 2-3 vuotiaat taaperot ovat taitavia lähtemään sängystään tai vaatimaan erilaisia asioita, kuten iltasatuja ja moneen kertaan illan aikana. Oman tahdon kasvaessa lapset saattavat vastustella vanhempiaan ja mielikuvituksen kehittyessä saattaa kaapeista alkaa löytymään mörköjä. Yleisesti monien taaperoiden ja leikki-ikäisten uniongelmiä vähennetään tarkentamalla vanhempien asettamia rajoja. Epäselvien ohjeiden myötä

lapsi saattaa toistuvasti kokeilla, onko esimerkiksi tänään vanhempien sänkyyn tuleminen sallittua tai voidaanko lukea useampi iltasatu. Osa unikoulumenetelmistä soveltuukin juuri tähän ikäryhmään. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 140-141.)

Selkeiden rajojen lisäksi kaksivuotiaalle on hyvä kertoa suoraan, millaista käytöstä tältä odotetaan ja antaa konkreettisia ohjeita. Epäselvistä lauseista, kuten ”mene nyt nätisti nukkumaan” ei ole vielä apua pienelle lapselle. Oikeasta käyttäytymistavasta voidaan palkita mieluummin kuin rankaista huonosta. Kehumisen lisäksi vanhemmat voivat ottaa käyttöön esimerkiksi tarra- tai muita palkintomenetelmiä. Aluksi kynnyksen saamiseen kannattaa pitää matalalla, jotta se motivoisi lasta mahdollisimman paljon. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 142-143.)

3.5 Monikkolasten sisarukset ja perheen nukkuminen

Joskus monikkoperheissä isommat sisarukset reagoivat uusien perheenjäsenten syntymään alkamalla vastustaa nukkumaanmenoa tai heräilemällä öisin aiempaa useammin (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 38). Arkea helpottaa usein asioiden ennakoiminen ja säännöllisyys, jotka tuovat lapsille turvallisuuden tunnetta. Säännöllinen rytmi auttaa myös vanhempia jaksamaan tuoden ennalta tiedetyt lepo hetket. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 48-49.)

Vanhemmat sisarukset saattavat jäädä usein sivuun monikkolasten keräämän huomion vuoksi. Isosisarusten huomiointi tulisi miettiä etukäteen niin, että myös he saavat vanhemmilta jakamatonta huomiota ja aikaa. Läheiset tai lapsiperheiden kotipalvelu voivat auttaa vanhempia antamaan enemmän huomiota sisaruksille. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 48-49.) Jo vanhempien kotiutuessa vauvojen kanssa synnytyssairaalaan kannattaa vanhemmille lapsille antaa ensin hetki jakamatonta huomiota ja sitten vasta ihmetellä uusia vauvoja (Hermanson 2012, 33).

Vanhempien sisarusten ikä vaikuttaa paljon heidän suhtautumiseensa monikkovauvoja kohtaan. Jonkinasteinen uhma vanhempien lasten käyttäytymisessä

kuuluu uusien vauvojen syntymään ja tämä on normaalia. Uhman ehkäisyä auttaa keskusteleminen lasten kanssa. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 48-49.) Vanhempien lasten huomionhaku voi ilmetä selvänä nukahtamisvaikeutena (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 38-39).

Säännöllinen rytmi helpottaa 1–2-vuotiasta hahmottamaan päivän kulkua. Siihen kuuluu niin ruokailut, leikki, ulkoilu kuin päiväunet ja seurustelu. Samalla tavalla toistuvat päivät luovat lapselle turvaa ja lapsi alkaa tunnistaa, mitä seuraavaksi tehdään. Sama pätee iltaisin. Kun iltarutiinit ovat tutut, lapsi rauhoittuu paremmin nukkumaan. Iltatoimet tulee tehdä hyvässä hengessä, vaikka noin 2-vuotiaat saattavat koetella vanhempia rajustikin. Hämärä huone, raikas huoneilma ja tutut kodin äänet edesauttavat lasta nukahtamaan. Unikouluja voi hyödyntää myös vanhemmille sisaruksille, jos nukkumaan menossa on vaikeuksia. Lasten nukkumiseen vaikuttaa paljon ikäkauden lisäksi myös lapsen oma temperamentti. (MLL, 2018c.)

3–4-vuotiaan nukahtamisessa toimii samat periaatteet. Rutiinit, hyvä tunnelma ja sopiva nukkumisympäristö. Lisäksi uhmaikäiselle määrätietoinen ja johdonmukainen vanhemmuus on avainasemassa. Yhteiset säännöt nukkumaanmenossa ovat tärkeitä. Rajojen asettaminen ja niissä pysyminen on vanhempien tehtävä. Lapsen kanssa on hyvä käydä illalla läpi päivän kuulumiset ja keskustella myös negatiivisista tunteista, jotta lapsella olisi mahdollisimman turvallinen olo. Nukahtamista edesauttaa myös jännittävien ja vauhdikkaiden leikkien ja tv-ohjelmien välttäminen iltaisin. (MLL, 2018d.)

3.6 Unikoulumenetelmät

Vauvoilla ei juurikaan ole havaittavissa ensimmäisinä elinkuukausinaan vuoro-kausirytmisiä. Vanhempien voi joskus olla vaikea hyväksyä tätä, ja he saattavatkin esittää toiveita, että vauvojen unirytmisiä yritettäisiin muokata erilaisilla unikoulumenetelmillä. Kuitenkaan varsinaiset unikoulumenetelmät eivät sovellu näin pienten vauvojen nukkumisopetukseen hermoston kypsymättömyyden takia. (Saarenpää-Heikkilä & Paavonen, 2008.) Unikouluja voi aloittaa lapsille, jotka ovat yli

puolen vuoden ikäisiä, ja lapsi pärjää jo yön ilman tiheää yösyöttämistä. Unikoulumenetelmiä on erilaisia ja ne ovat oikein toteutettuna turvallinen tapa yrittää muuttaa lasten unitapoja. (MLL, 2018a.) Vanhempien ja lasten persoonallisuus ja perheen elämäntilanne määrittelevät kullekin perheelle sopivimman unikoulumenetelmän. Olennaisinta unikoulun noudattamisessa on sen johdonmukaisuus. Unikoulumenetelmiä voi oman mielen mukaan muokata ja kehittää. Tärkeintä on vain se, että lapsi oppii nukahtamaan samoissa olosuhteissa, joista yöllä havahduu hereille. Menetelmällä tai toimintatavalla, jolla lopputulokseen päästään, ei ole suurta merkitystä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 101.)

Parempiin lasten ja vanhempien yöuniin voi auttaa se, että lapsi oppii nukahtamaan itse ilman aikuisen apua. Kokeilun voi aloittaa laittamalla lapsen sänkyyn unisena, mutta hereillä ja jättää nukahtamaan itse. Joskus lapsi voi yllättää vanhempansa ja rauhoittua itse nukkumaan. Osa voi taistella unta vastaan ja aloittaa heti sänkyyn laskemisen jälkeen vihaisen ja väsyneen itkun. Tämä itku voi johtua yliväsymyksestä ja paras tapa välttää sitä on oppia tunnistamaan lapsen merkit, jotka kertovat väsymyksestä ja laittamaan tässä vaiheessa lapsi unille. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 27.)

Yksi merkittävä asia unikoulujen toteuttamisessa on vanhempien välinen työnjako ja unikoulun aloittamisen ajankohta. Unikoulua ei tule aloittaa lapsen ollessa kipeä, jos lähitulevaisuudessa on tulossa isompia muutoksia, kuten sisaruksen syntymä tai muutto tai jos lähipäivinä on tulossa matka ja lapsen nukkumapaikka tulee muuttumaan. Kaikki tämän kaltaiset muutokset rutiinissa voivat rikkoa yörauhaa ja uuden unikoulun pitäminen voi tulla kyseeseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 58-59.)

Unikoulumenetelmät mietityttävät monia vanhempia, sillä pelkona on haitat lasten itkemisestä. Erilaiset unikoulu menetelmät ovat tutkittuja ja niistä ei ole löytenyt haittavaikutuksia. Toisaalta unikoulut ovat olleet tehokkaita menetelmiä ja parantaneet perheen hyvinvointia. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 69-70.) Unikoulun pitäminen ei ole myöskään välttämätöntä. Unikouluja voivat hyödyntää vanhemmat, jotka kokevat yöheräämiset raskaiksi. Perheen elämäntahti, kasvatustyyli ja ajatusmaailma vanhemmuudesta ovat erilaisia ja kaikki perheet eivät koe tarvetta unikoulujen toteuttamiselle. (MLL 2015, 11.)

Unikoulun voi aloittaa hitaammalla tai nopeammalla tavalla. Hitaammalla menetelmällä pyritään muuttamaan vain lapsen nukuttamistapaa, mutta öisiin heräämisiin reagoidaan aiemmalla tavalla. Ennen imetykseen nukahtanut lapsi laskeutuu sänkyyn vielä hereillä, mutta yöllä herätessään syötetään tavalliseen tapaan. Yleensä tällä tavalla myös öiset heräämiset alkavat vähentyä. Mikäli yöheräämiset eivät vähenny iltanukahtamisten onnistuttua, voi unikoulumenetelmiä myös soveltaa öisiin heräämisiin. Raskaampi menetelmä tarkoittaa unikoululla puuttumista niin lapsen nukahtamiseen iltaisin ja yöheräämisiin. Suomessa unikoulujen aloittamista suositellaan vasta puolivuotiaasta vanhemmille lapsille ja yleisimmin niitä toteutetaan yösyötöistä vieroittautumiseen tai siirryttäessä perhepedistä omaan sänkyyn. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 71.) Monikkolasten kanssa lapset voi kokeilla sijoittaa eri huoneisiin nukkumaan, jotta heräilevä ja uuteen rytmiin totutteleva lapsi ei herätä sisarustaan tai sisaruksiaan. Kun lapset ovat oppineet uuden nukkumistavan, voidaan heidät nukuttaa samassa huoneessa. (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 47.)

Unikoulu on parasta aloittaa sellaisena aikana, kun vanhemmilla on tarpeeksi päättäväisyyttä unikoulun läpi viemiseen. Unikoulua ei kannata aloittaa, jos vanhempi epäröi. Päättäväinen vanhempi saa oman mielenrauhan lisäksi myös lapsilleen varman mielentilan, sillä nämä vaistoavat varmuuden vanhemmastaan. Tyyni ja rauhallinen vanhempi rauhoittaa myös lapsiaan toisin kuin epävarma ja ahdistunut vanhempi. Lapsen itku on reaktio muutokseen, jolloin lapsi ei ole vielä oppinut uutta tapaa toimia. Toisaalta itku voi johtua pelkästään väsymyksestä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 108-109.)

Unikoulun aikana yöheräämiset kannattaa hoitaa levänneempi vanhempi, joka jaksaa paremmin lapsen mahdollisen harmin ja itkun. Kun päiväaikaan lapselle on annettu riittävästi leikkejä, hellyyttä ja lähellä pitoa, on luotu pohja hyvälle yöunille. Osa alle yhden vuoden ikäisistä lapsista saattaa vielä tarvita yhden syötön aamuyöllä, mikä tulee ottaa huomioon unikoulua suunnitellessa. Vanhemman tulee aina olla lapsen saatavilla eri unikoulumenetelmissä lapsen turvana. (MLL, 2018a.)

3.6.1 Tassu-unikoulu

Tassu -unikoulumenetelmässä tassulla tarkoitetaan aikuisen kättä, jolla lasta pidetään vakaasti ja lempeästi koskettaen lapsen selän päältä (MLL 2015, 16; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 111). Tassu-menetelmä on Suomessa laajasti käytetty ja sitä suosittelee monet neuvolat, sekä mm. Mannerheimin lastensuojeluliitto (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 111). Lapsi laitetaan sänkyynsä yöunille unisena, mutta valveilla, jonka jälkeen huoneesta poistutaan. Mikäli lapsi alkaa äänтелеään, kuunnellaan hetki ennen luokse paluuta. Jos ääntely muuttuu itkuksi, lapsen luo voi palata ja laittaa käsi lapsen selälle kevyesti ja odottaa lapsen rauhoittumista. (MLL 2018a.) Kosketuksella pyritään rauhoittamaan lasta ilman että tätä nostetaan pois sängystä (MLL 2015, 16). Lapsi ei kuitenkaan saa nukahtaa käden ollessa selällä. Mikäli pelkkä kädellä koskettaminen ei riitä rauhoittamiseen, voi häntä silittää säännöllisin liikkein. Jos tämäkään ei auta, lapsi kannattaa nostaa syliin rintaa vasten ja silittää selästä. Lapsen rauhoittua tämä lasketaan takaisin sänkyyn. Menetelmän ajatuksena on se, ettei lapsen anneta nukahtaa kosketukseen. Rauhoittelun voi toistaa tarvittaessa. (MLL 2018a.)

Yleensä tämä unikoulu tuottaa tulosta jo muutamassa päivässä. Menetelmä toimii parhaiten lapsella, joka nukkuu mahallaan ja haastavin vilkkaasti liikkuvalla ja unta vastustelevalle lapsella. Mikäli tassutuksen tarkoituksena on vierottaa lapsi yö-imetyksistä, kannattaa äidin sijaan toisen vanhemman pitää unikoulua lapselle. Näin lapselle ei tule heti mieleen maito, kuten saattaisi äidin tullessa luokse. (MLL 2015, 16.)

3.6.2 Pistäytymismenetelmä

Pistäytymismenetelmässä lapsen luona käydään säännöllisin väliajoin tarkastamassa, että kaikki on hyvin ja rauhoitellaan hetken aikaa (MLL 2015, 14). Menetelmää käyttäessä lapsi laitetaan omaan sänkyyn nukkumaan vielä valveilla ja vanhempi poistuu huoneesta. Jos lapsi protestoi, käydään tämän luona vakuuttamassa, että kaikki on hyvin. Lapsen ei anneta itkeä pitkää aikaa. Lapsen luokse

ei enää mennä, jos itku alkaa laantua. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 105.)

Pistäytymisten tulee olla hyvin lyhyt kestoisia ja mahdollisimman yksinkertaisia. Sopiva pistäytymiseen käytetty aika on tyypillisesti vain 15 sekunnista yhteen minuuttiin. Lasta voi lohduttaa hyssyttelemällä tai sanomalla lyhyesti ”kaikki on hyvin” tai jollain muulla luontevalla lauseella. Lasta opetetaan nukahtamaan itse kuitenkin luomalla lapselle tunne siitä, että vanhempi on lähellä, eikä tämä ole yksin. Lasta ei nosteta tyyntelyssä pois sängystä, eikä lapsen kanssa aleta seurustelemaan. Lapsen itkiessäkin huoneesta poistutaan nopeasti. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 107.) Unikoulua toteutetaan viikon ajan (MLL 2015, 16).

Pistäytymismenetelmää voi toteuttaa kolmella eri tavalla. Lapsen luona pistäydyttään pidennetyin väliajoin: ensin 5 minuutin päästä, sitten 10 minuutin ja tästä eteenpäin vain 15 minuutin välein. Seuraavina iltoina aikaa voi pidentää. Toinen tapa on käydä lapsen luona tasaisin väliajoin, esimerkiksi viiden minuutin välein. Kolmas tapa on käydä lapsen luona edelleen tasaisin väliajoin, mutta käynnin pituutta vähennetään kerta kerralta. Aikamäärillä ei ole vaikutusta lopputulokseen. Tarkkojen aikojen määrittely helpottaa vanhempia onnistumaan unikoulun läpi viemisessä. Pistäytymisvälejä voi tilanteeseen sopien säätää lyhyemmäksi tai pidemmäksi. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 107-108.)

Jos vanhemmasta tuntuu aluksi sietämättömältä antaa lapsen itkeä, voi aikavälin pitää lyhyempänä. Toisaalta jos lapsi itke lyhyiden aikavälien takia, voi niiden pidentäminen hyödyttää. Vanhempien tueksi voi myös ladata ilmaisia nukkumispäiväkirjoja, joihin voi ladata tietoa väliaikojen mitoista ja lapsen nukkumisesta. Pistäytymismenetelmää on tutkittu monilla tutkimuksilla ja tulokset viittaavat siihen, että menetelmä auttaa nukahtamisvaikeuksiin ja yöllisiin heräilyihin. Haittavaikutuksia menetelmästä ei ole todettu. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 108.) Unikoulun aloittamisesta ensimmäinen tai muutamat illat ovat hankalimmat, mutta johdonmukaisesti toteutettuna auttaa lasta nukkumaan yleensä viikon sisällä (MLL 2015, 14).

3.6.3 Tuoli- ja vanhempi nukkuu lapsen huoneessa menetelmät

Tuolimenetelmässä aikuinen on lapsensa lähellä koko nukahtamisen ajan ja vähitellen siirrytään kauemmaksi lapsen sängystä (MLL 2015, 17). Yöunille laitettaessa lapsi lasketaan sänkyyn hereillä. Vanhempi menee itse makuulle tai istumaan aivan lapsen viereen. Lapsen itkiessä rauhoitellaan puhumalla tai hyräilemällä, eikä nostamalla lasta syliin. Seuraavina iltoina vanhempi siirtyy tuolin kanssa vähitellen kauemmaksi sängystä, kunnes ollaan lapsen makuuhuoneen ulkopuolella. (MLL, 2018a.)

Tämä menetelmä sopii parhaiten tilanteissa, jossa taustalla on eroahdistus tai tarkoituksena on siirtyä perhepedistä nukkumaan omaan sänkyyn tai toiseen huoneeseen. Se sopii kuitenkin vasta vanhemmille lapsille, jotka ymmärtävät jo vanhemman olevan läsnä vaikka olisikin kauempana. (MLL 2015, 17.) Menetelmä vaatii vanhemmalta hermoja kuunnella lapsensa itkua pimeässä huoneessa mahdollisesti pitkiäkin aikoja. Toisaalta tämä sopii vanhemmalle, joka ei halua antaa lapsen itkeä yksin. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 117.)

Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa -menetelmä voi olla toimiva tilanteissa, joissa lapsi nukkuu omassa huoneessa, mutta vaatii vanhempia rauhoitteluun yöllä herätessään. Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa -menetelmässä, vanhempi tulee tilapäisesti nukkumaan lapsen huoneeseen, esimerkiksi viikon ajaksi. Tarkoituksena on, että lapsen nukahtamiseen tai yöheräilyihin ei puututa. (MLL 2015, 18.)

Lapsen huoneeseen tuodaan patja tai sänky. Kuten edellisissä menetelmissä, niin tässäkin lapsi laitetaan vuoteeseen vielä hereillä. Vanhempi käy omaan vuoteeseen nukkumaan. Jos lapsi on hereillä tai itkeskelee, vanhempi teeskentelee nukkuvansa tai nukkuu läpi yön reagoimatta lapseen. Viikon jälkeen vanhempi siirtyy nukkumaan takaisin omaan sänkyynsä. (MLL, 2018a.)

Menetelmän hyötynä on se, että sitä voi myös väsyneempi vanhempi toteuttaa. Menetelmää voi kokeilla tilanteeseen, jossa lapsi on opettelemassa nukkumaan omassa sängyssään tai huoneessaan. Vieressä nukkuvan vanhemman kannat-

taa olla se, joka vähemmän arjessa lasta hoitaa, etenkin jos aiemmin lapsen yöheräilyt on hoidettu imettämällä. Toisaalta menetelmä ei takaa yöheräämisten loppumista, mutta voi vähentää niitä. Tuolimenetelmän tavoin tämä sopii paremmin jo hieman vanhemmille lapsille. (MLL 2015, 18.)

3.6.4 Suunnitellut herättämiset ja nukkumaanmenoajan hivuttaminen

Suunnitelluilla herättämisillä tarkoitetaan lapsen herättämistä vähän ennen tavanomaista yöheräämisaikaa ja rauhoitellaan nukkumaan tavanomaisilla keinoilla. Jos vauva nukahtaa imetykseen, tämä voidaan imettämällä nukuttaa ja heijaamalla nukahtamiseen tottunut vauva heijataan uneen. (MLL 2015, 18.)

Ennen unikoulun aloittamista kirjataan muistiin lapsen yöheräilyt viikon ajalta. Näin selvitetään tyypillisimmät ajat lapsen heräämisille. Menetelmässä lapsi herätetään 15-30 minuuttia ennen tavanomaista yöheräämisaikaa ja rauhoitellaan takaisin uneen. Muutaman vuorokauden ajan noudatetaan samaa herätysaikaa ja sitten herätysaikaa siirretään puoli tuntia myöhemmäksi. Tätä uutta aikaa noudatetaan jälleen muutaman seuraavan vuorokauden ajan. Näin vähitellen herätysaikaa voidaan hivuttaa lähemmäs aamua. Jos yöheräämisiä on yhtä useampi, ensimmäinen välitavoite on jättää toinen myöhäisempi herääminen pois ja sitten aikaisempi. (MLL, 2018a.)

Menetelmä ottaa aikaa useamman viikon, jotta hiljalleen herätykset saadaan hivutettua myöhemmiksi ja saavutettua yhtäjaksoista unta. Suunnitellut heräämiset sopivat parhaiten lapsille, jotka heräävät melko ennustettaviin aikoihin yhdestä kolmeen kertaan joka yö. Epätasaisesti nukkuvien lapsien kohdalla menetelmän käyttöä on vaikea toteuttaa ja saada toivottua tulosta. Heräämisten toteuttaminen vaatii vanhemmilta suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Menetelmä sopii huonosti jo valmiiksi väsyneille vanhemmille. (MLL 2015, 18.)

Nukkumaan menoajan tilapäisestä myöhentämisestä voi olla apua, mikäli lasta on vaikea saada nukkumaan sopivaan aikaan. Lapsen annetaan valvoa niin pitkään, että tätä väsyttää selkeästi ennen nukkumaan laittamista. Seuraavana iltana nukkumaan menoa aikaistetaan 15 minuutilla edellisestä illasta. Tulevina

iltoina nukkumaan menoa hivutetaan aikaisemmaksi, kunnes päästään toivottuun nukkumaanmenoaikaan. Jatkossa tulee huolehtia lapsen säännöllisestä heräämis- ja nukkumaanmenoajasta, jotta saavutettu nukkumaanmenoaika saadaan säilytettyä. (MLL 2015, 19.)

3.7 Vanhempien jaksaminen ja tuki

Keskosvauvojen perheitä tutkivassa seurantatutkimuksessa huomattiin, että synnytyksen jälkeen vaativampaa hoitoa tarvitsevien keskosten äideillä esiintyy enemmän stressiä, kuin täysiaikaisten vauvojen äideillä. Isät ovat raportoineet vähemmän stressioireita kuin äidit. Vanhempien stressillä on vaikutusta niin vanhemman omaan, kuin vauvojenkin hyvinvointiin. On tärkeää tukea vanhempien jaksamista, vahvistaa heidän kokemuksiaan vanhemmuudesta ja vähentää heidän huoltaan kaikin mahdollisin tavoin. Erilaiset tukitoimet perheen arjen sujuvoittamiseksi keskossyntymän keskellä vähentää vanhempien stressiä. (Stolt ym. 2017, 245.) Jo raskausaika ja synnytys vaikuttavat äidin palautumiseen ja jaksamiseen ja monikkolasten hoitamisen alkuvaiheisiin. Äidin voinnin ja väsymyksen on todettu vaikuttavan lasten hoitoon myöhemmällä ajalla. (Heinonen 2013, 12.)

Monikkoperheen on erittäin tärkeää saada tarpeeksi tukea ja apua arjen ja lasten hoitoon. Avun tarve on entistä suurempi, mikäli perheessä on ennestään lapsia. Monikkoraskaus ja -synnytys vie yksilöllisesti äidin voimia jo ennen kotiutumista ja arjen alkamista kotona. Nukkuminen on voinut olla hankalaa jo raskausaikana. Vanhemman yrittäessä selviytyä yksin arjesta voi johtaa uupumiseen ja laukaista jopa synnytyksen jälkeisen masennuksen. (Suomen Monikkoperheet 2004, 50.)

Monikkoperheissä arjesta selviäminen ja vastuun jakaminen vaativat jatkuvaa suunnittelua ja luovuutta. Kaksosten perheissä vanhemmat usein jakavat hoidon niin, että toisella vanhemmista on toinen vauva ja toisella toinen kaksosista. Tämä jako kannattaa pitää vain tilapäisenä, jotta suhde molempiin lapsiin kehittyy tasapuolisesti. Monikkoperheiden lapset kokevat muita useammin suhteensa molempiin vanhempiin yhtä läheisiksi, koska molemmat vanhemmat ovat osallistuneet hoitoon tiiviisti. (Hermanson, 2012, 70.) Hyvinvoivasta parisuhteesta tulee

huolehtia ja ongelmakohtiin on hyvä puuttua, ennen kuin tilanne kärjistyy huonoksi. Monissa pikkulapsiperheissä unenpuute ajaa parisuhteen hajalle. Aikuisen tulee pohtia saavatko he riittävästi lepoa, onko molemmilla riittävästi omaa aikaa ja viihtyvätkö vanhemmat vielä yhdessä. (Hermanson 2012, 116-117.)

Mikäli vauvan rauhoittelusta vanhempi uupuu, ärtyy tai tulee vihaiseksi, tulee pyytää kumppania tai muuta turvallista aikuista ottamaan hoitovastuuta vauvasta. Kaikki vanhemmat väsyvät vauvan itkuun joskus, eikä kyse ole luovuttamisesta tai osaamattomuudesta. (Laru, Riihonen & Ukkonen 2014, 34.) Monikkovanhemmuuden voimavaroina ovat hyvä parisuhde sekä tasa-arvoinen vanhemmuus. Lastenhoitovastuun ja kotitöiden jakaminen edistää molempien vanhempien jakamista. (Monikkoperheet 2013, 43.) Monikkoperheessä isän tai puolison rooli on merkittävä. Vauvojen synnyttyä toisellakin vanhemmalla on mahdollisuus osallistua yhtä useamman vauvan hoitoon samalla kuin äidin, sekä luoda ensikontakti (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 29).

Yövalvomisen sietokyky on yksilöllinen vanhempien välillä. Toiselle yksikin herääminen on jo liikaa, kun toinen saattaa jaksaa hyvin useasta yöheräilystä huolimatta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 56.) Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan etenkin kahden tai useamman lapsen kanssa yövalvomiset uuvuttivat vanhempia. Myös vanhemmat, jotka olivat ilmoittaneet olleensa melko tai erittäin stressaantuneita tai kokivat negatiivisia tunteita, olivat tarvinneet useammin unikoulua, kärsivät univaikeuksista ja saivat nukuttua liian vähän. Tutkimusten mukaan vanhempien stressi ja uupumus alkavat vähentyä lasten kasvaessa kahden vuoden ikään. Lapset myös alkavat pitää enemmän seuraa toisilleen, joka mahdollistaa vanhemmille hengähdystaukoja. Yleisesti 40 % vanhemmista kokivat, että monikkolapsien kasvattaminen oli hankalampaa kuin olivat ennakkoon uskoneet. (Hyväluoma. 2010, 37-38.)

Jos jaksaminen on päivittäin koetuksella, on parasta ottaa asia puheeksi neuvolassa. Neuvola terveydenhoitajan kanssa yhdessä voidaan kartoittaa tukiverkostot, sekä järjestää perheelle monenlaista apua. Mikäli vanhemman voimat loppuvat ja itkua ei enää jaksaa kuunnella, tulee vauva jättää turvalliseen paikkaan ja mennä rauhoittumaan eri huoneeseen. Tässä vaiheessa on hyvä pyytää muiden

apua. Vauvaa ei koskaan tule ravistaa, sillä se on vauvalle hengenvaarallista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 25.)

Neuvolan kautta voi saada tukea neuvolapsykologilta, sekä apua kunnalliselta perhetyöltä, joka tarkoittaa apua kodin- ja lastenhoitoon. Taloudellisesta tilanteesta riippuen apua saa myös palkatulta lastenhoitajalta. (Laru, Riihonen & Ukkonen 2014, 35-38.) Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kautta on mahdollista saada koulutettu hoitaja lapsille (MLL, 2021). Erilaiset järjestöt ja yhdistykset järjestävät vauva- ja perhetoimintaa (Laru, Riihonen & Ukkonen 2014, 38). Myös monet seurakunnat ja järjestöt auttavat (Hermanson 2012, 71). Etenkin kolmosperheet voivat tarvita ulkopuolista apua myös yöaikaan (Suomen Monikkoperheet ry 2004, 46).

3.8 Terveydenhoitajan rooli

Kaksosten ja kolmosten vähäinen määrä saattaa tarkoittaa, että terveydenhoitajan vastaanotolle tulee vain muutamia monikkoperheitä vuodessa. Monikkoperheiden tuen tarve kuitenkin eroaa muista lapsiperheistä ja tärkeää on tunnistaa nämä tarpeet monikkoperheen tukemiseksi ja auttamiseksi eri vanhemmuuden vaiheissa. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 3.)

Terveydenhoitajan tulee ohjata monikkolasten vanhemmille lasten perushoitoa ja huomioida avunsaanti heti perheen kotiutuessa synnytyksen jälkeen. Kotiutumisessa tulee huomioida, että lapset voivat kotiutua eri aikaan. Suositus on tosin se, että lapset kotiutuisivat samanaikaisesti kiintymyssuhteiden muodostumisen edistämiseksi. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 31.) Keskosvauvojen kanssa tulisi jo keskolassa vahvistaa vanhempien tunnetta siitä, että he osaavat tukea ja hoitaa oman vauvansa kehitystä ja terveydenhoitajan jatkaa vanhempien tukemista neuvolassa. Tätä edesauttaa vanhemman aktiivinen osallistuminen vauvan hoitoon ja runsas ajanvietto vauvan kanssa. Vanhemmat, jotka ovat epävarmoja arjessa selviytymiseen vauvojen kanssa, tarvitsevat tähän enemmän kannustusta. Neuvola on kaikkien perheiden, myös keskoslapsiperheiden tukipaikka. Neuvolassa on tärkeää, että puhutaan vanhempien ja perheen tilanteesta, jotta

moniammatillisesti hoitohenkilökunta osaa auttaa perheen usein henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa arkea. (Stolt ym. 2017, 249.)

Heinosen (2013, 56) tutkimuksen mukaan monikkoperheiden vanhemmat odottivat neuvoloiden terveydenhoitajilta selkeitä ohjeita ja tietoa erityisesti yöaikaan liittyvän kuormituksen helpottamiseksi vanhempien väsyessä. Valvomisen pitkittyessä neuvolan odotettiin puuttuvan nopeasti tilanteeseen ja antavan ohjeita. Terveydenhoitajan myötätunnon lisäksi vanhemmat toivoivat, että yöheräilystä kysyttäisiin useammin ja sitä seurattaisiin tiheämmin.

Monikkoperheiden arkeen liittyen terveydenhoitaja voi ohjata vanhempia lapsien hoitotoimien jakamiseen ja keskinäisen parisuhteen vahvistamiseen. Esimerkiksi vanhempia voi neuvoa päivärytmin saavuttamiseen ja kotitöiden jakamiseen. Vanhempia voi kannustaa myös esiintuomalla monikkovanhemmuuden positiivisia puolia. Esimerkiksi kaksosuuuden on tutkittu vaikuttavan myönteisesti lasten sosiaaliseen kehitykseen ja jopa koulumenestykseen. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 44.)

Mikäli perheessä on vanhempia lapsia, huomioidaan nämä myös ohjaamisessa. Vanhempia voi ohjata puhumaan eri-ikäisille sisaruksille tulevista monikkovauvoista ja myöhemmin ottamaan osaksi perheen vauva-arkea. Vanhemman sisaruksen uhma ja kiukku voivat tuoda lisähaasteita arkeen ja onkin hyvä muistuttaa vanhempaa hyväksymään tilanteen ja neuvoja arjen sujuvoittamiseksi. (Suomen Monikkoperheet ry 2013, 49.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA RAPORTOINTI

Opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin kerättiin tutkimustietoa vastasyntyneen nukkumisesta leikki-iän alkuun asti sekä monikkovanhempien jaksamisesta, arkea rytmittävistä ja perheen unta tukevista toimintatavoista. Tuotoksessa huomiointiin monikkolapsiin liittyviä erityispiirteitä ja -haasteita. Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, opinnäytetyöhön kuuluu lisäksi konkreettinen tuotos. Toiminnallisessa osuudessa tarkoituksena oli tuottaa monikkoperheiden uniopas, jossa lukijalle annettiin neuvoja lasten nukuttamiseen, nukkumISRatkaisuihin, unikoulujen toteuttamiseen, vanhempien jaksamisen ja perheen hyvinvoinnin edistämiseen. Opas tulee saataville Suomen Monikkoperheet ry:n nettisivuille vapaasti luettavaksi.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijan tulee tehdä tuotos, esimerkiksi malli, opas tai esite ja toimintaan tarvitaan eri vaiheissa mukana olevia toimijoita (Salonen 2013, 6). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee näkyä tutkiva ja kriittinen työote sekä opiskelijan itsenäinen työ ja päämäärätietoinen työskentely. Opinnäytetyö on myös näyte opiskelijan viestinnällisestä osaamisesta niin suullisesti kuin kirjallisesti. (Tuomi & Latvala, n.d.) Toiminnallinen opinnäytetyön tavoitteena on opiskelijan oman ajattelun kehittäminen ja ammatillisen osaamisen kehittyminen. Opetut taidot auttavat tutkinnon suorittamisen jälkeen työelämässä työstämään samankaltaisia hankkeita. (Salonen 2013, 5.)

Kriteerit, jotka opinnäytetyölle on asetettu, tulee täytyä, jotta se on osoitus opiskelijan osaamisesta ja asiantuntijuudesta korkeakoulutasoisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu toimeksiantoon, joka on peräisin työelämästä. Näin tuotos, tulokset sekä kehittämissuositukset tuotetaan toimeksiantajalle. (Tuomi & Latvala, n.d.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tähtää työn kehittämiseen ja edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita ja tuotoksen vaiheisiin kuuluu keskustelu, kehittäminen ja arviointi yhdessä yhteistyötahon kanssa. (Salonen 2013, 6.)

4.2 Oppaan tekeminen

Onnistuneen ohjausmateriaalin kulmakiviä ovat käskymuodon käyttäminen, ohjeiden esittäminen helposti ymmärrettävässä muodossa sekä ohjattavan aiheen olennaisten tietojen tunnistaminen. Käskymuodon käyttäminen on usein selkein tapa antaa ohje lukijalle. Lukijan tulee hahmottaa, mitä hänen halutaan tekevän ja mitä hänen toiminnastaan seuraa. Käskymuoto ei vaikuta määräilevältä, kun ohjeen mukaan toimiminen on lukijalle selvästi eduksi. Ohjetta laatiessa on hyvä myös hahmottaa lukijan näkökulma. Erikoissanasto, lyhenteet ja termit tulee selittää, sillä ei saa olettaa lukijan tietävän niiden merkitystä. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Helposti ymmärrettävät ohjeet koostuvat selkeästä rakenteesta ja loogisesta järjestyksestä. Kronologinen järjestys eli aikajärjestys toimii monissa ohjeissa. Osuvat väliotsikot ja kuvat selkeyttävät tekstiä lukijalle. Jos vaaditaan vaiheittaista toimintaa, on hyvä käyttää esimerkiksi numeroituja luetteloja. Luettelointi selkeyttää myös pitkiä listoja. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Kun kirjoittaa tiedottavaa tekstiä, on hyvä valita täsmällisiä ilmaisuja ja sanoja. Vieraat termit ja ilmaukset jättävät lukijan epätietoiseksi siitä, mitä kirjoittaja on halunnut tekstillään sanoa. Tekstin ymmärrettävyyden lähtökohtana on johdonmukainen tiedon tarjoilu lukijalle ja se, kuinka paljon tietoa tekstissä on. Jos ajatus hyppii asiasta toiseen, ei lukijalle synny selkeää kuvaa, eikä tieto tule ymmärretyksi. Sanavalinnat, virkerakenne ja tekstin miellyttävä kokonaisrakenne ovat hyvän asiatyylin merkkejä. On hyvä muistaa aina, että toiselle luettavaksi tarkoitettun tekstin tulee olla selkeää ja asiallista. (Wahlsten, 2012.)

Oppaan tekoon käytettiin Canva-sovellusta, joka mahdollisti oppaan sisällön tuomisen visuaalisesti miellyttäväksi lukea ja mielenkiintoisen näköiseksi. Opasta on kuvitettu Suomen Monikkoperheet ry:ltä saaduilla kuvilla, joihin on saatu käyttöoikeus kuvan ottaja mainittuna. Oppaassa on nostettu esiin keskeisiä aiheita laatikoihin sijoitettuna, jotka kiinnittävät lukijan huomion.

4.3 Oppaan hyödyntäminen ja palaute

Opas julkaistaan vuonna 2022 Suomen monikkoperheet ry:n nettisivuilla. Oppaalle haettiin ISBN-numero, jotta julkaisun voi löytää helpommin esim. kirjastoista. Suomen monikkoperheet ry:n kanssa tehtiin oppaan luovutuksessa käyttöoikeussopimus, jolla oppaan tekijät antavat Suomen Monikkoperheet ry:lle käyttöoikeuden oppaaseen. Oikeuksiin kuuluu oppaan muokkaaminen ja hyödyntäminen tulevaisuudessa järjestön toimesta. Aihetta tullaan käsittelemään alkuperäisen suunnitelman mukaan keväällä 2022 Suomen Monikkoperheet ry:n jäsenlehdessä ja sosiaalisen median kanavilla Monikkoperheiden uniopasta hyödyntäen.

Suomen Monikkoperheet ry:n jäsenet lukivat Monikkoperheiden unioppaan ja antoivat palautetta ja korjaamishdotuksia. Opasta viimeisteltiin järjestön palautteen ja toiveiden perusteella. Monikkoperheiden unioppaan lukivat järjestön jäsenten lisäksi monikkoperhevalmentajia, jotka ovat itse monikkoperheiden vanhempia. Palautetta lähetettiin suoraan työn tekijöille. Opas sai positiivista palautetta lukijoiden keskuudessa. Aihe koettiin tärkeäksi ja opas hyödylliseksi, sillä vastaavaa ei ole vielä tehty. Palautteissa mainittiin positiivisena palautteena, että opas on erittäin hyvä ja sisältö näyttää ammattilaisten kirjoittamalta. Korjaamishdotuksia oli myös palautteissa, kuten ns. pehmentää joitakin oppaan ohjeita ja sanomia vanhemmille, etenkin unikouluihin liittyvissä osioissa. Myös toiveita vauvojen ravitsemukseen liittyen olisi haluttu laajentaa, sillä yösyötöt ovat olennainen osa yörytmiä. Järjestöllä tosin on entuudestaan jo olemassa hyvin kattava opas vauvojen imetykseen, joten aihe jätettiin yleisesti sivuttavaksi unioppaassa.

Palautteen antajilla oli paljon hyvää käytännön tietoutta omien kokemusten ja ammattiosaamisen kautta, jotka antoivat aiheeseen hyviä näkökulmia ja todensivat sen, että aihe on hyvin laaja ja asiat yksilöllisiä. Lasten nukkuminen aiheena herättää ihmisissä paljon mielipiteitä ja omia näkökulmia. Opinnäytetyönä tuotettu opas on kuitenkin koottu luotettavaan teoretietoon perustuen, eikä tekijät voineet näistä periaatteista johtuen käyttää valmiiseen oppaaseen tiedonlähteinä palautteen antajien kokemuksia.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa on noudatettu eettisiä ohjeita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Laadukkaan opinnäytetyön tae on perusteellinen aiheeseen perehtyminen ja luotettavien lähteiden käyttö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan opinnäytetyö on tekijälleen oppimisprosessi, joka edistää opiskelijan asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämäntaitoja. (Arene ry 2019, 6.)

Tekijänoikeuslakia ja muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia kunnioitetaan asianmukaisilla lähdeviittauksilla sekä lähdeluettelolla, mikä takaa tiedon luotettavuuden (Tampereen korkeakoulut). Opinnäytetyö tarkistetaan lopuksi plagiaatin-tunnistusjärjestelmällä (Arene ry 2019, 7). Opinnäytetyö tulee olemaan julkinen asiakirja. Opinnäytetyö ei sisällä henkilökohtaisia tietoja tai -kokemuksia, vaan tieto on koottu julkisista lähteistä tiivistämällä.

Monikkoperheiden kohdalla tiedon haussa huomattiin, että monikkoperheiden kokemat haasteet ja niiden ratkaisut ovat samat kuin yksittäisten lasten perheissä. Monikkoperheiden nukkumiseen liittyviä suomalaisia tai kansainvälisiä tutkimuksia ei tiedonhaussa löytynyt yhtä suomalaista väitöskirjaa lukuun ottamatta. Monet lähteet olivat myös liian vanhoja käytettäväksi. Monikkolasten nukkuminen on aiheena vaikea, sillä eri toimintatavat eivät toimi perheille samalla tavalla ja perheet ovat yksilöllisiä. Yleisesti lasten nukkumiseen liittyvät ohjeistukset muuttuvat myös aika-ajoin. Opinnäytetyön teoriaan sisällytettiin paljon yksilapsisten perheiden näkökulmasta tietoa ja ohjeita, jotka soveltuvat myös monikkoperheiden käyttöön. Yksilapsisista perheistä löytyi paljon uutta tietoa ja ohjausmateriaalia, jota työssä päästiin hyödyntämään.

Monet työssä käytetyt lähteet oli koottu keskenään samoista lähteistä. Teoriatiedon keräämisessä samat asiat toistuivat usein monissa eri lähteissä, joka lisäsi tiedon luotettavuutta. Opinnäytetyössä on käytetty liki neljäkymmentä lähdetä, joista vain muutama oli yli kymmenen vuotta vanhoja tiedon haun aikaan. Näistä

vanhemmista lähteistä otettiin työhön vain aiheeseen liittyvää olennaista ja hyödyllistä tietoa. Samansuuntaista tietoa löytyi myös uudemmistakin lähteistä, eikä tieto näistä poimittu tieto ole olennaisesti ajan kanssa muuttunut. Esimerkkinä vuosien 2003-2004 lähteet, jotka sisälsivät hyvää käytännön tietoutta ja -vinkkejä nimenomaan monikkoperheille. Myös uudemmat tutkimukset ja tietopaketit viittasivat näihin vanhempiin lähteisiin, sillä uutta tutkittua tietoa etenkin monikkoperheisiin kohdistuen on tehty hyvin niukasti. Useat lähteet sisälsivät monikkolasten unitietoa pääaiheen ohessa ja vaativat tarkkaa läpikäymistä.

5.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön tekoprosessi alkoi tammikuussa 2021 orientoivalla kurssilla ja aiheen hahmottelulla. Helmikuussa sovittiin työelämäyhteistyökumppani ja tämän mukana myös tarkempi aihe. Samaan aikaan kerrattiin tiedonhakua.

Opinnäytetyö rajattiin käsittelemään monikkolasten nukkumista vastasyntyneestä hieman alle leikki-ikään, sillä merkittäviä unen rakenteellisia muutoksia ei tapahdu enää leikki-ässä (2–6-vuotta). Lasten yöunen määrä vakiintuu hiljalleen ja päiväunet jäävät pois. (THL 2021b). Monikkoperheisiin kohdistunut opetussisältö on terveydenhoitajakoulutuksessa vähäistä. Teoriatiedon haku opetti paljon vauvojen ja lasten nukkumisesta niin yksilapsisten perheiden-, kuin monikkoperheidenkin näkökulmasta. Tulevaa terveydenhoitajan uraa ajatellen työ opetti paljon ja antoi ymmärrystä kokonaisvaltaisesti monikkoperheiden arkeen.

Työn tekemistä helpotti aihe, joka oli mielenkiintoinen ja konkreettisen tuotoksen teon mielekkyys. Oppaan suunnittelu ja tekeminen kehitti ammatillisen osaamisen lisäksi teknillistä osaamista. Opinnäytetyön teko kehitti tiedonhaullista osaamista sekä työparina toimimista ja yhteistyötaitoja kolmannen sektorin kanssa. Oppaan aiheen rajaaminen ja sisältö suunniteltiin yhdessä järjestön yhteyshenkilön kanssa. Valmiin oppaan tarkastivat Suomen Monikkoperheet ry:n työntekijät, kuten järjestössä monikkoperheiden uniasioihin perehtynyt työntekijä. Palaute oli positiivista ja rakentavaa. Palautteen avulla opasta voitiin vielä kehittää työnteon loppuvaiheessa.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyö keskittyi selvittämään miten parantaa monikkoperheiden unta vastasyntyneistä leikki-ikäen alkuun asti. Lähteiden ja tuotoksen perusteella voidaan todeta, että monikkolapsiin, eli kaksosiin, kolmosiin jne. soveltuu samat nukkumiseen liittyvät ohjeet ja neuvot, kuin yksilapsisten perheiden nukkumiseen. Säännölliset rutiinit ovat perusta hyvälle yöunille. Kun lapset ovat saaneet virikkeitä päiväaikaan ja illalla toistuvat rauhoittavat iltarutiinit, on luotu pohja hyvälle yöunille. Monikkoperheiden kannattaa tarvittaessa pyytää hoitoapua läheisiltä tai ulkopuoliselta taholta, kuten lastenhoitajalta. Aiheesta löytyy runsaasti tietoa yksilapsisten perheiden näkökulmasta. Monikkoperheistä tehtyjä tutkimuksia ei tiedon haussa löytynyt suoraan uneen liittyen, vaan aihetta sivuttiin muissa tutkimuksissa. Monikkoperheiden vähäinen määrä johtaa usein siihen, että terveydenhoitajat kohtaavat neuvolassa harvoin monikkoperheitä. Monikkoperheiltä kerätyn tiedon perusteella voidaan päätellä, että perheet toivoisivat enemmän tukea ja monikkoperheille täsmennettyjä neuvoja arkeen ja etenkin nukkumiseen liittyen.

Kehittämisehdotuksena opinnäytetyön kannalta on ammattilaisille kohdistettu opas monikkoperheiden nukkumiseen liittyvässä ohjauksessa. Työn kannalta hyvä jatkotutkimusaihe voisi olla monikkoperheiden nukkumiseen liittyvä lisätutkimusten teko. Monikkoperheiden nukkumista on tutkittu vähän ja heille kohdistetut ohjeet olisivat tarpeellisia Suomalaisille monikkoperheille.

LÄHTEET

Ansio, L. 2019. Hyvä kysymys. Luettu 30.3.2021. <https://www.hyvakysy-mys.fi/artikkeli/yksi-kaksi-kolme-vauvaa-osa-1/>

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Luettu 14.10. 2021. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISTET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Damato, EG. & Zupancic, J. 2009. Strategies used by parents of twins to obtain sleep. *App Nurs Res* 22(3), 216-220. <https://www.sciencedirect-com.libproxy.tuni.fi/science/article/pii/S0897189707001048>

Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Oulasmaa, M. & Törrönen, H. 2011. Meille tulee vauvat. THL. https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Meille-tulee-vauvat_opas.pdf

Heinonen, K. 2013. Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olostu vanhemmuuden vahvistumiseen. Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12877/urn_isbn_978-952-61-1087-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hermanson, E. 2012. *Kotineuvola – terveys syntymästä kouluikään*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Hyväluoma, J. 2010. *Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita – Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista*. Perhetutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

Jalanko, H. 2021. Koliikki ja itkuisuus vauvalla. Luettu 13.8. 2021. *Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00430>

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2011. *Unihiekkää etsimässä*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Keski-Rahkonen, A & Nalbantoglu, M. 2015. *Unihiekkää etsimässä*. 7. painos. Helsinki: Duodecim.

Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille. N.d. Luettu 8.9.2021. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille#Tunnistaohjattavatoiminnanolenaisettiedotjavaiheet

Laru, S. Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014. *Itkuinen vauva ja koliikki*. Opas vanhemmille. Vaasa: Väestöliitto https://storage.googleapis.com/ngo-production/2018/09/7fb4d966-itkuinen_vauva_ja_koliikki.pdf

MLL. 2015. *Vauva nukkuu*. Luettu 9.9.2021. <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>

MLL. 2018a. Kotiunikoulut. Luettu 30.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/>

MLL. 2018b. Lapsella on vaikeuksia nukahtaa. Luettu 26.5.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsella-vaikeuksia-nukahtaa/>

MLL. 2018c. 1–2-vuotiaan nukkuminen. Luettu 23.8.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-nukkuminen/>

MLL. 2018d. 3–4-vuotiaan nukkuminen. Luettu 23.8.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukkuminen/>

MLL. 2021. Lastenhoitopalvelu. Luettu 26.5.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/helpota-arkeasi-ja-huolehdi-jaksamisestasi-me-hoidamme-lapsesi/>

Nieminen, R. 2018. Temperamentin ja frontaalisymmetrian yhteys vauvojen uni-vaikeuksiin 8 kuukauden iässä. Psykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Paavonen, J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T. & Karlsson, L. 2020. Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. *Sleep Medicine* (69) 145-154. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945720300381?via%3Dihub>

Pakkanen, A. & Turunen, M. 2003. Monikkolasten imetys. Suomen monikkoperheet ry. Keuruu.

Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavonen, J. 2008. Imeväisen uniongelmat. *Duodecim* 124 (10):1161-7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97247>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön – opas opiskelijoille, opettajille ja tki-henkilöstölle. Turun yliopisto. https://moodle.tuni.fi/pluginfile.php/1068705/mod_resource/content/1/SalonenK%20%283%29.pdf

Suomen Monikkoperheet ry. 2004. Asiakkaana monikkoperhe.

Suomen Monikkoperheet ry. 2013. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen – Ammattihenkilöstön opas monikkoperhevalmennukseen. <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Ammattihenkiloston-opas-monikkoperhevalmennukseen.pdf>

Stolt, S., Yliherva, A., Parikka, V., Haataja, L. & Lehtonen, L. (toim.) 2017. Keskosien hoito ja kehitys. Duodecim.

Tamminen, S. N.d. Uniassosiaation muodostuminen. Uniliitto. Luettu 13.10.2021. <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/uniassosiaation-muodostuminen/>

Terveyskylä, Lastentalo. 2019. Keskosuuden määritelmä.

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-koitin/keskosuuden-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4>

THL. 2017a. Uniohjeita 1kk:n ikäisen vauvan vanhemmille. Luettu 15.12.2021.

https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_1kk.pdf/bbee4830-c8df-4566-a9da-8f215da20cc6

THL. 2017b. Uniohjeita 3kk:n ikäisen vauvan vanhemmille. Luettu 15.12.2021.

https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_3kk.pdf/c08f753b-0242-453e-ad3a-5f0ec1dea555

THL. 2017c. Uniohjeita 5kk:n ikäisen vauvan vanhemmille. Luettu 15.12.2021.

https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_5kk.pdf/83c2fa32-0bfb-4cd8-8f60-22e261348332

THL: 2017d. Uniohjeita 6kk:n ikäisen vauvan vanhemmille. Luettu 15.12.2021.

https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_6kk.pdf/e435db28-128a-403b-8c63-ca22c3dc9d7b

THL. 2020. Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytyksen ja vastasyntyneet 2019.

Tilastoraportti 48/2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140702/Tr48_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. 2021a. Pikkulapsen uni 6-24 kuukauden iässä. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/pikkulapsen-uni-6-24-kuukauden-iassa#Y%C3%B6her%C3%A4ily_on_normaalia

THL. 2021b. Leikki-ikäisen uni 2-6 vuoden iässä. Luettu 19.5.2021.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa#Lis%C3%A4tietoja>

Tuni. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 25.5.2021.

<https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tuomi, S. & Latvala, E. n.d. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tutkimuksellinen kehittämishanke opinnäytetyönä vs. projektityö. JAMK. Luettu 8.9.2021.

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistointa/projektityo-vs-ns-toiminnallinen-tutkimuksellinen-kehittamishanke-opinnaytetyo/>

Wahlstén, S. 2012. Tekstiä lukijalle yleiskielellä. Teoksessa Vehkoo, J. Journalismikritiikin vuosikirja 2012. Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus. Tampereen yliopisto.



**SUOMEN
MONIKKOPERHEET RY**

Monikkoperheiden uniopas

**Aliisa Honkamäki
Tiia Kiukainen**

Johdanto:

Tämä opas on sinulle, joka odotat monikkolapsia ja haluat valmistautua etukäteen tulevaan monikkoperhearkeen. Tämä opas sopii mainiosti myös sinulle, joka olet jo monikkolasten vanhempi ja etsit lisää tietoa lasten nukkumisesta ja eri keinoista lasten unen parantamiseksi.

Opas tarjoaa tietoa yksissä kansissa monikkoperheiden nukkumisesta ja lasten unentarpeesta vauvasta leikki-iän alkuun asti. Oppaaseen on koottu tutkitut unikoulumenetelmät ja ohjeet niiden toteuttamiseen. Oppaassa on huomioitu erityisesti monikkoperheitä koskevia erityispiirteitä, kuten keskosuus, perheen aiemmat lapset ja vanhempien jaksaminen.

Kaksosten tai kolmosten nukkuttaminen tuo luonnollisesti lisähaastetta arkeen, eikä vanhempien yhteistyön ja lisäävun tärkeyttä voi tarpeeksi korostaa. Monikkoperheissä yksi käsipari on usein liian vähän ja tukiverkon hyödyntämisestä voi olla apua etenkin yhden vanhemman perheissä. Päivärutiinien luominen ja ylläpito vaativat kovaa työtä ja kärsivällisyyttä, mutta helpottavat merkittävästi arjessa jaksamista. Etenkin kolmosperheissä vaaditaan toimiva työnjako ja luovuutta arjen sujuvoittamiseen. Lasten hoitamisessa molempien vanhempien osallistuminen on tärkeää sekä parisuhteen hoitamiseen tarvitaan molempien panostus. Suosittelemme lämpimästi nostamaan mahdolliset ongelmat esiin oman terveydenhoitajan kanssa sekä ottamaan myös ulkopuolista apua tarvittaessa vastaan.

Tämän oppaan on tehnyt terveydenhoitajaopiskelijat osana opinnäytetyötään. Toivomme, että saat oppaasta vinkkejä oman perheesi arkeen ja suosittelemme tutustumaan oppaaseen kaikessa rauhassa juuri silloin, kun se sinulle parhaiten sopii.

Antoisia lukuhetkiä!
11/2021

Aliisa Honkamäki & Jia Kiukainen

Sisällys:

Monikkoperheet	3
Monikkovauvojen nukkuminen	4
Keskосуus ja uni	5
Vauvojen uni	6
Vauvojen unen kehitys	7
Päiväunet	9
Mikä on uniassosiaatiohäiriö?	10
Itkuinen vauva	11
Vauvojen unen tukeminen	12
Monikkovauvojen nukkumapaikka	14
Täsmäsyöttö ja tutit	16
Perheen rutiinit	17
Vanhempien jaksaminen	20
Unikoulumenetelmät	24
Lähteet	28

Monikkoperheet

Monikkolapset ovat omia persooniaan ja etenkin vauvaikäisenä heillä on omat henkilökohtaiset nukkumis- ja valveillaolorytmit. Vauvat voivat nukkua samassa tai eri rytmissä. Erityisyys kahden samanikäisen lapsen kohdalla merkitsee sitä, että toisen lapsen ollessa valveilla, toinen nukkuu ja toisen lapsen herätessä toinen vasta nukahtaa. Tällöin aina hereillä oleva tarvitsee hoitoa.

Vauvat voivat olla temperamentiltaan niin erilaisia, että saman päivä- ja unirytmien noudattaminen voi olla mahdotonta. Hyvin voimakkaalla ohjaamisella samaan rytmiin voi toisaalta vähentää lasten mahdollisuutta toteuttaa omaa temperamenttiaan ja olla oma yksilönsä.

Päivärytmien luomiseen kuitenkin kannattaa panostaa heti alusta lähtien. Kaksosten hoitaminen voi olla kaksinverroin- ja kolmosten hoitaminen kolminverroin kuormittavaa. Lasten hoitamisessa voidaan tarvita puolison tai muun tukihenkilön apua. Kolmosperheissä arjessa jaksaminen vaatii jatkuvaa luovuutta ja vaihtelua työnjaossa.



Kuva: Vilma Doumboya



Avoin keskustelu
puolison kanssa!
Uskalla pyytää apua!

Monikkovauvojen nukkuminen

Vauvojen ja lasten uni- ja nukkumisongelmiin ei ole olemassa yksiselitteisiä vastauksia. Useamman vauvan kanssa ongelmaksi saattaa muodostua se, että vauvat valvovat, leikkivät, itkevät tai seurustelevat keskenään. Lasten ikäkausista vanhempia haastaa eniten vauva- ja pikkulapsiaika. Päivä- ja unirytmistä voi horjuttaa lasten normaalit kehitysvaiheet esim. motoristen taitojen kehittyminen sekä tahtoikä. Monikkolasten kanssa nämä vaiheet voivat tulla myös peräkkäin ja häiritä rytmiä pidempään.

Monikkoperheissä vauvojen hoitaminen täyttää arjen niin päivä- kuin yöaikaan. Vanhempien yöunet voivat jäädä hyvin katkonaisiksi yöheräämisten välillä ja palautuminen päivisin vähälle. Tilanne voi johtaa pitkittyneeseen väsymykseen ja vaikuttaa jaksamiseen päivällä.

Vanhemmat voivat kokeilla eri keinoja öiden helpottamiseen:

Vauvoja voi öisin hoitaa yhdessä, vuorotella vauvojen hoitamisessa tai hoitaa vuorooin.

Yövuoroista voi olla apua jaksamiseen, sillä toisen valvoessa toinen saisi nukkua kokonaisen yön.

Jo tieto siitä, että yöunet ovat tulossa voi kannustaa jaksamaan. Nukkuva vanhempi voi käyttää esimerkiksi korvatulppia, jotta saa nukkua ehjän yön.

Toinen vanhemmista voi esimerkiksi viettää yön kaksosten kanssa samassa huoneessa. Seuraavana yönä vaihdetaan.

Myös yön valvomisen jakaminen puoliksi vanhempien kesken voi toimia.

Keskosuus ja uni

Monikkovauvat syntyvät usein ennen laskettua aikaa ja synnytys käynnistyy itsestään pienillä raskausviikoilla. Keskosilla tarkoitetaan lapsia, jotka ovat syntyneet ennen 37. raskausviikkoa. Kaikista kaksosista noin 50 % ja lähes kaikki kolmoset syntyvät sektiolla. Kolmosten suunnitelluista sektioista 70 % tehdään jo raskausviikoilla 31-35.

Monikkovauvat tarvitsevat usein erityishoitoa syntymänsä jälkeen tehostetulla vuodeosastolla vastasyntyneille. Äiti ja vauvat voivat kotiutua sairaalasta eri aikaan ja tilanne vaatii usein erityisjärjestelyitä monikkoperheissä.

Monikkovauvoja odottavat vanhemmat osaavat usein varautua siihen että vauvat syntyvät keskosina. Asian käsittely neuvolassa ja läheisten kanssa jo etukäteen on iso voimavara. Keskoslasten syntymä voikin aiheuttaa perheelle ahdistusta ja lisätä stressiä. Alkuvaiheen tehohoito voi myös lisätä vanhemmille riippuvuuden tunnetta ulkopuolisesta avusta. Vanhemmuuden roolin löytyminen ja sen toteuttaminen voi tuntua alkuun vaikealta. Tämän takia alusta asti vanhempien olisi parasta osallistua vauvojen hoitoon niin paljon kuin mahdollista.



Ennenaikaisina syntyneillä tai pienipainoisilla lapsilla ei ole enempää unihäiriöitä verrattuna muihin vauvoihin, mutta pienipainoisena syntyneillä on suurempi alttius kärsiä nukahtamisvaikeuksista ja muista uniongelmista myöhemmällä iällä.



Kuva: Niina Rodionoff

Vauvojen uni

Vauvojen ja taaperoiden unen laadussa on suuria yksilöllisiä eroja ja monet vanhemmat ovat huolissaan, nukkuuko heidän lapsensa normaalisti. Vauvojen uni eroaa suuresti siitä, mikä on aikuisille tuttua ja unirytmien ongelmat mietityttävät monissa perheissä. Vauvojen unijakso on vain 50 minuutin mittainen, kun aikuisilla se on noin 1,5-2 tuntia. Vastasyntyneillä on havaittu olevan kolmea eri unityyppiä, kun aikuisilla niitä on viisi.

Kaksikuisilta vauvoilta pystytään jo havaitsemaan nämä viisi unityyppiä. Puolivuotiaiden unijakso on noin tunnin pituinen ja saavuttaa täyden pituuden vasta leikki-iässä. Vauvojen havahtumiset ja heräämiset sijoittuvat usein unijaksojen vaihtumisen väliin ja lyhyen unijakson takia unijakso kevenee tiheämmällä aikavälillä.

Vauvojen unijaksot jakautuvat tasaisesti ympäri vuorokauden. Vastasyntyneet nukkuvat keskimäärin 16-18 tuntia vuorokaudessa. Kohdun hämärästä syntyneet vauvat eivät erota yötä päivästä ja sirpaleinen uni saattaa osua mihin tahansa vuorokauden aikaan.

Päivän ja yön erottaminen kehittyy hitaasti ja noin kolmen kuukauden iässä vauvat pystyvät yleensä erottamaan ne selvästi toisistaan. Pisin unijakso saattaa yöllä olla jo 8-9 tuntia ja vuorokauden yhteenlaskettu unimäärä vähenee 14-15 tuntiin. Puolivuotiailla unimäärä laskee edelleen noin 13-14 tuntiin. Yksivuotiailla unimäärä vähenee 12 tuntiin.

Kahden ensimmäisen ikävuoden aikana lasten uni muuttuu vakaammaksi ja yhtenäisemmäksi. Lasten kasvun ja kehityksen myötä yöaika rauhoittuu ja tuo mukanaan vähitellen pidempiä nukkumisjaksoja. Tämä merkitsee myös vanhemmille lisääntyntä yöunta ja arjen helpottumista selkeytyvän yörytmien myötä.



Unitaitojen opettelu, esim. itsekseen nukahtamisen opettelu, jatkuu leikki-iän ajan. Säännöllinen ja yhteinen iltarutiini on tärkeä tuki lasten nukahtamisessa ja iltarutiinit auttavat lasta rauhoittumaan.

Vauvojen unen kehitys

0-1kk

Vauvojen ensimmäiset elinviikot koostuvat pääsääntöisesti nukkumisesta ja syömisestä. Vauvojen on tärkeää saada ravintoa tiheästi, sillä heidän mahalaukkunsa kasvaa hitaasti. Vastasyntyneet nukkuvat missä ja milloin tahansa ja vauvojen unijakso jakautuu tasaisesti ympäri vuorokauden.

1kk

Yhden kuukauden iässä hereilläoloaika pitenee ja ympäristö, etenkin ihmiskasvot alkavat kiinnostamaan enemmän. Valveillaoloaika ei enää koostu vain syömisestä. Virkeinä hetkinä vauvojen kanssa seurustelu hahmottelee jo vuorokausirytmien tunnistamista. Vauvojen on tärkeää saada maitoa myös yöllä viestiessään nälkää. Erialaisten itkujen, kuten nälkä- ja harmistusitkun saattaa alkaa jo tunnistamaan toisistaan. On tärkeää reagoida vauvojen yölliseen heräämiseen aina samalla tavalla. Yhden kuukauden ikäisten vauvojen kanssa voi jo hyvin kokeilla laskemista sänkyyn nukahtamaan itsekseen. Yleensä vauvat, jotka pystyvät itse rauhoittumaan nukkumaan, nukkuvat pidempiä unijaksoja heräämättä. Vanhempien on hyvä noudattaa vauvojen yösyötöissä heitä hoitaneiden ammattilaisten ohjeita, sillä vauvojen painonkehitys on yksilöllistä ja toiset tarvitsevat syöttöjä tiheimmin.

3kk

Kolmen kuukauden iässä itsekseen nukahtamista voidaan tukea erottamalla syöttötilanne nukahtamistilanteesta. Syötön jälkeen pieni seurusteluhetki ja röyhtäyttäminen ovat toimivia ennen nukkumaan laskemista. Monikkovauvojen nukkuessa samassa sängyssä on hyvä varmistaa, ettei vauvojen tule liian kuuma nukkuessaan. Kapalointi, tutti, unirätti tai -lelu voivat olla myös hyödyksi. Automaattista yösyöttöä kannattaa välttää ja vauvan heräämiseen reagoida samalla tavalla rauhoittavasti, mutta vähäeleisesti.

Vauvojen unen kehitys

5 kk

Viiden kuukauden ikäiset vauvat ovat jo aktiivisesti mukana perheen arjessa. Mikäli vauvat ovat olleet itkuisia aiemmin, on siitä voinut jäädä vaikeuksia nukahtamistottumuksiin. Tässä iässä vauvoilla on biologiset valmiudet nukkua säännöllisessä vuorokausirytmissä. Epäsäännöllisessä unirytmissä nukkuvaa viiden kuukauden ikäisiä vauvoja voi jo johdatella kohti tavallista vuorokausirytmää. Päiväunet on hyvä sijoittaa samoihin aikoihin toistuen ja herätellä vauvoja hellästi, mikäli päiväunet venyvät muutamaan tuntiin tai yli. Hereilläoloaikana leikitään ja seurustellaan yhdessä. Ennen yöunia olisi hyvä tavoitella olemaan hereillä muutama tunti. Yksilöllisesti iltaa on hyvä rauhoitella ennen nukkumaan menoa. Osa vauvoista saattaa nukahtaa nopeasti, kun toiset taas tarvitsevat enemmän aikaa rauhoittua.



6kk

Puolen vuoden iästä eteenpäin lasten uni painottuu enemmän yöhön ja päiväunen määrä alkaa vähenemään. Yönun pituus on noin 10 tuntia ja puolivuotiaat nukkuu noin 2-4 tunnin päiväunia. Puolivuotiaina lapset on motoristen taitojen oppimisvaiheessa ja aktiivisemmat vauvat saattavat edelleen tarvita yösyöttöjä. Monet vauvat osaavat jo nukahtaa itsekseen. Lasten kehityksen myötä unimäärä vähenee hiljalleen päiväunista vähentyen. Yöheräily on yleistä ja normaalia leikki-iässäkin ja niiden määrä vähenee asteittain toisen ikävuoden aikana, joihin voi pyrkiä vaikuttamaan säännöllisillä iltarutiineilla ja toimivilla nukkumaanmenotavoilla. Puolivuotiailla voi myös alkaa toteuttaa unikouluja, jos nukahtaminen on toistuvasti haasteellista.

Päiväunet

Kun vauvoille selkiytyy päivän ja yön ero, alkavat myös päiväunet löytää paikkansa. Vauvojen päiväunet alkavat rytmittyä yleensä kolmen kuukauden iän jälkeen tiettyihin aikoihin. Noin puolivuotiaaksi asti suurin osa lapsista nukkuu kolmet päiväunet; aamulla, iltapäivällä ja illansuussa. Viimeiset illansuun päiväunet jäävät ensimmäisinä pois, yleensä vauvojen ollessa noin yhdeksänkuisia. Päiväunten nukkumisessa on suuria eroja lasten välillä. Siinä missä toinen on energinen muutaman minuutin unien jälkeen, toinen nukkuu useampia tunteja.

Yönien lisäksi päiväunet ovat lapsille tärkeitä oppimisen ja muistin tueksi sekä pitämään lapset pirteinä. Päiväunille nukahtamiseen auttaa yöunille menemisen tapaan myös rutiinit, jotka ohjaavat lapsia nukkumaan. Päiväunien muotoutuessa selkeämmiksi pikkuvauva-ajan jälkeen onkin kannattavaa pitää kiinni päiväuniajoista, jotta lapset ovat unisia ja nukahtavat ongelmitta.

Yksivuotiaana tulee usein suuri muutos päivärytmiin, kun päiväunien määrä vähenee tavallisesti yksiin päiväuniin. Siirtymisvaihe voi tuottaa hankaluuksia tilanteessa, jossa kahdet päiväunet tuntuvat liioilta tai yhden liian vähiltä. Tilannetta voi helpottaa hivuttamalla aamupäiväunia myöhemmäksi ja tarvittaessa aikaistamaan nukkumaanmenoa illalla.



Kuva: Pixabay

Mikä on unias- sosiaatiohäiriö?

Uniassosiaatiot tarkoittavat niitä tekijöitä, jotka liitetään nukahtamiseen. Näitä voivat olla esimerkiksi nukkumisasento, nukahtamisympäristö ja vauvan hytkyttely tai heijaus.

Vauvaiän yleisin univaikeus on uniassosiaatiohäiriö, joka alkaa esiintyä noin puolen vuoden iässä ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittyessä. Ongelma on muodostunut vasta, kun perhe kokee vauvan nukahtamisen ongelmalliseksi tai vauvan nukuttamisen hankalaksi. Herätessään kesken unien lapsi saattaa herättää myös vanhempansa ja vaatii totuttua menetelmää uudelleen nukahtamiseen, kuten heijausta tai sylittelyä.

Lapsi, jota aikuinen imettää, heijaa tai kantaa unille, ei välttämättä opi itsenäisesti tapoja, joilla rauhoittaa itseään uneen. Myös yli-innokas vanhempi voi liialla stimulaatiolla, vahtimalla vauvan unta tai nopealla ja vaihtelevalla reagoinnilla tahtomattaan heikentää lapsen mahdollisuuksia oppia nukahtamaan itse. Uniongelmat voivat muodostaa kehän, josta perheen hyvinvointi kärsii. Unenpuute johtaa huonotuulisuuteen myös päivisin ja väsyneen vanhemman voi olla vaikea löytää kärsivällisyyttä lapsen hoitoon. Tämän aistiessaan voi myös lapsi heittäytyä hankalammaksi hoitaa.

Uniassosiaatio-ongelmasta eroon pääsyyn vaaditaan kärsivällisyyttä ja toistoja. Ongelman purkaminen ja ennaltaehkäisy yksinkertainen ohje on laskea lapsi nukkumapaikkaansa vielä hereillä, mutta rauhallisena. Tuttujen rutiinien avulla lasta rauhoitellaan nukkumaanmenoa varten ja lapsi oppii ajan kanssa ennakoimaan milloin mennään nukkumaan. Kun lapsi kokee oman sänkyynsä nukahtamisen turvalliseksi, tuntee tämä yöllä havahtuessaan ympäristönsä turvalliseksi nukahtaakseen uudelleen.



Perheen omat rutiinit!

Lapsi mahdollisuuksien mukaan vielä hereillä olevana ja tyytyväisenä haluttuun nukkumapaikkaan. Rauhallisuus ja kärsivällisyys johtavat parhaisiin tuloksiin.

Itkuinen vauva

Johdonmukaiset ja säännölliset iltarutiinit eivät ole tae itkuttomuudelle. Muutaman viikon ikäisen vauvan itkuu etenkin iltaisin voi olla vaikea rauhoittaa. Itku on usein merkki sylin tai seuran tarpeesta. Osa vauvoista itkee aina ennen nukahtamista ja itku onkin merkki väsymyksestä. Vaikka vanhemmat ovat huomioineet vauvan tarpeet ja toimineet niiden mukaan, voi vauva silti itkeä paljon iltaisin ja öisin. Vaihtelua itkun määrässä on vauvojen kesken. Noin viidesosa lapsista itkee erittäin paljon ja näistä vain alle viidelle prosentille löytyy jokin fyysinen syy.

Vanhemmat oppivat tunnistamaan vauvojensa itkut ajan kanssa. Pikkuvauvaa ei saa jättää itkemään yksin ja on tärkeää vastata vauvan tarpeeseen. Mikäli nukkuessaan vauva kitisee tai äänтелеe maltillisesti unijaksojen välissä, voi liian voimakas reagointi ja rauhoitteluyritykset pahimmillaan herättää vauvan kokonaan ja estää vauvaa harjoittamasta itsenäisen rauhoittumisen taitoa. Lapsen luona voi käydä tarkastamassa tilannetta, mikäli itkun tunnistaa "kitinäksi", "käninäksi" tai "väsymysitkuksi". Jos kitinä ei laannu vaan voimistuu voimakkaaksi itkuksi tai huudoksi, rauhoittelutoimiin on syytä ryhtyä välittömästi. Vauvan itkuun vastaamattomuus saattaa kääntyä itseään vastaan ja vauvan nukahtaminen vaikeutua.

Poissulje nälkä syöttämällä vauva.

Tarkista vaippa, sillä itku voi johtua märästä tai kakkaisesta vaipasta.

Kipuitku on voimakasta, paniikinomaista ja kimeää. Tällaisen itkun kohdalla on hyvä tarkistaa, ettei vaate tai vaippa purista.

Toistuvata kipuitku ilman näkyvää syytä, kannattaa selvittää lääkärin kanssa.

Vauvojen unen tukeminen

Valo tahdistaa voimakkaasti sisäistä kelloa, jonka vuoksi päivällä kannattaa huolehtia riittävän valon saannista ja yöllä minimoida valon määrä. Seurustelu vauvojen kanssa säästetään aamuun ja päivään. Vaikka vastasyntyneillä ei ole vielä vuorokausirytmiiä, voi jo muutaman viikon ikäisen vauvojen kanssa alkaa toteuttaa unirutiineja. Niitä voivat olla vaipan vaihdon ja yöpuvun pukemisen lisäksi vauvahieronta tai unilaulu.

Jo muutaman viikon ikäiset vauvat kannattaa laittaa nukkumaan iltaisin samaan aikaan laskemalla vauvat sänkyyn unisena, mutta valveilla. Kun vauvat ovat kylläisiä ja kuivissa vaipoissa vaipoissa, mutta kitisevät vielä hieman, voi hetken aikaa odottaa ennen kuin alkaa ponnistelemaan vauvojen nukuttamiseksi. Näin vauvat saavat tilaisuuden yrittää hakea unta itse.

Vauvojen nukuttamista syöttöön voi toki myös toteuttaa, jos tavan kokee itselle helpommaksi. Vauvojen kasvaessa vanhemmaksi tavasta pois oppimiseen voi halutessaan hyödyntää unikoulua. Unikouluista puhutaan lisää Unikoulut-kappaleessa.

Unta tuetaan tekemällä hoitotoimet yöaikaan mahdollisimman vähällä valaistuksella tai hämärässä, jotta vauvat eivät virkisty turhaan valosta. Yöaikaan ei myöskään tarvitse vaihtaa vaippaa jokaisen syötön yhteydessä, mikäli iho on hyvässä kunnossa. Vähin äänin ja rauhallisessa tunnelmassa tehdyt hoitotoimenpiteet edesauttavat vauvan nukahtamista uudelleen.

Uniympäristössä on hyvä huomioida valoisuuden lisäksi lämpötila. Liian viileässä vauvat saattavat palella ja liian kuumassa voi olla tukalaa nukkua. Erityisesti kesällä tulee olla tietoinen vauvojen nukkumaympäristön lämpötilasta. Aurinko lämmittää herkästi esimerkiksi vaunut vaarallisen kuumaksi.

Toiset vauvat eivät viihdy liian hiljaisessa nukkumaympäristössä ja toiset havahtuvat pieneenkin kolinaan. Nukkumaympäristön on hyvä olla rauhallinen, mutta normaalit kodinäänet saavat kuulua. Herkkäunisille vauvoille voi kokeilla niisanottua white noise -kohinalaitetta/sovellusta, jolla on rauhoittavia vaikutuksia.

Vauvojen unen tukeminen

Myös kapalointi voi helpottaa monien vauvojen nukahtamista ja vähentää yöheräilyä. Napakka kapalo estää vauvoja huitomasta itseään hereille ja vauvat vajoavat uudelleen uneen helpommin sen sijaan, että herättäisivät vanhempansa. Kapaloa voi käyttää jo vastasyntyneillä ja tavallisesti vauvat pysyvät kapalossa parin tai muutaman kuukauden ikäiseksi asti. Kapalointi tulee lopettaa kun vauva oppii kääntymään itsenäisesti.

Kapalointiin voi käyttää erityisiä kapaloliinoja, joiden tarrakiinnitykset helpottavat kapalointia. Kapalointiin sopii myös vauvan lakana, puuvillakangaspala, trikookangas tai kevyt peitto. Myös unipussia voi kokeilla.

Valon määrän oltava riittävä päivisin

Yöllä rajoitetaan valon määrää ja tehdään hoitotoimet mahdollisimman hämärässä ja rauhallisesti

Nukkumaympäristön rauhallisuus ja turvallisuus

Itkuisen vauvan maltillinen rauhoittelu

Nukkumaanmenon rutiininomaisuus

Kapaloointia voi kokeilla, mahdollisuuksia on monia

Säästetään seurustelu aamuihin ja päiviin

Monikkovauvojen nukkumapaikka

Aluksi vastasyntyneille riittää yhteinen sänky, sillä monikkovauvat syntyvät yleensä pienikokoisina. Yleensä vauvat myös pitävät toistensa seurasta ja voivat nukkua levollisemmin yhdessä. Kun tila käy ahtaaksi vauvojen kasvaessa tai vauvat alkavat liikkumaan, voi tulla ajankohtaiseksi hankkia erilliset sängyt.

Eri mahdollisuuksia vauvojen nukkumispaikoille ovat nukkuminen samassa tai eri huoneessa ja samassa tai eri sängyssä. Jos vauvat alkavat herätellä toisiaan, voidaan miettiä olisiko näiden parasta nukkua eri huoneissa. Nukkumisjärjestelyt riippuvat monista asioista, kuten vauvojen nukkumistavoista ja vanhempien mieltymyksistä, sekä perheen kodin tilojen mahdollistamista ratkaisuista.

Vauvojen nukkuminen vanhempien kanssa perhepedissä etenkin imettävän äidin vieressä voi alkuun tuntua monista luonnolliselta ratkaisulta. Perhepedin voi ratkaista monella tavalla. Pinnasängyn yhden laidan voi poistaa ja yhdistää kiinni vanhempien sänkyyn sivuvaunuksi. Tämä järjestely vähentää vauvan riskiä jäädä vanhemman alle tämän nukkuessa. Ratkaisu voi toimiva erityisesti monikkolasten kanssa. Perhepedissä nukkuessa vauvaa ei tule kapaloita ylikuumentumisen takia.



Kuva: Niina Rodionoff

Monikkovauvojen nukkumapaikka

Vauvan nukkumiseen ja nukkumapaikkaan liittyvä muistilista. Nämä asiat on hyvä tarkistaa säännöllisesti ja pitää mielessä valitessa juuri teidän perheellenne sopivaa nukkumisratkaisua.

vauvan vieressä sohvalla ei tule nukkua suuren tukehtumisriskin vuoksi

vanhempi ei saa tupakoida sängyssä tai lapsen nukkuessa lähistöllä

vauva tulee nukuttaa selällään myös perhepedissä

ei liian pehmeää patjaa eikä vesisänkyä

ei paksuja peitteitä, upottavia tyynejä tai pehmoleluja

ei lemmikkieläimiä vuoteeseen

ei nauhallisia yöasuja, tukehtumisriski

vauva ei saa nukkua samassa sängyssä päihtyneen tai unilääkkeitä käyttäneen kanssa

ei vanhempia sisaruksia samaan petiin vauvan kanssa

tulee varmistaa, ettei vauva pääse putoamaan sängyltä



Nukkumisratkaisu on juuri oikea, jos se on vauvoille turvallinen ja vanhemmat saavat levätyä riittävästi. Yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa!

Täsmäsyöttö ja tutit

Täsmäsyöttö tarkoittaa vauvan syöttämistä ennen vanhemman omaa nukkumaan menoa. Koska vauva saattaa mennä nukkumaan useita tunteja ennen vanhemman nukkumaanmenoa, vauva voi herätä pian vanhempansa nukahtamisen jälkeen nälkään. Täsmäsyöttö saattaa mahdollistaa vanhemmille parhaillaan usean tunnin katkeamattoman unen alkuyöstä sen sijaan, että heräisivät syöttämään juuri nukahdettuaan omatoimisesti herännyttä vauvaa.

Monikkoperheissä useamman vauvan kanssa menetelmä saattaa tuoda vanhemmille pidemmän unijakson alkuyöhön. Nukkuvan vauvan herättäminen syömään voi tuntua monesta vastahakoiselta teolta, mutta sitä kannattaa kokeilla. Vauva ei välttämättä herää ollenkaan kunnolla, vaan syö puoliunisenä ja jatkaa syömisen jälkeen tyytyväisenä unia.

Imettäminen edistää päivän ja yön erottamista, sillä rintamaito sisältää unettavaa melatoniinia. Tosin tiheässä yöimetyksessä tulee huomioida vauvan röyhtäyttäminen, etenkin jos vauva kärsii mahavaivoista. Myös refluksista kärsivää vauvaa tulee pitää syönnin jälkeen pystyasennossa.

Tuttia suositellaan nykyään alle puolivuotiaalle nukahtamisen helpottamiseksi, sillä sen käytön on todettu tutkimuksissa vähentävän kätkytkuoleman riskiä, sekä siitä on helpompi vieroittaa lasta verrattuna oman peukalon imemiseen.

Ensimmäisten elinviikkojen aikana tuttiin turvautumista karsastetaan, sillä halutaan varmistaa imetyksen onnistuminen imemistarpeen tyydyttämisellä rinnalla sekä oikea imemisotteen säilyminen. Tutin käytön haittapuolena saattaa ilmetä vauvan heräämistä kun tutti pääsee putoamaan suusta. Yli puolivuotiasta lasta voi kuitenkin alkaa jo opettamaan etsimään itse omaa tuttiaan, sekä vieroittaa tutin käytöstä. Puolivuotiaasta eteenpäin tutin käytön hyödyt vähenevät ja haitat lisääntyvät, sillä tutin imemisen on todettu lisäävän korvatulehdusriskiä ja pitkäaikaisen käytön lisäävän purentavikojen riskiä. Suomessa tuttivieroituksen suositusikä on yksi vuosi, jolloin vieroitus on helpompaa kuin tuttiin tottuneen taaperon kanssa.

Perheen rutiinit

Hyvä tapa selviytyä monikkoperheen arjesta on järjestää säännölliset rutiinit perheelle ja pysyä niissä. Monikkoperheessä yöunet saattavat jäädä vähäiselle, sillä useampi lapsi herättää öisin. Monikkolasten hoitaminen vaatii organisaatiokykyä, mutta onnistunut päiväohjelma auttaa vanhempia jaksamaan. Mikäli vauvat totutetaan samaan rytmiin, tuo se vanhemmille mahdollisuuden hengähdystaukoihin.

Mikäli perhe kotiutuu pidemmältä sairaalajaksolta, saattaa vauvoille olla jo kehittynyt valveillaolorytmi. Tästä kannattaa aluksi pitää kiinni. Heti kotiutumisen jälkeen kannattaa myös harkita vierailijoiden käyntiä ja sovittaa perheen aikataulut vauvojen rytmiin. Kotia olisi hyvä järjestää niin, että tarvittavat asiat ovat helposti ja nopeasti saatavilla. Lisäavun pyytäminen sukulaisilta tai ystäviltä kotiin voi olla vanhemmille hyödyksi.

Monikkovauvoille saattaa kehittyä tyydyttävä unirytmisi normaalia hitaammin. Syynä voi olla esimerkiksi keskosuus, toistuvat syötöt tai mahdollisesti katkonaiset unet vastasyntyneiden osastolla. Säännöllinen arki auttaa vauvoja hahmottamaan päivän ja yön eron. Säännöllinen rytmi auttaa myös vanhempia jaksamaan tuoden ennalta tiedetyt lepoaika-



Kuva: Vilma
Dombouya

Perheen rutiinit

Mikäli perheessä on vanhempia lapsia, voivat he tuntea luonnollisesti kateutta monikkovauvojen saamaa huomiota kohtaan ja tämän takia eivät rauhoitu nukkumaan halutessaan itse myös huomiota. Isosisarusten huomiointi tulisikin mieltä etukäteen niin, että myös he saavat vanhemmilta jakamatonta huomiota ja yhteistä aikaa. Läheiset tai lapsiperheiden kotipalvelu voivat myös tässä tulla tarpeeseen, antamaan enemmän huomiota sisaruksille. Vanhempien sisarusten ikä vaikuttaa paljon heidän suhtautumiseensa monikkovauvoja kohtaan. Jonkinasteinen uhma isommilla sisaruksilla uusien vauvojen synnyttyä on täysin normaalia. Uhmaa auttaa etukäteen keskusteleminen lasten kanssa. Kun vanhemmilla on kädet täynnä monikkovauvojen kanssa, ei isompien sisarusten nukahtamisongelmat varmasti ole toivottuja. Lapsen kehitystason tulee olla vanhempien toiminnan ohjaajana.

1–2-vuotiaasta lasta auttaa hahmottamaan päivän kulkua säännöllinen rytmi. Siihen kuuluu niin ruokailut, leikki, ulkoilu kuin päiväunet ja seurustelu. Samalla tavalla toistuvat päivät luovat lapselle turvaa ja lapsi alkaa tunnistaa, mitä seuraavaksi tehdään. Sama pätee iltaisin. Kun iltarutiinit ovat tutut, lapsi rauhoittuu paremmin nukkumaan. Iltatoimet tulee tehdä hyvässä hengessä, vaikka noin 2-vuotiaat saattavat koetella vanhempia rajustikin. Ohjeet tulevat olla selkeitä ja oikeasta käyttäytymisestä kehutaan. Hämärä huone, raikas huoneilma ja tutut kodin äänet edesauttavat lasta nukahtamaan. Unikouluja voi toteuttaa vauvojen lisäksi myös vanhemmille sisaruksille, jos nukkumaan menossa on vaikeuksia. Lasten nukkumiseen vaikuttaa paljon ikäkauden lisäksi temperamentti.

3–4-vuotiaan nukahtamisessa pätee sama kaava; rutiinit, hyvä tunnelma ja sopiva nukkumisympäristö. Lisäksi tahtoikäiselle määrätietoinen ja johdonmukainen vanhemmuus on avainasemassa. Yhteiset säännöt nukkumaanmenosta ovat tärkeitä. Rajojen asettaminen ja niissä pysyminen on vanhempien tehtävä. Lapsen kanssa on hyvä käydä illalla läpi päivän kuulumiset ja keskustella myös negatiivisista tunteista, jotta lapsella olisi mahdollisimman turvallinen olo. Nukahtamista edesauttaa myös jännittävien ja vauhdikkaiden leikkien ja tv-ohjelmien välttäminen iltaisin.

Perheen rutiinit

Jotta lapset nukahtaisivat nopeammin ja perheen nukkumaanmeno olisi mahdollisimman mukavaa ja helppoa, varataan iltoihin riittävästi aikaa seurusteluun vain lasten kanssa. Vanhempien lasten kanssa voidaan keskustella päivän tapahtumista, pienempien lasten kanssa on hyvä pysyä hetkessä ja nauttia yhdessäolosta. Tämä tuo lapsille turvallisen olon mennä unille.

Nukkumaanmenoon on hyvä varata riittävästi aikaa, jottei tarvitse kiirehtiä, ja rutiineissa on hyvä pysyä. Iltapala, hammaspesu, yöpuvun pukeminen ja iltasatu joka ilta samaan aikaan ja samalla tavalla luo lapselle rutiinin, jonka noudattaminen rauhoittaa lasta. Kovaa melua ja lapsen komentelua sekä riitelyä on hyvä vältellä ennen nukkumaanmenoa. Tasaiset arjen äänet ovat rauhoittavia ja tuovat turvaa lapselle nukahtaa. Vanhempi ohjaa lapsen nukkumaan lempeästi ja lämmöllä, mutta johdonmukaisesti.

Monista unia parantavista keinoista huolimatta perheissä tulee eteen tilanteita, joista opitut nukkumistavat kärsivät. Esimerkiksi sairastumiset, uusien taitojen oppiminen, matkat ja sisarusten syntymä vaikuttavat koko perheen nukkumiseen. Aiemmin jo hyvin nukkunut lapsi saattaa alkaa heräillä yllättäen ja joskus ilman selvää syytä.

Arjessa on hyvä miettiä, mikä on tärkeintä ja keskittyä olennaisiin asioihin. Lepo, vauvoista nauttiminen ja muun perheen, sekä puolison huomioiminen kannattaa nostaa edelle esimerkiksi kotitöiden teosta.

Rutiinivinkkejä!



Yhteinen iltapala
Pesut, pisut ja pusut
Verhojen sulkeminen
Yövalon sytyttäminen
Iltasatu, rukous, laulu
Hyvänyötoivotukset

Vanhempien jaksaminen

Monikkoperheen on erittäin tärkeää saada tarpeeksi tukea ja apua. Avun tarve on entistä suurempi, mikäli perheessä on jo ennestään lapsia. Monikkoraskaus ja -synnytys vie yksilöllisesti äidin voimia jo ennen arjen alkamista kotona. Nukkuminen on voinut olla hankalaa jo raskausaikana. Yksin selviämisen yrittäminen ja uupuminen voivat johtaa jopa tilanteeseen, joka voi laukaista esimerkiksi synnytyksen jälkeisen masennuksen. Myös isien uupumus vaikuttaa perheen hyvinvointiin.

Monikkoperheissä arjesta selviäminen ja vastuun jakaminen vaativat jatkuvaa suunnittelua ja luovuutta. Kaksosten perheissä vanhemmat usein jakavat hoidon niin, että toisella vanhemmista on toinen vauva ja toisella toinen kaksosista. Tämä jako saa olla kuitenkin vain tilapäistä, jotta suhde molempiin lapsiin kehittyy tasapuolisesti. Monikkoperheiden lapset kokevat muita useammin suhteensa molempiin vanhempiin yhtä läheisiksi, koska molemmat vanhemmat ovat osallistuneet hoitoon tiiviisti.

Parisuhteen huoltaminen on monikkolasten vanhemmille todella tärkeää ja huoltotyöt kannattaa aloittaa jo ennen kuin mikään on mennyt rikki. Vaikka ongelmakohtia olisi ennakoitukin, perushuoltoa tarvitaan aina. Monissa pikkulapsiperheissä unenpuute voi ajaa parisuhteen hajalle. Aikuisten tulee pohtia viihtyvätkö vanhemmat vielä yhdessä, saavatko he riittävästi lepoa ja onko molemmilla riittävästi omaa aikaa.

Yövalvomisen sietokyky on yksilöllinen vanhempien välillä. Toiselle yksikin herääminen on jo liikaa, kun toinen saattaa jaksaa hyvin useasta yöheräilystä huolimatta. Tutkimusten mukaan vanhemmat, jotka olivat melko tai erittäin stressaantuneita tai kokivat negatiivisia tunteita, olivat tarvinneet useammin unenkoulua, kärsivät univaikeuksista ja saivat nukuttua liian vähän. Jos vanhempien jaksaminen on päivittäin koetuksella, on parasta ottaa asia puheeksi neuvolassa.

Vauvoja hoitaessa vanhemmat voivat kokeilla heille sopivia menetelmiä, joiden avulla he jaksavat paremmin. Esimerkiksi musiikin tai äänikirjan kuuntelu arjessa tai vastamelukuulokkeiden käyttäminen. On täysin normaalia, jos tulee tunne ettei itkua jaksaisi enää kuunnella.

Mikäli vauvan rauhoittelusta vanhempi uupuu, ärtyy tai tulee vihaiseksi, tulee pyytää kumppania tai muuta turvallista aikuista ottamaan hoitovastuuta vauvasta. Kaikki vanhemmat väsyvät vauvan itkuun joskus, eikä kyse ole luovuttamisesta tai osaamattomuudesta. Mikäli vanhemman voimat loppuvat ja vauvan itkua ei enää jaksu kuunnella, tulee vauva jättää turvalliseen paikkaan ja mennä rauhoittumaan eri huoneeseen. Tässä vaiheessa on hyvä pyytää muiden apua. Vauvaa ei koskaan tule ravistaa, sillä se on vauvalle hengenvaarallista.

Monikkovanhemmuuden voimavaroina ovat vahva parisuhde sekä tasa-arvoinen vanhemmuus. Kotitöiden ja lastenhoitovastuun jakaminen edistää molempien vanhempien jaksamista. Monikkoperheessä isän tai puolison rooli on merkittävä. Vauvojen synnyttyä toisellakin vanhemmalla on mahdollisuus osallistua yhtä paljon vauvan hoitoon kuin äidin.

Neuvolan terveydenhoitajan kanssa yhdessä voidaan kartoittaa tukiverkostot, sekä järjestää perheelle monenlaista apua. Esimerkiksi neuvolan kautta voi saada apua neuvolapsykologilta, sekä apua lapsiperheiden kotipalvelusta, joka tarkoittaa apua jokapäiväiseen elämään liittyvissä toiminnoissa. Taloudellisesta tilanteesta riippuen apua saa myös palkatulta lastenhoitajalta. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kautta on mahdollista saada koulutettu hoitaja lapsille. Myös erilaiset järjestöt ja yhdistykset järjestävät vauvaperhetoimintaa. Etenkin kolmosperheet voivat tarvita ulkopuolista apua myös yöaikaan. Sukulaisten ja ystävien apu pikkulapsiperheissä on aina myös suositeltua.



Ota ongelmat puheeksi sekä puolison että terveydenhoitajanne kanssa.
Vahva parisuhde on pikkulapsiperheessä valtava voimavara.

Unikoulu- menetelmät

Suomessa unikoulujen aloittamista suositellaan vasta puolenvuoden iästä eteenpäin ja yleisimmin niitä toteutetaan yösyötöistä vieroittautumiseen tai siirryttäessä perhepedistä omaan sänkyyn. Osa alle vuoden ikäisistä lapsista tarvitsee vielä yösyötön aamuyöllä.

Parempien yöunien saavuttamiseksi voi auttaa se, että lapsi oppii nukahtamaan ilman aikuisen apua. Kokeilun voi aloittaa laittamalla lapsen sänkyyn unisena, mutta hereillä ja jättää nukahtamaan itse. Joskus lapsi voi yllättää vanhempansa ja rauhoittua itse nukkumaan. Osa voi taistella unta vastaan ja aloittaa heti sänkyyn laskemisen jälkeen vihaisen ja väsyneen itkun. Tämä itku voi johtua yliväsymyksestä ja paras tapa välttää sitä on oppia tunnistamaan lapsen merkit, jotka kertovat väsymyksestä ja laittamaan tässä vaiheessa lapsi unille.

Yksi merkittävä asia unikoulujen toteuttamisessa on vanhempien välinen työnjako ja unikoulun aloittamisen ajankohta. Unikoulua ei tule aloittaa, jos lapsi on kipeä, lähitulevaisuudessa on tulossa isoja muutoksia, kuten sisaruksen syntymä tai muutto tai lähipäivinä on tulossa matka ja lapsen nukkumapaikka tulee olemaan eri. Kaikki tämän kaltaiset muutokset rutiinissa voivat rikkoa yörauhaa ja uuden unikoulun pitäminen voi tulla kyseeseen.

Unikoulumenetelmät arveluttavat monia vanhempia, sillä pelkona on haitat lapsen itkettämisestä. Erilaiset unikoulu menetelmät ovat tutkittuja ja niistä ei ole löytynyt kielteisiä haittavaikutuksia. Sen sijaan unikoulut ovat olleet tutkitusti tehokkaita menetelmiä ja parantaneet perheen hyvinvointia oikein toteutettuina. Olennaisinta unikoulujen pitämisessä on johdonmukaisuus. Tärkeintä on se, että lapsi herää yöllä samoissa olosuhteissa, johon on illalla nukahtanut.



Unikoulun pitäminen ei ole myöskään välttämätöntä. Perheen elämäntahti, kasvatustyyli ja ajatusmaailma vanhemmuudesta ovat erilaisia ja kaikilla perheillä ei ole tarvetta unikoulujen käytölle.

Monikkolasten kanssa vauvat voi joissain tapauksissa olla hyvä sijoittaa eri huoneisiin nukkumaan, jotta heräilevä ja uuteen rytmiin totutteleva vauva ei herätä sisarustaan tai sisaruksiaan. Tärkeää on kuitenkin pitää huonosti nukkuva vauva samassa tutussa huoneessa ja mieluummin siirtää hyvin nukkuvan vauvan toiseen huoneeseen. Kun vauvat ovat oppineet uuden nukkumistavan, voidaan heidät nukuttaa samassa huoneessa.

Unikoulu on parasta aloittaa sellaisena aikana, kun vanhemmilla on tarpeeksi päättäväisyyttä unikoulun läpi viemiseen. Unikoulua ei kannata aloittaa, jos epäröi. Päättäväisyys antaa vanhemmalle oman mielenrauhan lisäksi myös lapselle varman mielentilan, sillä tämä vaistoa varmuuden vanhemmastaan. Tyyni ja rauhallinen vanhempi rauhoittaa myös lastaan toisin kuin epävarma ja ahdistunut vanhempi. Lapsen itku on reaktio muutokseen, jolloin lapsi ei ole vielä oppinut uutta tapaa toimia. Toisaalta itku voi johtua pelkästään väsymyksestä.

Unikoulun aikana yöheräämiset kannattaa hoitaa levänneempi vanhempi, joka jaksaa paremmin lapsen mahdollisen harmin ja itkun. Vanhempi on kuitenkin aina lapsen saatavilla eri unikoulumenetelmissä lapsen turvana.



Unikoulut eivät ole lapsille haitallisia ja niiden hyödyntäminen on jokaisen perheen oma valinta. Unikoulut voivat opettaa lapset nukahtamaan itsenäisesti, jonka ansiosta perhe voi saada paremmat yöunet.



Kuva: Niina Rodionoff

Unikoulu- menetelmät

Tassu-unikoulu

Tassu-unikoulumenetelmässä tassulla tarkoitetaan aikuisen kättä, jolla lasta pidetään vakaasti ja lempeästi koskettaen lapsen selän päältä. Lapsi laitetaan sänkyynsä yöunille unisena, mutta valveilla. Tämän jälkeen huoneesta poistutaan. Jos lapsi alkaa itkemään, voi aikuinen palata ja laittaa käden lapsen selän päälle ja odottaa lapsen rauhoittumista.

Kosketuksella pyritään rauhoittamaan lasta ilman että tätä nostetaan pois sängystä. Lapsi ei kuitenkaan saa nukahtaa käden ollessa selällä. Mikäli pelkkä kädellä koskettaminen ei riitä rauhoittamiseen, voi häntä silittää säännöllisin liikkein. Jos tämäkään ei auta, lapsi kannattaa nostaa syliin rintaa vasten ja silittää selästä. Lapsen rauhoituttua tämä lasketaan takaisin sänkyyn. Rauhoittelun voi toistaa tarvittaessa.

Yleensä tämä unikoulu tuottaa tulosta jo muutamassa päivässä. Menetelmä toimii parhaiten lapsella, joka nukkuu mahallaan ja on haastavin vilkkaasti liikkuvalla ja unta vastustelevalle lapselle. Mikäli tassutuksen tarkoituksena on vierottaa lapsi yö-imetyksistä, kannattaa imettävän vanhemman sijaan toisen vanhemman pitää unikouluun lapselle. Näin lapselle ei tule heti mieleen maito, kuten saattaisi imettävän vanhemman tullessa luokse.

Pistäytymismenetelmä

Menetelmää käyttäessä lapsi laitetaan omaan sänkyyn nukkumaan vielä valveilla mutta rauhallisena ja vanhempi poistuu huoneesta. Jos lapsi vastustaa ja alkaa itkeä, käydään tämän luona vakuuttamassa, että kaikki on hyvin. Lapsen ei anneta itkeä yksin, sillä tämä ei lasta rauhoita, vaan huoneeseen mennään vähäeleisesti ja rauhoitellaan lasta mahdollisimman yksinkertaisesti.

Mikäli lapsi jää huoneeseen höpötteleämään itsekseen tai esim leikkimään peitolla ja naureskelemaan, huoneesta voi poistua heti.

Unikoulu- menetelmät

Huonneeseen palataan jos lapsi alkaa itkeä tai jos vanhempi tunnistaa lapsen äänestä että nyt ei ole kaikki hyvin. Menetelmää käytettäessä vanhemman on jo hyvä olla oppinut lapsen eri ääntelyiden tarkoitukset.

Pistäytymisten tulee olla hyvin lyhyt kestoisia ja mahdollisimman tylsiä. Lasta voi lohduttaa hyssyttelemällä tai kehottamalla lyhyesti "kaikki on hyvin" tai mikä tuntuukin luontevalta. Lasta opetetaan nukahtamaan itse kuitenkin luomalla lapselle tunne siitä, että vanhempi on lähellä, eikä tämä ole yksin. Lasta ei nosteta tyynnyttelyssä pois sängystä, eikä lapsen kanssa aleta seurustelemaan. Lapsen luo mentäessä puhutaan aina samalla tavalla ja samat asiat. Käyntiaikojen välejä voi pidentää tulevana öinä, mikäli unikoulun pitäminen etenee toivotusti. Unikoulua jatketaan viikon ajan. Mikäli tämä unikoulu ei toimi, voi kokeilla toista unikoulumenetelmää.

Tuolimenetelmä

Tuolimenetelmässä aikuinen on lapsensa lähellä koko nukahtamisen ajan ja vähitellen siirrytään kauemmaksi lapsen sängystä. Yöunille laitettaessa lapsi lasketaan sänkyyn hereillä. Vanhempi menee itse makuulle tai istumaan aivan lapsen viereen. Lapsen itkiessä rauhoitellaan puhumalla tai hyräilemällä, eikä nostamalla lasta syliin. Tulevana iltoina tuolia siirretään vähitellen kauemmaksi lapsen sängystä, kunnes ollaan lapsen makuuhuoneen ulkopuolella.

Tämä menetelmä sopii parhaiten tilanteissa, jossa taustalla on eroahdistus tai tarkoituksena on siirtyä perhepedistä nukkumaan omaan sänkyyn tai toiseen huoneeseen. Tuolimenetelmä sopii kuitenkin vasta vanhemmalle lapselle, joka ymmärtää jo vanhemman olevan läsnä vaikka olisikin kauempana.

Unikoulu- menetelmät

Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa -menetelmä

Menetelmä toimii hyvin tilanteisiin, joissa lapsi nukkuu omassa huoneessa, mutta vaatii vanhempia rauhoittamaan yöllä herätessään. Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa -menetelmässä, vanhempi tulee tilapäisesti nukkumaan lapsen huoneeseen, esimerkiksi viikon ajaksi. Tarkoituksena on, että vanhempi ei huoneessa kuitenkaan puutu lapsen nukahtamiseen tai yöheräilyihin.

Lapsen huoneeseen tuodaan patja tai sänky. Kuten edellisissä menetelmissä, niin tässäkin lapsi laitetaan vuoteeseen vielä hereillä. Vanhempi käy omaan vuoteeseen nukkumaan. Jos lapsi on hereillä tai itkeskelee, vanhempi teeskentelee nukkuvansa tai nukkuu läpi yön reagoimatta lapseen. Viikon jälkeen vanhempi siirtyy nukkumaan takaisin omaan sänkyynsä.

Menetelmän hyötynä on se, että sitä voi myös väsyneempi vanhempi toteuttaa. Menetelmää voi kokeilla tilanteeseen, jossa lapsi on opettelemassa nukkumaan omassa sängyssään tai huoneessaan. Vieressä nukkuvan vanhemman kannattaa olla se, joka vähemmän arjessa lasta hoitaa, etenkin jos aiemmin lapsen yöheräilyt on hoidettu imettämällä. Toisaalta menetelmä ei takaa yöheräämisten loppumista, mutta voi vähentää niitä. Tuolimenetelmän tavoin tämä sopii paremmin jo hieman vanhemmille lapsille.

Suunnitellut heräämiset

Suunnitelluilla herättämisillä tarkoitetaan lapsen herättämistä vähän ennen tavanomaista yöheräämisaikaa ja rauhoitellaan nukkumaan tavanomaisilla keinoilla. Ennen unikoulun aloittamista kirjataan muistiin lapsen yöheräilyt viikon ajalta. Näin selvitetään tyypillisimmät ajat lapsen heräämisille.

Unikoulu- menetelmät

Menetelmässä lapsi herätetään 15-30 minuuttia ennen tavanomaista heräämisaikaa ja rauhoitetaan takaisin uneen. Muutaman vuorokauden ajan noudatetaan samaa herätysaikaa ja sitten herätysaikaa siirretään puoli tuntia myöhemmäksi. Tätä uutta aikaa noudatetaan jälleen muutaman seuraavan vuorokauden ajan. Näin vähitellen herätysaikaa voidaan hivuttaa lähemmäs aamua. Jos yöheräämisiä on yhtä useampi, ensimmäinen välitavoite on jättää toinen myöhäisempi herääminen pois ja sitten aikaisempi.

Menetelmä ottaa aikaa useamman viikon, jotta herätykset saadaan hivutettua myöhemmiksi ja saavutettua yhtäjaksoista unta. Suunnitellut heräämiset sopivat parhaiten lapsille, jotka heräävät melko ennustettaviin aikoihin yhdestä kolmeen kertaan joka yö. Repaleisesti nukkuvien lapsien kohdalla menetelmän käyttöä on vaikea toteuttaa ja saada toivottua tulosta. Heräämisten toteuttaminen vaatii vanhemmilta suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Menetelmä sopii huonosti jo valmiiksi väsyneille vanhemmille.

Nukkumaanmenoajan hivuttaminen

Nukkumaanmenoajan tilapäisestä myöhentämisestä voi olla apua, mikäli lasta on vaikea saada nukkumaan sopivaan aikaan. Lapsen annetaan valvoa niin pitkään, että tätä väsyttää selkeästi ennen nukkumaan laittamista. Tulevina iltoina nukkumaan menoa hivutetaan aikaisemmaksi, kunnes päästään toivottuun nukkumaanmenoaikaan. Jatkossa tulee huolehtia lapsen säännöllisestä heräämis- ja nukkumaanmenoajasta, jotta saavutettu nukkumaanmenoaika saadaan säilytettyä.