



# LAPSEN UNEN TARVE JA VANHEMMUUS UNEN TUKIJANA

Opas Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunnalle sekä  
lasten vanhemmille

TEKIJÄ/T: Meri Malkki  
Jenna Puhakka  
Essi Toivanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Meri Malkki, Jenna Puhakka & Essi Toivanen	
Työn nimi Lapsen unen tarve ja vanhemmuus unen tukijana – Opas Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille	
Päiväys 22.3.2015	Sivumäärä/Liitteet 44/7
Ohjaaja(t) Lehtori Sirpa Siikonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pölläkänlahden päiväkotiki / Päiväkodinjohtaja Annukka Laitila	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ihminen käyttää jopa kolmasosan elämästään nukkumiseen, joten laadukas uni on elintärkeää. Vastasyntynyt tarvitsee unta vuorokaudessa keskimäärin 16 tuntia, yksivuotias 13 tuntia ja leikki-ikäinen 11 tuntia. Päiväunet kuuluvat lapsen normaaliin univalverytmiin. Tulee kuitenkin huomioida, että lapsen unen tarve on yksilöllistä. Vanhemmat sekä päiväkodin henkilökunta ovat tärkeässä roolissa lapsen univalve-rytmin säätelyssä. Aikuisen tehtävä on huolehtia lapsen tarvittavasta levosta, sillä lapsi ei itse tiedosta väsymystään. Unihäiriöt voivat osaltaan vaikuttaa unen laatuun heikentävästi. Vanhempien tulee muistaa myös oma hyvinvointi arjen keskellä sekä varata aikaa itselleen. Päiväkodin ja vanhempien välinen vuorovaikutus on tärkeää lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa lapsen unen tarvetta käsittelevä opas. Oppaassa käsiteltiin myös vanhemman merkitystä lapsen unen tukijana. Opas kehitettiin Kuopion kaupungin Pölläkänlahden päiväkodin käyttöön. Opas käytiin esittelemässä päiväkodilla syksyllä 2014, jonne kutsuttiin päiväkodin henkilökunnan lisäksi lasten vanhemmat. Tilaisuuden tavoitteena oli herättää keskustelua ja antaa vastauksia vanhempien kysymyksiin liittyen lapsen uneen.</p> <p>Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunta oli kokenut tarvetta saada enemmän teoretietoaa lapsen unen tarpeesta ja keinoista turvata lapsen riittävä uni. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Pölläkänlahden päiväkodin henkilöstön ammatillista osaamista, ja lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen unesta sekä unen tukemisesta.</p>	
Avainsanat lapsen uni, päiväuni, vanhemmuus, unihäiriöt, unen tarve, päiväkotiki	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Meri Malkki, Jenna Puhakka & Essi Toivanen			
Title of Thesis Child's need for sleep and parenthood supporting child's sleep – Guide for day care staff of Pölläkänlahti kindergarten and children's parents			
Date	22.3.2015	Pages/Appendices	44/7
Supervisor(s) Senior Lecturer Sirpa Siikonen			
Client Organisation /Partners Kindergarten of Pölläkänlahti / Leader of kindergarten Annukka Laitila			
<p>Abstract</p> <p>Humans use up to one-third of their lives sleeping so the quality of the sleep is vital. A newborn needs to sleep an average of 16 hours a day, a one-year-old child approximately 13 hours and a pre-school child 11 hours. Naps belong to a child's normal sleep-wake cycle. It should be noted, however, that the child's need for sleep is individual. The parents and the staff of the day care centre have an important role in a child's sleep-wake cycle regulation. The role of the adult is to take care of the child's need to rest, because the child is not aware of fatigue. Sleep disorders may contribute to weakening the quality of sleep. Parents should also remember their own well-being in everyday life and make time for themselves. Interaction between day care centres and parents is important for the child's well-being.</p> <p>The study was carried out as development work, the purpose of which was to design and implement a guide book about the child's need for sleep. The guide book also discussed the importance of the child's parents supporting the child's sleep. The guide book was developed for the use of Pölläkänlahti day care centre in the City of Kuopio. The guide book was presented to the staff and the parents of the children at the day care centre in the autumn of 2014. The objective was to stimulate debate and provide answers to parents' questions related to the child's sleep.</p> <p>The staff of Pölläkänlahti day care centre had found deficiencies with the theory of knowledge concerning the child's sleep. The aim of the study was to support the staff at Pölläkänlahti day care centre in their professional skills and to increase parents' knowledge of child's sleep and how to support child's sleep.</p>			
Keywords child, sleep, nap, sleep disorders, need of sleep, parenting, day care centre			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	LAPSEN UNI.....	7
2.1	Unen vaiheet .....	7
2.2	Lapsen unentarve ikävuosina 1–2.....	8
2.3	Lapsen unentarve ikäkausina 3–4.....	9
2.4	Lapsen unen tarve ikäkausina 5–6.....	10
2.5	Lasten unihäiriöt .....	11
3	VANHEMMUUS LAPSEN UNEN TUKIJANA .....	14
3.1	Vanhemmuuden roolit .....	14
3.2	Nukkumaanmenorutiinit .....	15
3.3	Nukkumaanmenoon ja uneen vaikuttavat tekijät .....	16
4	KEHITTÄMISTYÖ.....	18
4.1	Kehittämistyön vaiheet .....	18
4.2	Oppaan ja esittelytilaisuuden suunnittelu ja valmistaminen .....	19
5	POHDINTA.....	21
5.1	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus .....	21
5.2	Kehittämistyöprosessin arviointi .....	22
5.3	Oppaan ja esittelytilaisuuden arviointi .....	23
	LÄHTEET .....	26
	LIITE 1: PALAVERIMUISTIO .....	30
	LIITE 2: PALAVERIMUISTIO .....	31
	LIITE 3: PUHELINPALAVERI .....	32
	LIITE 4: KUTSUKIRJE VANHEMMILLE .....	33
	LIITE 5: OPAS.....	34

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa käsitellään päiväkotikäisten, 1–6-vuotiaiden lasten unen tarvetta sekä vanhemmuuden merkitystä lapsen unen tukijana. Työn toimeksiantajana toimii Pölläkänlahden päiväkotitoiminta. Pölläkänlahden päiväkotitoiminta sijaitsee Kuopion Pölläkänlahdella. Päiväkotitoiminta tarjoaa päivähoitoa 0–6-vuotiaille lapsille ja on avoinna klo 6:30–17:00. Päiväkodin toiminta-ajatuksena on lapsen ja vanhempien välisen suhteen tukeminen. Kannustavan ilmapiirin sekä turvallisen toimintaympäristön avulla päiväkodissa tuetaan lasten yksilöllistä kehittymistä. (Kuopion kaupunki 2014.) Päiväkodissa lapset on jaettu ryhmiin iän mukaan, ja tässä opinnäytetyössä lapsen kehitystä ja unen tarvetta tarkastellaan ikäryhmittäin.

Päiväkodin henkilökunta oli huomannut puutteita lapsen unta ja unen merkitystä koskevissa tiedoissaan. Heillä oli ollut vaikeuksia vastata vanhempien kysymyksiin lapsen unen tarpeesta sekä sen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. (Liite 1.) Kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa lapsen unen tarvetta käsittelevä opas (liite 6) henkilökunnan sekä lasten vanhempien käyttöön arjen tueksi. Vanhempien vastuulla on huolehtia lapsen riittävästä levosta, joten opinnäytetyössä käsitellään myös vanhemmuuden merkitystä lapsen unen tukijana. Tarkoituksena on myös järjestää oppaan esittelytilaisuus päiväkodilla, jonka tavoitteena on tukea vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välistä vuorovaikutusta. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Pölläkänlahden päiväkodin henkilöstön ammatillista osaamista, sekä lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen unesta ja unen tukemisesta. Hoitajien korkea ammattitaito sekä osaamisen kehittäminen tukevat lapsen turvallista ja laadukasta päivähoitoa sekä lisäävät hoitajien työskentelyvarmuutta.

Ihminen käyttää kolmasosan elämästään nukkuen, joten laadukas ja riittävä uni on elintärkeää. Lapsen unen rakenne on erilainen kuin aikuisen. Tämä johtuu aivosähkötoiminnan erilaisuudesta. Vastasyntyneen uni poikkeaa eniten aikuisen unesta; puolen vuoden iässä unen rakenne alkaa muuttua aikuismaiseksi. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 16, 22.) Aikuisen uni koostuu 1,5 tunnin unijaksoista, jotka ovat S1, S2, S3, S4 sekä vilkeuni (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36). Leikki-ikäisellä lapsella unijakso on sama kuin aikuisella, mutta vauvalla puoli tuntia lyhyempi. Unentarve vähenee lapsen kasvaessa. Vastasyntynyt nukkuu keskimäärin vuorokaudessa 16 tuntia, yksivuotias 13 tuntia ja leikki-ikäinen 11 tuntia. Päiväunet ovat osa vuorokauden unentarvetta. On kuitenkin muistettava, että unentarve on yksilöllistä. Unimäärä on ollut riittävä, kun lapsi herää virkeänä uuteen päivään. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 16–18.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään 1–6-vuotiaiden lasten unentarpeeseen.

Riittävä uni tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Lapsuudessa aivojen kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia verrattuna aikuiseen, joten tämän takia lapsi tarvitsee enemmän unta. Jatkuva univaje aiheuttaa aivotoiminnan häiriöitä. Aivotoiminnan häiriöt voivat heikentää uuden oppimista, keskittymistä ja muistamista. Tutkimuksien mukaan myös lapset ovat väsyneinä alttiimpia tapaturmille. Kaikki univaiheet vaikuttavat edellämainittuihin asioihin, joten on tärkeää pitää kiinni säännöllisestä uni-valvetrytmistä. Lyhyetkin päiväunet vaikuttavat myös osaltaan lapsen kasvuun ja kehitykseen. Esimerkiksi syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia, joka vaikuttaa positiivisesti lapsen fyysi-

seen kasvuun. Unen puute lisää lapsen sairastelua ja heikentää vastustuskykyä sekä altistaa esimerkiksi migreenille. Lapsella voi esiintyä erilaisia unihäiriöitä, jotka vaikuttavat lapsen unen laatuun ja määrään. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22–30, 36.)

Päiväunien tärkein tehtävä on säilyttää lapsen säännöllinen uni-valverytmi sekä ylläpitää lapsen viireystilaa. Lasta kuormittavan päiväkotipäivän aikana lapselle tulisi mahdollistaa lepoetki. Lepoetken voi erottaa varsinaisista päiväunista, jos päiväkotiryhmässä on lapsia, jotka eivät enää nuku päiväunia. Jokaiselle lapselle pitäisi kuitenkin tarjota hiljainen rauhoittuminen, joka helpottaa uuden oppimista ja alentaa stressiä. Erityisen tärkeää lepoetken järjestäminen on lapselle, joka ei itse osaa vetäytyä rauhoittumaan leikkien keskeltä. Lepoetken ja päiväunien tulisi kuitenkin perustua vapaaehtoisuuteen, eikä lapsia saisi pakottaa lepäämään. Lastentarhanopettajien tulisi tehdä levolle siirtymisestä positiivinen kokemus lapselle. Lastentarhanopettajien tulisi keskustella yhdessä päiväunille siirtymisestä ja löytää yhtenäinen toimintatapa, jotta lasten luottavaisuus ja positiivisuus säilyisi. (Vesalainen 2013, 80–82, 85).

Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen uni-valverytmin säätelyssä. Lapsi ei itse tunnista väsymystään, joten aikuisen tulee huolehtia lapsen levosta ja ohjata hänet lepäämään. (Mikkola ja Nivalainen 2009, 46–47.) Vanhempien tulee huolehtia omasta hyvinvoinnistaan sekä parisuhteestaan. Perhe-elämän ongelmat voivat heijastua lapsen käyttäytymiseen. (Karling, Ojanen, Sivèn, Vihunen ja Vilén 2009, 79.) Lapsen päivärytmin tulisi pysyä suurin piirtein samana niin arkena kuin viikonloppuisin. Mikäli nukkumaanmenorytmi iltaisin muuttuu yli kaksi tuntia päivässä voi mennä aikaa, että univalve-rytmi palautuu ennalleen. (Sterling 2003, 38.) Sirén-Tiusanen (1996, 101) on tutkimuksessaan todennut, että lapsen univalve-rytmin tasapainon säilymiselle on erityisen merkityksellistä vanhempien sekä päiväkodin henkilökunnan hyvä kommunikaatio. Tutkimuksessa havaittiin, että vanhemmat pyrkivät päiväunien kustannuksella vaikuttamaan lapsen uni-valverytmiin ja sitä kautta lapsen rytmin sopimaan paremmin vanhempien omaan aikatauluun (Sirén-Tiusanen 1996, 101).

## 2 LAPSEN UNI

Unella on suuri merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia. Lapsi tarvitsee unta uuden oppimiseen ja muistamiseen. Unen aikana lapsi käy läpi päivän tapahtumia sekä pelkojaan. Asioiden käsittely unen aikana auttaa lasta voimaan psyykkisesti paremmin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a.) Alle kouluikäisen lapsen kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia nopealla aikavälillä, mikä vaikuttaa merkittävästi lapsen uneen. Puolivuotiaina lapsi nukkuu yleensä kolmet päiväunet. Kahden vuoden ikään kasvaessaan lapsi tarvitsee usein enää vain yhden päiväunen. (Vesalainen 2013, 13.) Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen *Lasten terveysseuran kehittäminen* -hankkeessa (2010, 102–103) tehtiin tutkimus neuvolaikäisten lasten yöunen pituudesta. Tutkimuksen mukaan 1–5-vuotiaat lapset nukkuvat keskimääräisesti 10 tuntia yössä. Päiväunien määrä oli tutkimuksen mukaan yksilöllisempi. Puoli- ja yksivuotiaista tutkimukseen osallistuneista lapsista lähes kaikki nukkuivat päiväunet säännöllisesti, 3-vuotiaista 67 % ja 5-vuotiaista 30 %. Yksivuotiailla lapsilla päiväunen kesto oli tutkimuksen mukaan 2,7 tuntia, kun taas kolmevuotiailla päiväunet olivat lyhentyneet lähes puolella (1,6 tuntia). Kolme- ja viisivuotiiaan lapsen välillä suuria vaihteluja päiväunen määrässä ei enää ollut. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2010, 102–103.)

Päiväunien nukkuminen tukee lapsen kehitystä ja luo päivärytmiä. Lapsen päivittäinen unen tarve vaihtelee suuresti. Toisille lapsille riittää vain pieni torkahtaminen, kun taas toiset lapset nukkuvat useita tunteja. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 136–138.) Sirén-Tiusasen (1996, 101) tekemän tutkimuksen mukaan lapselle on tärkeää löytää tasainen rytmi kodin ja päiväkodin välillä. Levon ja valveillaolon määrän tasapainon löytyminen helpotti tutkimuksen mukaan myös vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan yhteistyötä. (Sirén-Tiusanen 1996, 101.) Yöunen sekä päivälevon merkitys lapsuudessa on suuri sekä oppimiselle että pitkäkestoisen muistin toiminnalle. Tutkimuksissa on todettu, että lapset, jotka nukkuvat vähemmän, ovat alttiimpia tapaturmille. (Keski-Rahkonen ym. 2011, 137.) Riittävä uni vahvistaa myös lapsen vastustuskykyä. Isoissa päiväkotiryhmissä lasten vastustuskyky korostuu, sillä taudit leviävät helpommin. (Sirén-Tiusanen & Tiusanen 2001, 79.) Lapselle on tyypillistä, että hän ei ilmaise väsymystään haukottelemalla tai torkkumalla, vaan usein väsymys purkautuu kiukkuisuutena ja levottomuutena (Kronholm 1998, 73).

### 2.1 Unen vaiheet

Unen rakenteella ja vaiheilla kuvataan aivosähkötoiminnassa tapahtuvia muutoksia (Saarenpää-Heikkilä 2007, 13). Homeostaattinen sekä sirkadiaaninen järjestelmä säätelevät unen vaiheita sekä rakennetta. Homeostaattista järjestelmää säätelevät aivojen pohjassa sijaitsevat tumakkeet. Tämän järjestelmän ansiosta ihminen tuntee itsensä väsyneemmäksi, mitä pidempään hän valvoo. Aivojen hypothalamus säätelee sirkadiaanista järjestelmää. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36.) Sirkadiaanisen järjestelmän avulla uni ja valveillaolo rytmittyvät. Tämän järjestelmän toimintaan vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten valo ja herätyskellon ääni. (Keski-Rahkonen ym. 2011, 20.) Hypotalamus lähettää valaistuksesta viestin käpyrauhaseen, joka taas reagoi pimeään erittämällä melatoniinia. Melatoniinin erittymisen vuoksi ihminen nukkuu parhaiten pimeällä. Näiden kahden tekijän avulla aikuinen nukkuu normaalin rytmin mukaan öisin, ja uni kestää noin kahdeksan tuntia. Varhaislapsuuden kehityk-

sessä tapahtuvat muutokset muuttavat myös lapsen unen vastaamaan aikuisen unen rakennetta. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36.)

Uni muodostuu kahdesta eri päävaiheesta, jotka ovat perusuni (NREM-uni) sekä vilkeuni (REM-uni). Perusuni voidaan vielä jakaa kevyeen uneen (S1 ja S2) sekä syvään uneen (S3 ja S4). (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36.) Ensimmäisessä vaiheessa ihminen on hereillä sen verran, että pystyy ymmärtämään olinpaikkansa, mutta on kuitenkin jo uneen vaipumassa. Kun ihminen vaipuu uneen, alkaa toinen vaihe. Siinä uni on kevyttä ja kestää noin 10–20 minuuttia. Toisessa vaiheessa kehon liikkeet hidastuvat, sydämen syke hidastuu ja hengitys syvenee. Tämä auttaa meitä pysymään unessa ja siirtymään kolmanteen, eli syvän unen vaiheeseen. Syvä uni alkaa noin puolen tunnin kuluttua nukahtamisesta. Neljäs vaihe on kaikista syvintä unta. Tässä vaiheessa rentoutuminen on täydellistä, ja sen takia esimerkiksi lasta voi olla melkein mahdoton saada hereille. Aikuinenkin ihminen tuntee olonsa sekavaksi, jos hänet herätetään kolmannen ja neljännen univaiheen aikana. Viides vaihe alkaa noin 120–150 minuutin jälkeen nukahtamisesta. Viides vaihe on kevyempään uneen palautumista. (Dyregrov 2001, 26–28.) Perusunen unijaksot etenevät järjestyksessä S1-S2-S3-S4 ja yhden jakson pituus on tavallisimmin 1,5 tuntia (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36). Kun uni on keventynyt takaisin toiseen vaiheeseen, alkaa niin kutsuttu REM-uni (Dyregrov 2001, 28).

REM on lyhenne englanninkielien sanoista rapid eye movements ja tarkoittaa nopeita silmänliikkeitä (Dyregrov 2001, 28). Unia voi nähdä muissakin unen vaiheissa, mutta todennäköisimmin ne ajoittuvat REM-uneen (Saarenpää-Heikkilä 2007, 15). Vauvoilla ja pienillä lapsilla on REM-unta suhteessa enemmän kuin aikuisilla. Tämän takia uni on kevyttä ja lapsi häiriintyy helposti. (Sterling 2003, 11.) REM-unen aikana osa hermostosta aktivoituu, aivot aktivoituvat ja erittävät noradrenaliinia ja serotoniinia. Kyseiset välittäjäaineet ovat tärkeitä oppimisen ja muistamisen kannalta. Aivojen aktivoituessa käsittelemme unessa muistoja sekä järjestämme kokemiaamme ja oppiamme asioita. Noin 90–100 minuutin välein aivot käyvät läpi kierroksen toisen, kolmannen ja neljännen univaiheen välillä. Unen pituudesta riippuen näitä kierroksia on yössä 4–5 kappaletta. (Dyregrov 2001, 28–29.) On syytä huomioida, että uusien ja stressaavien elämäntapahtumien aikana erityisesti lapsi tarvitsee REM-unta tavallista enemmän (Sirén-Tiusanen & Tiusanen 2001, 80).

## 2.2 Lapsen unentarve ikävuosina 1–2

Unen tarve on jokaisella lapsella yksilöllistä. Nukahtamistavat ovat myös erilaisia, toiset ovat aamuvirkkuja ja toiset illanvirkkuja. Vanhempien tulee huomioida lapsensa yksilölliset rytmit taatakseen hänelle riittävän levon. Yhden vuoden ikäinen lapsi tarvitsee unta 12–13 tuntia vuorokaudessa. Tähän sisältyvät yleensä yhden tai kahden päiväunet. Unirytmien kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten temperamentti, hampaiden puhkeaminen, reagointi muutokseen kuten päiväkotiin menno ja 15–24 kuukauden iässä tapahtuva takertumisvaihe. Tällöin vanhemmista eroon joutuminen voi aiheuttaa ahdistusta, joka vaikuttaa nukahtamiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014b.) Takertumisvaiheen aikana vanhemman tai hoitajan on tärkeä luoda lapsen kanssa turvallinen kiintymyssuhde. John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan lapselle on tärkeää, että hän pystyy luottamaan aikuiseen ja hänen tunteisiinsa vastataan. Onnistuneen kiintymyssuhteen ansiosta lapsi oppii



näyttämään tunteensa ja tarpeensa suorasti, koska pystyy luottamaan aikuiseen. Myös Erik Eriksonin mukaan on tärkeää, että lapsi saavuttaa perusluottamuksen aikuista kohtaan jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Perusluottamuksen syntymiseen lapsi tarvitsee johdonmukaisen kasvattajan, joka turvaa lapsen perustarpeet. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 97–102.)

Yksivuotiaalle lapselle säännöllinen päivärytmi luo pohjan myös unirytmille. Päivärytmiin kuuluvat ruokailut, leikkiminen, seurustelu muiden ihmisten kanssa ja päiväuni. On tärkeää taata lapselle säännönmukaiset iltarutiinit, jotka ennakoivat nukkumaanmenoa. Iltahetki tulee rauhoittaa, koska kiire ja vanhemman kärsimättömyys aiheuttavat lapselle nukahtamisvaikeuksia. Arki- ja pyhäritiimien tulisi olla suunnilleen samankaltaiset, jotta lapsen vuorokausirytmisi säilyy ennallaan. Univaikeuksia voi aiheuttaa jo kahden tunnin ero säännöllisestä nukkumaanmenoajasta tai heräämisajasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014b.) Jo silloin kun lapsi on vastasyntynyt, on tärkeää opettaa hänet nukkumaan pimeässä, jotta kasvaessaan lapsi tietää pimeän tulon merkitsevän lähestyvää nukkumaanmenoaikaa (Hamlyn 2006, 79.)

Nukkumisen tärkeys korostuu kahden ensimmäisen ikävuoden aikana, sillä vauvoilla ja lapsilla uuden oppiminen lisääntyy. Ensimmäisen ikävuotensa aikana lapsi oppii asioita nopeammin kuin koskaan myöhemmin. Vauvan aivoissa syntyy tuolloin uusia hermosolujen välisiä polkuja eli synapsiyhteyksiä ja tarpeettomia häviää. Kyseisessä prosessissa unella on keskeisin tehtävä, ja tämän takia lapsen nukkuminen päivälläkin on tarpeellista. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26). Vanhemmat vaikuttavat lapsensa erilaiseen uni-valverytmiin yleensä puuttamalla päiväuniin. Vanhemmat saattavat jättää päiväunet kokonaan pois tai keskeyttävät lapsen päiväunet. Alle kolmivuotiailla lapsilla päiväunet ovat biologinen tarve, eikä päiväunia sen takia tulisi estää. Lähempänä viiden vuoden ikää, lapsi kasvaa vähitellen päiväunista pois. Lapsella tulee olla jo kehittynyt luonnollinen valmius päiväunien poisjättämiseen. Jos päiväunet jäävät pois liian aikaisin, voi syntyä erilaisia ongelmia uni- ja valverytmisissä. (Zetterberg 2009, 8.)

### 2.3 Lapsen unentarve ikäkausina 3–4

Lapsen kasvaessa myös unentarve muuttuu. Leikki-ikänsä kynnykselle saavuttaessa lapsen tulisi nukkua noin 10–13 tuntia vuorokaudessa, riippuen lapsen yksilöllisistä tarpeista. Jos lapsi on nukkunut riittävän pitkät ja laadukkaat unet, on hän herätessään virkeä ja hyväntuulinen. Yksilöllisesti toinen lapsi voi tarvita päivän aikana kymmenen tuntia unta ollakseen virkeä, toiselle taas 13 tuntia on vasta riittävä lepomäärä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014c.) Yöunet alkavat vakiintua, ja etenkin alkuyöstä lapsi nukkuu hyvin sikeästi. Tämä johtuu yön alkuun painottuvasta syvästä univaiheesta. Päiväunien tarve on lapsella edelleen olemassa, riippuen yksilöllisistä tarpeista. Yleensä kahden ikävuoden jälkeen lapselle riittää yhdet päiväunet. Toiset voivat kuitenkin edelleen tarvita kahdet unet päivässä pysyäkseen pirteinä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18–19.)

3–4 -vuotiailla alkaa jo ilmetä painajaisia, jotka voivat aiheuttaa lapselle nukahtamis- ja uniongelmiä. Painajaiset voivat aiheuttaa yöllistä heräilyä, joka vaikuttaa unen laatuun ja määrään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014c.) Lisääntyneet painajaiset ja yölliset pelkotilat johtuvat useimmiten

uudesta elämänvaiheesta, kuten päiväkotiin siirtymisestä. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä, myös hänen tietämys maailmasta kasvaa, joka voi heijastua yöuniin painajaisina. (Hamlyn 2006, 190.)

Kolmannelta ikävuodelta alkaen lapsi on päättäväisempi ja aloitteellisempi toiminnassaan. Lapsi uskaltaa sanoa asioita, jotka saattavat aiheuttaa epäonnistumisen ja häpeän tunteen. Tällöin lapsi kokelee myös omia rajojaan hoitajien sekä vanhempien kanssa. (Kronqvist ym. 2007, 103–104.) Tämä lapsen normaaliin kehitykseen liittyvä vaihe voi vaikuttaa uneen, sillä lapsi voi uhmata vanhempaa ja hoitajia nukkumaan mennessä. Lapsen oma tahto ja määrätietoisuus ovat kuitenkin toivottua ja ne vaikuttavat myöhempään kehitykseen myönteisesti (Kronqvist ym. 2007, 104).

## 2.4 Lapsen unen tarve ikäkausina 5–6

5–6 -vuotiaan lapsen unen tarve on noin 10 tuntia. Tämän ikäisen lapsen riittävä unen tarve voidaan arvioida siitä, herääkö lapsi aamulla virkeänä. 5–6 vuotiaan lapsen kanssa voi jo keskustella unen tärkeydestä. Yleensä 6-vuotias aloittaa esikoulun, jolloin unen tarpeen määrä kasvaa. Lapsi selviytyy päivän haasteista ongelmitta saadessaan riittävän levon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014d.) Saarenpää-Heikkilän (2009, 19) mukaan lähellä kouluikää vain harva lapsi tarvitsee päiväunia. Lapselle on kuitenkin tärkeää järjestää päivän aikana lepoa, esimerkiksi rauhoittamalla lukemaan kirjaa. Päivän kuluessa lepoa toteutuminen luo pohjaa lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014.) Vesalaisen (2013, 80) tutkimuksessa selvisi, että päiväkodeissa ei välttämättä järjestetä täysin hiljaista lepoa, millä olisi stressiä alentava vaikutus. Vesalainen korostaa tutkimuksessaan, että päiväunien määrä ei ole sidonnainen ikään, vaan vanhempien lapsien kohdalla tulisi erityisesti korostaa yksilöllisiä tarpeita. Lepoa on erityisesti niillä lapsilla, jotka eivät malta itse rauhoittua keskellä päivää. Päiväunet korostuvat lapsilla, joiden vanhemmat tekevät pitkää päivää töissä ja lasten päiväkotipäivät venyvät. Univaje vaikeuttaa keskittymistä sekä hankaloittaa uuden oppimista. Lapsen univajerytmiin vaikuttavat kotona opittu rytmi. Päiväkotiolosuhteissaan lasta ei saisi pakottaa päiväunille, vaan päiväkodin henkilökunnan tulisi omalla toiminnallaan rauhoittaa tilanne niin, että lapsi menisi lepäämään mielellään. Lapselle tulee suoraan kertoa milloin on aika lepäämiselle, eikä johtaa lasta harhaan kiertoilmaisuin ja yrittää huijata nukkumaan. (Vesalainen 2013, 80–81, 83.)

Ongelmaksi voi tulla lapsen asettuminen yöunille. Tällöin on tärkeää, että lapselle luodaan säännöllisesti toistuvat iltarutiinit. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014.) Iltasatujen lukeminen voi toimia lapselle rauhoittavana tekijänä, sillä ennen iltasatuja päivän muut askareet ovat suoritettu. Iltasadun sijasta voidaan lapselle tarjota keskusteluhetki päivän tapahtumista, jotta lapsi voi ruveta levollisin mielin nukkumaan. Jotkut lapset voivat pelätä pimeässä nukkumista, jolloin huoneeseen voidaan hankkia yövalaisin tai jättää huoneen ovi raolleen. Lapsen kanssa on hyvä keskustella, mikä pimeässä pelottaa. Kun lapsi voi mennä levollisin mielin nukkumaan, on yöunikin rauhallisempaa ja lapsi herää aamulla pirteänä. (Karling ym. 2009, 214–219.)

## 2.5 Lasten unihäiriöt

Lapsen toistuvista heräämisistä ja rauhattomista öistä kärsii usein koko perhe. Lapsen unihäiriöt ovat vanhemmille todella väsyttäviä ja hoitoon hakeutuminen tapahtuu verrattain nopeasti. Imeväisikäisen unihäiriöt selittyvät usein koliikilla, korvatulehduksella tai vatsavaivoilla. CP-vamma tai muu neurologinen sairaus voi myös aiheuttaa unihäiriöitä. (Rantala 2004, 397.) Yösyötöistä vieroittaminen voi aiheuttaa pienelle lapselle yöllisiä heräämisiä. Fysiologisesti lapsi ei tarvitse yösyötöitä enää puolen vuoden jälkeen, joten tällöin on hyvä aloittaa yösyötöistä vieroittaminen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 42.) Nukkumaan menemiseen ja nukkumiseen liittyy myös muita mahdollisia ongelmatilanteita, jotka alkavat yleensä kahden ikävuoden jälkeen. Tällöin lapsi on tietyssä itsenäistymisvaiheessa, ja rajojen kokeilu alkaa. Kiukunpuuskat alkavat kahden vuoden paikkeilla, ja tällöin lapsi voi kiukutella jopa nukkumaan menosta. Tärkeintä on, että vanhempi ei reagoi tai varsinkaan ärsyynny kiukuttelusta. Jos lapsi kiukuttelee, paras keino on odottaa, että lapsi rauhoittuu ja jatkaa iltahommia vasta sitten. (Sterling 2003, 76.)

Imeväisikäisillä lapsilla esiintyy koliikkia, minkä tunnistaa iltaan painottuvasta, jatkuvasta itkuisuudesta. Jos itkuisuutta esiintyy kolme tuntia päivässä, kolmena päivänä viikossa ja kolmen viikon ajan on usein aiheuttajana koliikki. Syyn oletetaan johtuvan vatsa- ja suolisto-ongelmista. (Jalanko 2012.) Koliikki loppuu vauvan ollessa kolmen tai neljän kuukauden iässä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 37). Tarvittaessa lääkehoitona voidaan käyttää reseptivapaasti saatavaa Cuplatonia, jonka tarkoituksena on pienentää suolistossa olevia ilmakuplia (Jalanko 2012). Koliikkien ei ole löydetty täysin tehoavaa lääkettä. Disyklveriiniiläkitystä on joskus käytetty, mutta sen aiheuttamat haittavaikutukset ovat olleet niin hankalia, että se on jätetty pois. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 37.) Koliikkivauvalla yöunet ovat usein normaalit, itkuisuus painottuu yleensä illalle. Vauvan itkuisuutta voidaan helpottaa esimerkiksi kantelemalla vauvaa heijaaivin liikkein. On luonnollista, että itkuisuus vie voimavaroja vanhemmilta ja neuvolassa onkin tärkeää ottaa asia puheeksi. (Jalanko 2012.)

Lasten unihäiriöiden ilmaantuessa täytyy aina miettiä mahdollisuutta niin sanottuihin opittuihin tapoihin. Jos lapsi on aina nukutettu tai hän on tarvinnut nukahtamiseen jonkun ärsykkeen, kuten rinnan tai tuttipullon, voi nämä asiat vaikuttaa lapsen uneen myös vanhempana. (Aho 2002, 16.) Tällaisissa tilanteissa voidaan hoitona kokeilla unikoulua, jossa lapsi opetetaan nukahtamaan omaan vuoteeseen itsenäisesti. Lapsi nukahtaa, kun hän tuntee olonsa turvalliseksi. Unikoulun avulla pyritään rauhoittamaan lapsen nukkumaanmeno ja lisäämään turvallisuuden tunnetta. Unikoulun aikana on kuitenkin tärkeää vastata lapsen itkuun rauhoittamalla sekä koskettamalla, jotta turvallisuuden tunne säilyisi ja unen saaminen helpottuisi. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 33.) Saarenpää-Heikkilän (2007, 41–42) mukaan tehokkaana unikoulun menetelmänä on käytetty tassumenetelmää. Menetelmän tarkoituksena on saada lapsi rauhoittumaan koskettamalla kädellä, eli tassulla. Lasta painetaan hellästi kädellä makaamaan ja kättä pidetään lapsen päällä niin kauan kunnes lapsi rentoutuu. Lapsen luota on tärkeää poistua ennen kuin hän nukahtaa. Mikäli lapsi alkaa itkemään vanhemman poistuttua ja lapsi ei nukahtaa, mennään takaisin lapsen luokse ja tehdään sama uudestaan. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 41–42.)

Lasten yökastelu on yleinen uneen vaikuttava ongelma. Jossakin määrin sen oletetaan olevan jopa perinnöllistä. Lapsella kastelu tapahtuu pääsääntöisesti yöaikaan ja sitä tapahtuu useana eri yönä. Virtsaamisen tunteesta menee tieto selkäydintä pitkin aivoihin ja virtsaaminen käynnistyy joko automaattisesti tai hallitusti. Yökastelu on lapsella usein tiedostamatonta. Yökastelu voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään; toiminnallisiin häiriöihin, rakenteellisiin häiriöihin ja infektioihin. Toiminnallisissa häiriöissä rakon hallinta kypsyy tavallista hitaammin. Oletus on, että 4–5-vuotialla lapsilla virtsanhallinta onnistuu. Virtsaelimissä tai hermostossa voi olla rakenteellisia muutoksia, jotka voivat aiheuttaa yökastelua. Virtsatieinfektion oireena esiintyy kastelua, joten kastelua tutkittaessa on tärkeää tutkia myös mahdolliset infektiot. (Wikström ja Terho 2014.) Yökastelua voidaan hoitaa myös lääkkeellisin keinoin. Lääkehoidon tukena voidaan käyttää esimerkiksi hälyttävää patjaa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 78–79.)

Painajaisunet alkavat yleensä kahden vuoden iässä. Ne syntyvät REM-unen aikana, yleensä yön viimeisimpien tuntien aikana. Painajaisille ei välttämättä löydy syytä, mutta lapsi saattaa nähdä painajaisia erityisesti silloin, kun hän on stressaantunut tai ahdistunut. Jos lapsi herää painajaisuneen, kannattaa häntä mennä rauhoittelemaan. Jos painajaiset toistuvat, kannattaa niistä puhua avoimesti lapsen kanssa. Painajaisunet saattavat helposti sekoittaa yöllisiin kauhukohtauksiin, jotka myös alkavat kahden vuoden iässä. Kauhukohtauksen aikana lapsi saattaa vaikuttaa olevansa hereillä ja samalla huutaa peloissaan, vaikka todellisuudessa hän vielä nukkuu. Lapsi saattaa vaikuttaa sekavalta, eikä hän tunnista vanhempaansa tai ota vastaan lohdutusta. Kauhukohtaus menee yleensä kuitenkin nopeasti ohi, eikä lapsi muista aamulla kyseisestä kohtauksesta mitään. Tämä johtuu siitä, että kauhukohtaukset tulevat yleensä unen syvimmissä vaiheissa. Kauhukohtauksiin ei kannata puuttua, koska lapsi ei niitä aamulla muista, eikä se täten aiheuta pelkoa tai ahdistua nukkumaan menoa kohtaan. Myös mielikuvitus alkaa olla vikkellä, ja tämä voi aiheuttaa lapselle pelkoa hirviöistä sängyn alla, tai möröistä oman huoneen kaapissa. Pelot yleensä heijastelevat lapsen havaintoja ympäröivästä maailmasta, joten esimerkiksi TV:n kanssa tulisi olla tarkkana siitä, mitä lapsi päivän aikana pääsee sieltä näkemään. Nähdyt asiat, joita lapsi ei vielä kunnolla ymmärrä, voivat alkaa pelottamaan juuri nukkumaanmenon aikana. (Sterling 2003, 78–81.)

Ikävuosina 4–8 esiintyy yleensä unissakävelyä. Usein unissakävely tapahtuu kauhukohtauksen jälkeen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 75.) Lapsi voi kuljeskella ympäriinsä sisätiloissa ja on myös mahdollista, että lapsi pyrkii ulos. Herättyään lapsi ei muista unissakävelystään mitään. Mikäli lapsi kävelee unissaan, vanhempien on hyvä viedä lapsi rauhallisesti takaisin sänkyynsä nukkumaan. Jos unissakävelyä esiintyy toistuvasti, siitä on hyvä pitää kirjaa. Unissakävely tapahtuu usein samaan aikaan öisin. Vanhemmat voivat estää unissakävelyn herättämällä lapsi ennen oletettua aikaa, jolloin lapsi on lähtenyt kävelemään. Unissakävelylle ei ole olemassa hoitomuotoa, mutta se ei myöskään aiheuta lapsen kehitykselle mitään vaaraa. (Huttunen 2013.) Jos unissakävely on toistuvaa ja aiheuttaa haittaa tai vaaratilanteita lapselle, voidaan kotiin ostaa hälyttimiä, esimerkiksi ulko-oveen (Saarenpää-Heikkilä 2007, 75). Lapsen unissakävelyn mahdollisuutta voivat lisätä erilaiset ahdistavat tilanteet tai liian vähäinen uni. Unissakävely voi lisääntyä silloin jos lapsi on sairas. (Huttunen 2013.)

Lasten unettomuutta lisäävät myös erilaiset nautintoaineet. Vanhempien tulisi ottaa huomioon, että esimerkiksi kolajuomat sisältävät kofeiinia, joten niiden juomista iltaisin tulisi välttää. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 51.) Kofeiini piristää ja vaikuttaa eniten puolen tunnin kuluttua juomisesta. Tulee myös huomioida, että vaikutus voi kestää jopa useita tunteja. (Aro 2012.) Partisen (2012) mukaan ennen nukkumaanmenoa lapsen ei tulisi syödä nopeita hiilihydraatteja. Helpompaan uneen nyrkiksi sääntönä on, että rajoitetaan muuta vuoteessa oloaikaa ja tehdään nukkumaanmenosta rauhallinen. Lapsen kanssa tulee noudattaa säännöllistä rytmiä nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 51, 53.)

### 3 VANHEMMUUS LAPSEN UNEN TUKIJANA

Vanhemmat ovat lapselle tärkein tuki ja hyvät vanhemmat tuovat turvaa lapsuuteen (Lehmusvuori 2010). Lapsen syntymä on vanhemmille suuri elämänmuutos, joka on täynnä iloa ja onnea. Alkuvuosina lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan. Vanhempien tehtävänä on tyydyttää lapsen perustarpeet, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Kun lapsi tuntee itsensä hyvin hoidetuksi, hän pysyy kasvaessaan itsenäistymään. Itsenäistyäkseen lapsi tarvitsee vanhempiensa kannustusta. (Einon 2001, 12, 164.)

Kasvun ja kehityksen aikana lapset ottavat esimerkkiä vanhemmilta ja pyrkivät toimimaan kuten he. Lapsen tulee kokea olevansa rakkauden kohteena, jotta hän voisi antaa rakkauttaan myös toiselle. Vanhemmat toimivat lapselle tukijoina ja asettavat rajoja, mikä takaa sen, että lapsen elinympäristö pysyy vakaana ja pysyvänä. Lapselle on hyvä puhua myös perheen kohtaamista haasteista, sillä lapsella tulee olla oikeus ilmaista omat mielipiteensä. Lapsella on omat keinonsa purkaa stressitekijät, esimerkiksi leikkien avulla. (Einon 2001, 136–146.)

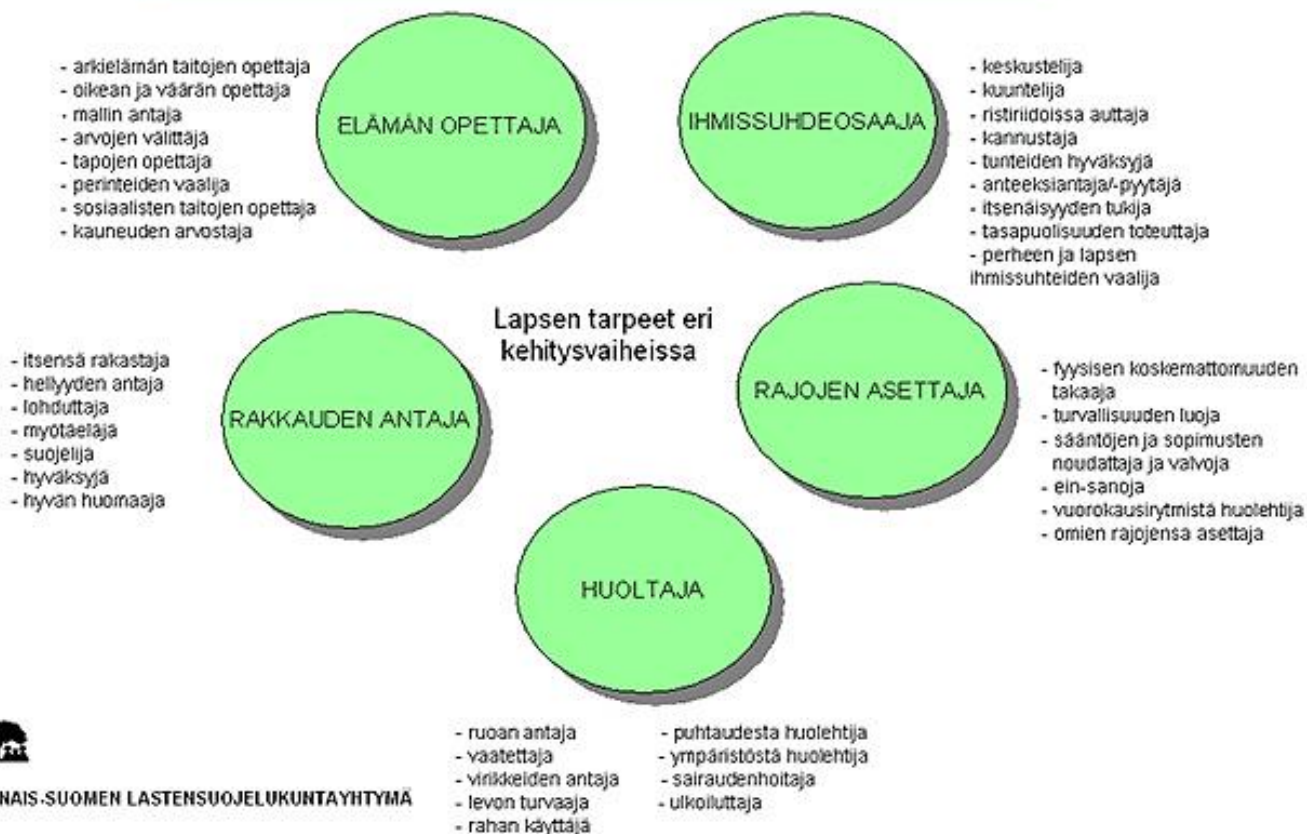
#### 3.1 Vanhemmuuden roolit

Vanhemmilla on lapsen kasvatuksessa viisi pääroolia: huoltajan, rakkauden sekä rajojen asettajan, ihmissuhdeosaajan ja elämän opettajan roolit. Näiden roolien tarkoituksena on tukea vanhempia kasvattajana ja helpottaa vanhempien sekä ammattilaisten välistä yhteistyötä. Päivittäiset toiminnot, kuten ruuanlaitto sekä pyykinpesu kuuluvat huoltajan rooliin. Rakkauden asettajan rooli vaatii vanhemmilta enemmän. Vanhemman tulee tuntee ja hyväksyä itsensä, ennekuin hän voi pitää huolta toisista. Vanhemmuus tuo myös arkeen vastuuta ja parisuhteen tila muuttuu lapsen syntymän jälkeen. Uudet vanhemmat tarvitsevat ympärilleen tukiverkoston. Tukiverkosto auttaa vanhempaa jakamaan, kun hänen täytyy kantaa huoli ja vastuu lapsestaan. Lapsen lohduttaminen ja tukeminen ovatkin lapselle erittäin tärkeitä asioita. Lapsi tarvitsee myös rajoja, joita vanhempien tulee asettaa lapselle. Rajat kertovat lapselle, mikä on oikein ja mikä väärin ja luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Kun lapsi varttuu, ihmissuhdeosaajan rooli kasvaa merkittävämmäksi. Tällöin vanhemman tulee osata keskustella lapsen kanssa vaikeistakin asioista ja selvittää ristiriitatilanteet. Elämänopettajan roolissa vanhempi antaa lapselle esimerkin, miten elämässä tulee toimia. Vanhempien onkin hyvä miettiä myös omia arvoja ja perinteitä ja jakaa niitä lapsen kanssa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 82.)

Kuviossa 1 esitetty Vanhemmuuden roolikartta® on Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämistyön tulos vuodelta 1999. Kehittämistyön taustalla oli ollut tarve helpottaa vanhemmuuden roolijaon hahmottamista arkielämässä. Roolikartassa on viisi pääroolia, johon jokaiseen sisältyy 6-9 alaroolia. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

## Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



Kuvio 1. Vanhemmuuden roolikartta® (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013).

### 3.2 Nukkumaanmenorutiinit

Hanssonin ja Oscarssonin (2005, 77–79) mukaan säännöllinen arki ja päivärutiinit tuovat turvaa sekä lasten että aikuisten elämään. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, kun hän tietää, mitä häneltä odotetaan ja miksi. Päivärutiineihin kuuluvat tietyt ruokailuajat, ulkoilu, sosiaalinen kanssakäyminen vanhempien, sisarusten ja ystävien kanssa, sekä päiväunet tai rauhoittumishetki. (Hansson ja Oscarsson 2005, 77–79.)

Lapsi ei itse tiedosta omaa väsymystään, vaan aikuisen täytyy ohjata lapsi lepäämään. Esimerkiksi päiväkodin isoissa lapsiryhmissä lapsen tarkkavaisuus on suurempi kuin kotona. Lapsi havainnoi ympäristöään tarkemmin, mikä vaikuttaa hänen vireystilaansa. Päivän aikana lapselle on järjestettävä hetki, jolloin lapsi saa rauhoittua, jotta hän jaksaa iltaan asti. Mikäli lapselle ei suoda lepoa, lapsi purkaa olotilaansa esimerkiksi kiukuttelemalla. (Mikkola & Nivalainen 2009, 46–47.)

Lindbergin (2006, 37) tutkimuksen mukaan lapsen nukkumiseen liittyvistä ongelmista suurin osa liittyy nukkumaanmenoon ja nukahtamiseen. Päivärutiinien yksi tärkeimmistä vaiheista onkin nukkumaanmenorutiinit. Ne ennakoivat lapselle päivän päättymistä, rauhoittumista sekä vuoteeseen me-

noa ja nukkumista. Nukkumaanmenoaikaan ilmapiiriin tulisi olla kiireetön ja miellyttävä. (Hansson ym. 2005, 79.) Nukkumaanmenorutiinien tulisi pysyä mahdollisimman samanlaisina joka päivä, jotta lapsi ymmärtää, että on aika rauhoittua ja mennä nukkumaan. Rutiinit kannattaa rakentaa jokaiselle perheelle sopiviksi ja sisällyttää joka iltaan samat askareet. Hyvä iltarutiini voi koostua esimerkiksi ensin iltapalan syömisestä, sitten hampaiden pesusta ja iltakylvystä, ja lopuksi vuoteeseen menosta ja iltasadusta. (Sterling 2003, 38.)

Ennen nukkumaan menoa lapsen perustarpeet pitää olla tyydytettynä, jotta lapsi voi nukahtaa hyvällä mielellä (Karling ym. 2009, 214). Pearcen (1997, 39–40) mukaan hyvänyöntöivotukset luovat lapselle turvallisuudentunteen ja ovat osa nukkumaanmenorutiineja. Lapsen sängyn vierelle ei tule jäädä liian pitkäksi aikaa juttelemaan, koska tämän jälkeen lapsesta voi tuntua turvattomalle vanhemman lähteminen huoneesta. Kun hyvät yöt on toivoteltu, tulisi vanhemman lähteä huoneesta ennen kuin lapsi nukahtaa. Näin lapsi oppii nukahtamaan itse. Sänkyyn rauhoittumisen jälkeen lapsi saattaa äännellä sängyssään saadakseen vanhempiansa huomion. Jos ääntelystä voi päätellä, ettei lapsella ole hätää, ei ääntelyihin tule heti puuttua. Jos vanhempi reagoi jokaiseen lapsen huoneesta kuuluvaan ääneen, lapsi oppii nopeasti, miten hän saa kiinnitettyä vanhempansa huomion takaisin itseensä. Samalla lapsi oppii, että hän saa tahtonsa läpi äänтелеillä. (Karling ym. 2009, 216–217.)

### 3.3 Nukkumaanmenoon ja uneen vaikuttavat tekijät

Lapselle on tärkeää järjestää turvallinen nukkumapaikka. Huone, jossa vuode sijaitsee, tulee olla tarpeeksi tilava. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014d.) Huoneessa ei tulisi olla tietokonetta eikä mitään, mikä saattaa kiinnittää lapsen huomion nukkumaanmenoaikana muualle. Vanhempien tulee kontrolloida lasten television katselua sekä pelien pelaamista, sillä niissä voi olla lapsen liikaa vaikuttavia sisältöaineita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014c.) Liian voimakkaat kohtaukset voivat jäädä lapsen alitajuntaan näyttäytyen painajaisina. Lapselle voi antaa unilelun, josta hän tarvittaessa saa turvaa. Unilelusta tulee monelle lapselle hyvin tärkeä, eikä ilman sitä nukkuminen usein onnistu. (Hamlyn 2005, 87, 227.) Myös vuoteen tulee olla sellainen, johon lapsi mielellään menee ja joka on turvallinen. Pinnasängystä tulee luopua siinä vaiheessa, kun lapsi oppii kiipeämään laitojen yli. Jotta lapsi ei loukkaa itseään kiipeillessä, on parempi vaihtaa pinnasänky matalaan lastensänkyyn. Sängyssä on vielä kuitenkin turvallista pitää matalia laitoja, jottei lapsi uissaan pääse kierähtämään lattialle. Jotta uusi sänky ei tuntuisi lapsesta pelottavalta, kannattaa vanhempien keskustella lapsen kanssa omassa sängyssä nukkumisesta. Sängyn vaihdon yhteydessä voi ostaa uusia pussilakanaita, joihin lapsen on mieluista mennä nukkumaan. (Pearce 1997, 60–61.)

Jos perheessä on useampi lapsi ja sisarukset nukkuvat keskenään samassa huoneessa, on vanhempien tärkeää tehdä selkeät pelisäännöt nukkumaanmenosta ja hiljaisuudesta. Kuten yhdenkin lapsen kanssa, myös samassa huoneessa nukkuvien lasten kohdalla on tärkeää pitää säännölliset iltarutiinit, jotta molemmat tiedostavat nukkumaanmenoajan lähestyvän ja pystyvät valmistautumaan sänkyyn menoon. Samaa säännöllisyyttä tulee noudattaa myös silloin, jos lapsi nukkuu vanhempiansa vieressä. Vieressä nukkumisesta ei ole mitään haittaa, jos se ei vaikuta vanhempien nukahtamiseen ja unen laatuun. Jos lapsi pyörii paljon nukkuessaan, tai heräilee usein yöllä ja herättää samalla myös



vanhempansa, voi olla parempi ratkaisu laittaa lapsi illalla nukkumaan omaan sänkyynsä. Näin myös vanhempien hyvä yöuni turvataan. (Pearce 1997, 106–107, 141.)

Lapsen nukkumaanmenoon ja uneen voi vaikuttaa oleellisesti vanhempien kokema stressi tai huono terveydentila. Vanhempien on tärkeää huolehtia omasta terveydentilastaan; riittävät yöunet ja terveelliset elämäntavat auttavat jaksamaan arjessa. Lapsen vanhemmilla on hyvä olla riittävästi omaa tekemistä, ja parisuhteen hoitoon on käytettävä aikaa. Parisuhteen ongelmat voivat näyttäytyä arjen tilanteissa, jolloin lapsi aistii ne herkästi. (Karling ym. 2009, 79–81.) Saarenpää-Heikkilän (2007, 51) mukaan vanhempien psyykkisellä voinnilla on vaikutus lapsen uneen sekä turvallisuuden tunteeseen. Ristiriitaiset tilanteet ja huono ilmapiiri kotona voivat aiheuttaa lapselle stressiä. Sitä voi ilmetä kahdenlaisena tyyppinä: arkistressinä ja pitkäaikaisena voimattomana stressinä. Arkistressi on ohimenevää ja kuuluu jokaisen ihmisen, myös lapsen, elämään. Arkistressin voi laukaista esimerkiksi sellainen tilanne, kun lapsi on tehnyt jotain väärää ja hän tiedostaa, että vanhemmat ovat sen takia hänelle vihaisia. Pitkäaikaisen stressin voi laukaista hoitopaikan vaihdos, kiusaaminen tai kotona vallitseva kriisi. Molemmat stressin muodot voivat aiheuttaa lapselle nukkumisongelmia, kuten nukahtamisvaikeuksia ja yöllistä heräilyä, ja tämän takia vanhempien pitäisi puuttua tilanteeseen mahdollisimman nopeasti. Fyysinen aktiivisuus on lapselle paras tapa purkaa stressiä luonnollisesti. Lapselle tulisi järjestää aikaa puuhailla joka päivä jotain hänelle mieluista. Fyysisen aktiivisuuden vastapainoksi lapsen tulee saada palautua. Tällöin unentarve ja nukkumaanmenoon liittyvät iltarutiinit ovat tärkeitä. Myös päiväunet tai rauhoittumishetki päivän aikana ovat tärkeitä lapsen palautumiselle. (Hansson ym. 2005, 50–52.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyö tarkoittaa toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tuotoksena on kirjallinen raportti sekä jokin kehitetty materiaali tai tilaisuus (Liukko 2012). Kehittämistöiden pohjalta pyritään luomaan ja tarjoamaan uusia entistä laadukkaampia materiaaleja sekä palveluita (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21). Kehittämistyöprosessissa käytetään tutkimusten sekä aikaisempien kokemusten pohjalta saatua tietoa (Suomen virallinen tilasto 2012).

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena on tuottaa tiivistetty opas lapsen unesta ja vanhemmuuden merkityksestä lapsen unen tukijana. Opas suunnitellaan käytettäväksi päiväkodeissa lapsen vanhempien sekä päiväkodin henkilökunnan arjen tukemiseksi. Tämän lisäksi pidetään oppaan esittelytilaisuus päiväkodilla, jonne toivotaan läsnäolevaksi vanhemmat sekä henkilökunta. Opas luodaan olemassa olevan teoratiedon pohjalta. Teoriaa etsitään tutkimuksista sekä aihetta käsittelevistä teoksista. Opas helpottaa päiväkodin henkilökunnan ohjaustilanteita vanhempien kanssa ja oppaasta vanhemmat saavat tukea lapsensa unen turvaamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Pölläkänlahden päiväkodin henkilöstön ammatillista osaamista ja mahdollistaa lasten vanhempien ja henkilöstön välisen keskustelun käynnistyminen oppaan esittelytilaisuudessa. Tavoitteena on myös saada ajankohtaista, näyttöön perustuvaa tietoa lapsen unesta henkilökunnan sekä vanhempien tietoon. Henkilöstön osaamisen kehittäminen turvaa lapsen laadukasta päivähoitoa ja lisää hoitajien työskentely varmuutta.

### 4.1 Kehittämistyön vaiheet

Heikkilän ym. (2008, 57) mukaan terveydenhuollon kehittämishankkeissa on tärkeää huolellinen suunnittelu sekä johtaminen. Hanke tulisi tämän mukaan muodostaa ketjumainen rakenne, jossa on selkeät vaiheet. Heikkilän ym. (2008, 58) jakavat kehittämishankkeen seitsemään eri vaiheeseen, joita tässäkin opinnäytetyössä noudatetaan.

Kehittämistyön jokaisella vaiheella on oma erillinen tehtävä, mutta ketjumaisen rakenteen ansiosta ne muodostavat yhdessä toimintakokonaisuuden, jonka avulla saavutetaan haluttu tulos. Vaikka hankkeen eteneminen kuvataan toisiaan seuraavina toimintoina, on mahdollista, että hankkeessa joudutaan palaamaan edellisiin vaiheisiin takaisin. Tärkeää on, että jokaisen vaiheen jälkeen arvioidaan ja päätetään jo tehty työ, ennen kuin edetään kohti seuraavaa vaihetta. (Heikkilä ym. 2008, 58-59. Kuviossa 2 on mukailtu Heikkilän ym. (2008, 58) kuvaamia kehittämistyön vaiheita ja sovellettu niitä tähän opinnäytetyöhön.

Ideointi ja esisuunnittelu

Suunnittelu

Opinnäytetyön aiheen  
valinta, suunnittelu ja  
aiheen rajaaminen.  
Palaverit toimeksiantajan  
kanssa.

Käynnistys

Toteutus

Opinnäytetyön teoriaosuuden  
työstäminen.  
Oppaan sekä esittelytilaisuuden  
suunnittelu ja toteutus.

Päätäminen

Arviointi

Käyttöönotto ja seuranta

Opinnäytetyön valmis-  
tuminen ja arviointi.

Kuvio 2. Opinnäytetyön vaiheiden esittely Heikkilän ym. (2008) kehittämistyön vaiheita mukaillen

#### 4.2 Oppaan ja esittelytilaisuuden suunnittelu ja valmistaminen

Opinnäytetyön aihe valittiin syksyllä 2013 koulun järjestämässä opinnäytetyöpajassa. Aiheen valitsemisen jälkeen alkoi kehittämistyön suunnittelu sekä työstäminen. Toimeksiantajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa käytyjen palaverien pohjalta aihe muodostui tarkemmaksi ja toimeksiantajan tarpeita eniten palvelevaksi. Kuten Heikkilä ym. (2008, 61) ovat todenneet, onnistunut kehittämistyö vaatii taustalleen todellisen ongelman tai tarpeen. Tämän opinnäytetyön aihe perustuu Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunnan tarpeeseen saada enemmän tietoa lapsen unesta. He myös toivoivat, että työn tuotoksena valmistuvan oppaan avulla he saisivat aikaan keskustelua yhdessä vanhempien kanssa lapsen unesta sekä siitä, kuinka vanhemmat voivat tukea lapsen unen riittävyttä. (Liite 1.)

Suunnittelua pidetään yhtenä kehittämistyön tärkeimmistä vaiheista. Heikkilän ym. (2008, 68) mukaan kehittäminen ei välttämättä johda tavoiteltuihin tuloksiin, jos pohjalla ei ole tarpeeksi kattavaa suunnitelmaa. Tämän kehittämistyön aikana on käyty useita suunnittelupalavereita toimeksiantajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Näin aihe on pysynyt rajattuna ja toimeksiantajan tarpeita vastaavana. Parkkusen, Vertion ja Koskinen-Ollonqvistin (2001, 12) mukaan on tärkeää, että terveysaineiston sisällössä kerrotaan vain olennainen.

Kehittämistyön tuotoksena valmistuva opas on verrattavissa terveysviestintään. Usein terveysviestinnällä tarkoitetaan potilasohjeita, mutta siihen voidaan liittää myös kaikki muukin viestintä, mikä

liittyy terveyteen, sairauksiin tai lääketieteeseen (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 22). Torkkolan ym. (2002, 16) mukaan on tärkeää, että tekstin sisällön lisäksi mietitään, miten asia ilmaistaan. Kehittämistyön opasta laatiessa kirjoitusasua mietittiin ja siitä haluttiin tehdä helposti ymmärrettävää. Oppaassa ei käytetty ammattisanastoa, jotta oppaasta tuli maallikolle mahdollisimman helposti luettava. Leipätekstin fontiksi oppaaseen valittiin Comic Sans MS, sen selkeyden vuoksi. Otsikko ja loppusanat on kirjoitettu Bradley Hand ITC – fontilla, koska ne haluttiin erottaa muusta tekstistä. Oppaan takakannessa olevat tiedot oppaan tekijöistä ja tekijänoikeuksista kirjoitettiin Arialilla, koska se koettiin fonteista selkeimmäksi. Teksti sijoitettiin sivun keskelle ja fonttikokona leipätekstissä käytettiin kokoa 11. Opas on tehty hyödyntäen Wordin kirjaitaittoa, jolloin opas on A5-kokoinen. Wordin kirjaitaitto mahdollistaa oppaan tulostamisen tavallisella tulostimella esimerkiksi päiväkodilla.

Oppaan etukannessa sekä kahdella sisäsivulla on mustavalkoiset kuvat tukemassa tekstiä ja oppaan sisältöä. Mahdollisuuksien mukaan tekstiin kannattaa yhdistää kuvia, koska kuvat auttavat muistamaan tekstinsisällön paremmin ja ne vetoavat tunteisiin sekä herättävät mielenkiintoa (Parkkunen ym. 2001, 17). Oppaassa käytetyt kuvat muokattiin mustavalkoiseksi, jotta oppaan myöhempi tulostaminen olisi mahdollista myös mustavalkotulostimella. Kuvat on sijoitettu sivuilla samalle kohdalle, jotta lukijan on helpompi muodostaa kokonaisnäkemys (Parkkunen ym. 2001, 18). Tässä oppaassa kuvat ovat sijoitettu sivun keskelle. Kuvat on otettu nukkuvista lapsista. Ne ovat opinnäytetyön tekijöiden ottamia ja kuvien käyttöoikeus on kysytty lasten vanhemmilta. Oppaan pohjaväriksi valitsimme pastellinvihreän. Tekstin ollessa musta, oppaan taustaväriksi käy pastellinvihreä tai keltainen. Oppaan taustassa ei käytetty kuviointia, koska ne heikentävät oppaan tekstin luettavuutta. (Parkkunen ym. 2001, 16.) Unihäiriöistä tehtiin tiivistelmälaatikot, joissa teksti on musta ja pohjaväri liukuvärjätty keltainen. Parkkunen ym. (2001, 16) mukaan liukuväritaustaa voidaan käyttää, jos kontrasti värien välillä ei ole liian suurta.

Kehittämistyön oppaan toivotaan tukevan henkilökunnan sekä vanhempien keskustelua lasten unen tarpeesta. Torkkola ym. (2002, 25) toteavat, että suullinen ohjaus tarvitsee usein rinnalleen kirjallisen oppaan. Vanhemmat voivat ottaa päiväkotiin tehdyn oppaan myös kotiin luettavaksi ja tutustua siihen rauhassa. On kuitenkin tärkeää, että vanhemmat voivat epäselvissä asioissa keskustella oppaan sisällöstä ammattitaitoisen henkilökunnan kanssa (Torkkola ym. 2002, 25). Opas käytiin esittelemässä päiväkodilla 1.12.2014. Päiväkodin henkilökunnan kanssa sovittiin ajankohdaksi iltapäivä klo 15.30–16.30. Kyseinen ajankohta valittiin, koska vanhemmat ovat päässeet töistä ja tulevat tuolloin hakemaan lapsiaan päiväkodista. Kuukautta ennen oppaan esittelyä päiväkodin johtajalle lähetettiin saatekirje (Liite 4), jossa kerrottiin oppaan aihe ja esittelyn ajankohta. Saatekirje jaettiin lasten vanhemmille ja se laitettiin esille päiväkodin seinälle. Päiväkoti oli mahdollistanut iltapäivän niin, että vanhemmat saivat rauhassa tutustua oppaaseen ja lapset pystyivät sen ajan olemaan ulkona valvotuna. Oppaan esittely pidettiin vapaamuotoisesti, ja toivottiin oppaan herättävän keskustelua. Päiväkodille vietiin kymmenen valmiiksi tulostettua ja taiteltua opasta. Opinnäytetyön tekijät olivat paikalla kertomassa oppaasta ja vastailemassa vanhempien sekä henkilökunnan esittämiin kysymyksiin. Lasten vanhemmilta ja päiväkodin henkilökunnalta toivottiin suullista palautetta esittelyn aikana ja annettiin mahdollisuus kirjalliseen palautteeseen sähköpostin välityksellä.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opas lapsen unen tarpeesta ja vanhemmuudesta unen tukijana Kuopion kaupungin Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille. Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunta oli kokenut tarvetta saada enemmän teoretietoa lapsen unen tarpeesta ja keinoista turvata lapsen riittävä uni (Liite 1). Opinnäytetyössä käsiteltiin myös vanhemmuutta, koska vanhemmilla on suuri merkitys lapsen univalve-rytmin tukemisessa. Opinnäytetyöprosessin aikana huomattiin, että lapsen unta käsittelevää tutkimustietoa on vähän. Vesalaisen (2013, 12) mukaan päiväkotikäisen lapsen unta on tutkittu niukasti, ja tutkimusten tulokset vaihtelevat suuresti otannan mukaan. Tästä päätellen, tämän kaltaisella opinnäytetyöllä on tarvetta, jotta saadaan koottua unta käsittelevää teoretietoa yhteen kokonaisuuteen.

Opinnäytetyön tuotoksena tehty opas koottiin opinnäytetyön teoretiedon pohjalta. Lähteiksi valittiin 2000-luvulla julkaistuja teoksia sekä näyttöönperustuvia tutkimuksia. Oppaassa käsiteltiin lapsen unen tarvetta ja vanhemmuutta unen tukijana. Tekstistä tehtiin helposti ymmärrettävä ja tiivis kokonaisuus, jotta oppaan käyttö olisi vaivatonta. Oppaaseen lisättiin kuvia elävöittämään tekstiä.

### 5.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana otettiin huomioon eettinen näkökulma. Työssä ei esitetty päiväkodilta saatuja luottamuksellisia tietoja. Vanhempien tai lasten nimiä ei julkaistu. Oppaan kuvien käyttöoikeus kysyttiin kuvissa esiintyvien lasten vanhemmilta ja ne ovat opinnäytetyön tekijöiden ottamia. Oppaan tekijänoikeudet siirrettiin kokonaisuudessaan Pölläkänlahden päiväkodille. Heikkilän ym. (2008, 128) mukaan on tärkeää pyytää ulkoista arviointia. Ulkoista arviointia käytetään lisäämään kehittämistyön luotettavuutta (Heikkilä ym. 2008, 129). Suunnitteluvaiheessa ajateltiin, että oppaan tarkistajaksi pyydetäisiin lastentautien erikoislääkäri. Yhteydenotoista huolimatta oppaalle ei saatu asiantuntevaa tarkastajaa. Oppaan arvioivat suullisesti päiväkodin henkilökunta sekä lasten vanhemmat.

Työn luotettavuutta pyrittiin lisäämään käyttämällä tutkittua, näyttöön perustuvaa, tietoa. Tiedonhaussa käytettiin tiedonhakumenetelmänä Medic-, PubMed-, CINAHL- ja Terveysportti-tietokantoja sekä Kuopion kaupungin ja Savonia-ammattikorkeakoulun kirjaston materiaaleja. Käytetyt hakusanat olivat: *child, sleep, nap, sleep disorders, need of sleep, uni, lapsen uni, lapsi, päiväkotikäinen, päiväuni, vanhemmuus ja unihäiriöt*. Näyttöönperustuvan tutkimustiedon löytäminen osoittautui opinnäytetyöprosessin aikana haasteelliseksi. Löydetyt tutkimukset olivat 1900-luvun loppupuolelta, joten niiden luotettavuus on heikentynyt vanhentuneen tiedon vuoksi. Osa tutkimuksista käsittelee kouluikäisen lapsen unta ja unentarvetta, mitkä eivät kuulu tämän opinnäytetyön kohderyhmään. Tutkimuksia etsittiin Savonia-ammattikorkeakoulun informaation avulla kaksi kertaa. Löydettyjä tutkimuksia käytettiin monipuolisesti opinnäytetyön teorian kirjoittamisessa. Opinnäytetyöhön valitut teokset ovat alan ammattilaisten 2000-luvulla kirjoittamia, mikä lisää teosten luotettavuutta. Internetlähteistä valittiin tunnettujen instanssien ylläpitämiä sivustoja.

## 5.2 Kehittämistyöprosessin arviointi

Suunnitelmavaiheessa tehtiin kehittämistyön SWOT -analyysi, johon listattiin kehittämistyöprosessin vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat (Kuvio 3). SWOT -analyysiä hyödynnetään suunniteluun liittyvien ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. SWOT -analyysi menetelmän avulla määritellään työn vahvuudet (strengths), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threats). (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.) Suunnitteluvaiheessa koetut vahvuudet ovat pysyneet samoina ja vahvistuneet edelleen prosessin aikana. Kehittämistyön mahdollisuutena ajateltiin, että vanhempien ajatuksia saadaan herätettyä ja lisääntyneen keskustelun myötä helpotettua vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välistä vuorovaikutusta. Opinnäytetyön toivottiin antavan päiväkodin henkilökunnalle tarvittavaa tietoa, jota he pystyvät hyödyntämään päivittäisessä työssään. Kehittämistyön toivottiin näin helpottavan päiväkodin arkea ja lisäämään henkilökunnan työskentelyvarmuutta. Kehittämistyön vaikuttavuutta päiväkodin arjessa ei pystytä vielä arvioimaan, koska kehittämistyön tuotos on ollut henkilökunnan käytettävissä vasta vähän aikaa.

Heikkoutena koettiin tekijöiden väsyminen työskentelyyn sekä kokemattomuus kehittämistyön tekemisestä. Suunnitteluvaiheessa arvioitiin tutkimustietoa löytyvän vähän. Kokemattomuus ei vaikuttanut työskentelyyn haitallisesti. Työn loppuvaiheessa koettu väsymys näkyi motivaation puutteena. Näyttöön perustuvaa tutkimustietoa löytyi vain neljä kappaletta, joka heikensi opinnäytetyön luotettavuutta. Kehittämistyön suunnitellussa aikataulussa pysyttiin, eikä koettu uhka toteutunut. Oppaan esittelytilaisuuteen saapui vain muutama vanhempi ja yksi heistä koki opinnäytetyön tekijät arvostelijoina.

<p><b>VAHVUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* kiinnostus aiheeseen</li> <li>* ryhmäläisten aktiivisuus</li> <li>* toimeksiantajan mielenkiinto</li> <li>* ajankohtainen aihe</li> </ul>	<p><b>HEIKKOUEDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* kokemattomuus kehittämissuunnitelman työstämisestä</li> <li>* tekijöiden väsymys</li> <li>* tutkimustietoa vähän</li> </ul>
<p><b>MAHDOLLISUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* saadaan vanhempien ajatuksia herätettyä</li> <li>* päiväkodin arjen helpottaminen, kun hoitajien työskentelyvarmuus lisääntyy</li> </ul>	<p><b>UHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* aikataulu ei toteudu</li> <li>* vanhemmat eivät osallistu oppaan esittelytilaisuuteen</li> <li>* vanhemmat kokevat opinnäytetyön tekijät "arvostelijoina"</li> </ul>

Kuvio 3. Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tehty SWOT-analyysi

Opinnäytetyön yhtenä arviointikriteerinä on, että opinnäytetyö on ajankohtainen ja vastaa oman alan sekä asiantuntijuuden kehittämistä (Savonia-ammattikorkeakoulu 2014). Pölläkölään päiväkodin henkilökunta tarvitsi lisää tietoa lapsen perustarpeista. Yhteisen palaverin pohjalta opinnäyte-

työn aihe rajautui lapsen unen tarpeeseen, koska siitä teoretietoa henkilökunnalla oli vähiten. Henkilökunta koki lapsen unen käsittelyn ajankohtaiseksi päiväkodilla. Palaverissa esille nousi vanhempien merkitys lapsen unen tukijana, joten se haluttiin ottaa toiseksi käsiteltäväksi aiheeksi opinnäytetyöhön. (Liite 2.) Opinnäytetyön tekijöiden oma kiinnostus lapsen unesta sekä vanhemmuudesta vaikutti aiheen valintaan.

Opinnäytetyön kriteereihin kuuluu, että opiskelijan on osattava toimia yhteistyössä opinnäytetyöprosessiin kuuluvien tahojen kanssa ja osoittaa asiantuntijuutta (Savonia-ammattikorkeakoulu 2014). Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitellusti. Koulutustilaisuus muutettiin päiväkodin henkilökunnan toimuksesta oppaan esittelytilaisuudeksi (Liite 3). Koulutustilaisuuden pois jättämisen vuoksi opinnäytetyöntekijät eivät saaneet ammatillisuutta tukevaa ohjauskokemusta. Oppaan esittelytilaisuudessa pyrittiin kuitenkin tuomaan esille opinnäytetyöryhmän asiantuntijuutta vastaamalla vanhempien sekä henkilökunnan esittämiin kysymyksiin. Vuoden kestänyt opinnäytetyöprosessi ryhmäläisten, toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa opetti vuorovaikutustaitoja sekä kehitti moniammatillista osaamista. Vaikka yhteistyö kaikkien prosessiin osallistuvien tahojen kanssa onnistui hyvin, toi se myös omat haasteensa työn etenemiselle. Päiväkodin johtajaan oli ajoittain vaikea saada yhteyttä hänen työkiireidensä vuoksi, joten käytännönasioista sopiminen oli hankalaa. Ohjaavan opettajan kanssa käytiin ohjauspalavereita tarvittaessa ja pyydettiin palautetta opinnäytetyöstä. Palautetta pyydettiin myös toimeksiantajalta sekä oppaan osalta lasten vanhemmilta. Opinnäytetyöprosessin aikana ohjaava opettaja muuttui yllättäen. Ohjaavan opettajan vaihtuminen ei vaikuttanut työn etenemiseen, koska vaihdos tapahtui opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa.

Opinnäytetyön aikana jokaiselle ryhmäläiselle jaettiin oma vastualueensa. Opinnäytetyöprosessin aikana ammatillista kasvua tuki yhdessä tekeminen. Ryhmädynamiikka toimi tasavertaisesti koko opinnäytetyön prosessin ajan. Suunnittelu- ja päätöksenteko onnistuivat ryhmältä hyvin. Jokaisen ryhmäläisen mielipiteet otettiin huomioon ja oltiin valmiita tekemään kompromisseja. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötä pidettiin ohjaavan opettajan sekä päiväkodinjohtajan kanssa. Yhteistyö eri tahojen kanssa on kehittänyt opinnäytetyön tekijöiden vuorovaikutus- sekä viestintätaitoja, joita työelämässä tullaan tarvitsemaan päivittäin. Opinnäytetyö lisäsi tekijöiden teoretietämystä lasten unesta ja vanhemmuudesta, mistä odotetaan olevan hyötyä työelämässä. Sairaanhoidajan syventävien ammattiopintojen kriteereissä vaaditaan, että opiskelija osaa potilasohjauksen ja käyttää siinä hyödykseen tarvittavia ohjausmenetelmiä. Sairaanhoidajan tulee tietää hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat tekijät ja ohjata potilasta ja omaisia yksilöllisesti terveyttä edistäen. (Savonia-ammattikorkeakoulun moodle 2014.) Oppaan tekeminen sekä sen esitleminen päiväkodilla vahvisti opinnäytetyön tekijöiden ohjausosaamista ja kehitti valmiuksia käyttää ohjausmenetelmiä myöhemmässä työelämässä.

### 5.3 Oppaan ja esittelytilaisuuden arviointi

Kehittämistyötä arvioidaan koko prosessin ajan. Kehittämistyön tuotoksen vaikuttavuutta tulisi arvioida julkaisun jälkeenkin, jotta voidaan havainnoida mahdolliset hyödyt. Kehittämistyön arvioinnissa arvioidaan tuotoksen siirrettävyyttä, saavutettiinko asetetut tavoitteet ja mitä hyötyä työllä oli

(Heikkilä ym. 2008, 127, 130.) Tämän kehittämistyön tuotoksen hyödyllisyyden myöhäisarviointi jää tekemättä, koska tekijät ovat jo valmistuneet Savonia-ammattikorkeakoulusta.

Oppaasta tehtiin selkeä ja maallikkokielellä ymmärrettävä. Oppaaseen ei laitettu ammattisanastoa, jotta tekstiä olisi helppo lukea. Esittelytilaisuudessa vanhemmat antoivat suullista palautetta oppaasta. Heidän mielestään opas on tiivis kokonaisuus ja helppolukuinen. Vanhemmat kehuivat oppaan ulkoasua ja pitivät kuvia nukkuvista lapsista laadukkaina. Esittelytilaisuudessa oli oppaan lisäksi esillä opinnäytetyön teoriaosuus. Vanhempien mielestä oppaaseen oli valittu tärkeimmät ja heitä eniten palvelevat kohdat. Myös toimeksiantajan edustaja piti opasta hyvänä ja toi esille koko päiväkodin henkilökunnan kiinnostuksen laajempaan opinnäytetyön teoriaosuuteen. Teoriaosuus antoi henkilökunnalle uutta teoriatietoa ja uusia lähdemateriaaleja myöhempää käyttöä varten. Voidaan siis arvioida, että tavoite henkilökunnan osaamisen ja työskentelyvarmuuden lisääntymisestä on toteutunut. Opas tehtiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla, jotta se pystyttäisiin tulostamaan tavallisella tulostimella. Oppaasta ei tehty painotuotetta, koska kehittämistyöhön ei ollut mahdollista saada rahoitusta kuluihin. Oppaan tekijänoikeudet siirrettiin täysivaltaisesti päiväkodille, jotta he pystyvät myöhemmin tulostamaan opasta omaan käyttöönsä ja tarpeen mukaan jakamaan sitä muille organisaatioille. Tekijänoikeuksien luovuttamisen myötä päiväkodin henkilökunta vastaa oppaan sisällön päivittämistä.

Opas lapsen unen tarpeesta ja vanhemmuudesta unen tukijana herätti päiväkodin henkilökunnassa sekä lasten vanhemmissa mielenkiintoa heti työn aloitusvaiheessa. Työstämisen vaiheessa huomattiin, että työstä ollaan kiinnostuneita toimeksiantajan lisäksi myös muissa organisaatioissa sekä tekijöiden tuttavapiireissä. Tämä vahvisti ajatusta työn tarpeellisuudesta ja ajankohtaisuudesta. Opas antoi päiväkodin henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille tarpeellista tietoa lapsen unesta ja herätti vilkasta keskustelua esittelytilaisuudessa. Lasten vanhemmat toivat esille omia huolia ja näkemyksiä lapsen unen yksilöllisyydestä. Koska opas on tarkoituksella tehty tiiviiksi kokonaisuudeksi, vanhemmille kerrottiin laajemman teoriaosuuden löytyvän keväällä 2015 internetistä Theseus-tietokannasta.

Oppaan esittelytilaisuus järjestettiin Pölläkänlahden päiväkodin liikuntasalissa. Paikalle saapui kolme vanhempaa sekä yksi henkilökunnan edustaja. Vanhempien sekä päiväkodin henkilökunnan runsaampi osanotto olisi tuonut esille erilaisia näkökulmia ja rikastuttanut keskustelua. Vanhemmilta kysyttiin vanhemmuussuhde sekä lasten iät, jotta pystyttäisiin arvioimaan millaisia perheitä opinnäytetyö kiinnostaa. Alla lueteltu vanhemmuussuhde, sekä lasten iät.

- äiti, lapset 7 ja 5 vuotta
- äiti, lapset 9 ja 3 vuotta
- äiti, lapset 5, 10 ja 11,5 vuotta

Vanhemmat olivat erityisen kiinnostuneita lapsen unen turvaamiseen käytettävistä tukitoimista. Esittelytilaisuudessa vanhemmilla nousi keskinäiseksi puheenaiheeksi lapsien ikäerot ja iän vaikutus unentarpeeseen. Vanhemmat kertoivat lapsien yksilöllisistä unentarpeista ja he olivat kokeneet haasteena vastata kyseisiin tarpeisiin. Esittelytilaisuudessa vanhemmat toivat esille kiinnostustaan aihetta kohtaan ja esittivät kysymyksiä. Tekijöiden laajan asiaan perehtymisen avulla pystyttiin vastaamaan vanhempien kysymyksiin ongelmitta. Vanhemmille oli epäselvää kauhukohtauksien ja pai-



najaisunien eroavaisuudet. Nykypäivänä lisääntyneen elektroniikan käyttö lapsilla näkyi myös keskustelussa ja mietitiin, miten kirkasvalo vaikuttaa lapsen uneen. Unikäyttäytymiseen liittyviä kysymyksiä oli useita, ja esittelytilaisuudessa keskusteltiin lapsen arki- ja viikonloppurytmistä, päivärhythmin säännöllisyydestä, lapsen oman sängyn merkityksestä sekä unissakävelystä. Keskusteluiden aikana havaittiin, että vanhemmilla oli puutteita aikuisen ja lapsen unen rakenteen eroista. Samalla keskusteltiin, miten uni tukee lapsen oppimista ja muistamista. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada aikaan keskustelua lasten vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välillä. Esittelytilaisuuden herättämän keskustelun toivotaan tukevan myöhempää vuorovaikutusta.

Suunnitteluvaiheessa uhkana koettiin opinnäytetyön tekijöiden kokeminen vanhempien arvostelijoina (Kuvio 3). Esittelytilaisuudessa havaittiin, että vanhemmat kokivat eroavaisuudet teorian ja omien käytäntöjen välillä arvosteluksi. Tekijät muistuttivat jokaisen lapsen yksilöllisyydestä ja, että vanhemmat ovat omien lapsiensa tarpeiden asiantuntijoita. Esittelytilaisuus oli rento ja keskustelu käytiin positiivisessa ilmapiirissä.

## LÄHTEET

AHO, Tellervo 2002. Lapsi sairastaa. Duodecim. Suomen apteekkariliitto.

ARO, Antti 2012. Kahvi ja terveys [verkkajulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto [viitattu 2014-09-13]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01000](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01000)

DYREGROV, Atle 2001. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirjapaja Oy.

EINON, Dorothy 2001. Lapsen hoito ja kehitys. Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. (Suom. Laura Jänisniemi). Helsinki: Otava.

HAMLYN, Octopus 2006. Vauvasta leikki-ikäiseksi. Kysymyksiä ja vastauksia lastenhoidosta. (Suom. Auri Pajarinen). Helsinki: Gummerus.

HANSSON, Jorunn ja OSCARSSON, Christina 2005. Onnellinen lapsuus - Kirja vanhemmille. (Suom. Kari Koski, Elina Lustig ja Leena Nilsson). Helsinki: Otava.

HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

HUTTUNEN, M. 2013. Unissakävely (somniaalisti) [verkkajulkaisu] Duodecim. Terveyskirjasto [viitattu 2014-10-02]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01101](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01101)

JALANKO, Hannu 2012. Koliikki vauvalla. [verkkajulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto. [viitattu 2014-10-02]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00430](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00430)

KARLING, Marjo, OJANEN, Tuija, SIVÈN, Tuula, VIHUNEN, Riitta ja VILÈN, Marika 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

KESKI-RAHKONEN, Anna ja NALBANTOGLU, Minna 2011. Unihiekkaa etsimässä – ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Duodecim.

KRONHOLM, Erkki 1998. Miksi nukumme? Julkaisussa: HYYPPÄ, Markku T. ja KRONHOLM, Erkki 1998. Uni ja vire. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 34-76.

KRONQVIST, Eeva-Liisa ja PULKKINEN, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

KUOPION KAUPUNKI 2014. Pölläkanlahden päiväkoti. [verkkajulkaisu]. Kuopion kaupungin kotisivut [viitattu 2014-05-12] Saatavissa: <http://www.kuopio.fi/web/opetus-ja-koulutus/pollakanlahden-paivakoti>

LEHMUSVUORI, Tuula 2010. Vanhemmuuden merkitys lapsille ja nuorille. [verkkajulkaisu]. Lapsiasiavaltuutettu [viitattu 2013-12-12]. Saatavissa: <http://www.lapsiasia.fi/nyt/puheenvuorot/puheet/puhe/-/view/1486289>

LINDBERG, MAARIT 2006. Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni sekä nukkumisen ja unen pulmat vanhempien havainnoimana. [verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 2014-11-13]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93477/gradu01101.pdf?sequence=1>

LIUKKO, S. 2012. Opinnäytetyön runko-osa – erilaisia rakenteita. Jyväskylän ammattikorkeakoulu [verkkajulkaisu]. [viitattu 2013-11-29]. Saatavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/kehittamistyo/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2014a. Lapsen ja nuoren uni [verkkajulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto [viitattu 2014-09-05]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2014b. Yksivuotiaan lapsen uni. [verkkajulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [viitattu 2014-05-14.] Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/yksivuotias/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2014c. Leikki-ikäisen lapsen uni. [verkkajulkaisu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [viitattu 2014-05-14.] Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2014d. Ala-kouluikäisen lapsen uni. [verkkajulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [viitattu 2014-05-14.] Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>

MIKKOLA, Petteri ja NIVALAINEN, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Helsinki: WSOY.

PARKKUNEN, Niina, VERTIO, Harri ja KOSKINEN-OLLONQVIST, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveiden edistämisen keskus.

PARTINEN, Markku 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. [verkkajulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto. [viitattu 2014-09-13]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007#s5](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007#s5)

PEARCE, John 1997. Vauvan ja leikki-ikäisen nukutusohjelma. (Suom. Katriina Savolainen.) Helsinki: Tammi.

RANTALA, Heikki 2004. 23. Neurologiset ongelmat. SIIMES, Martti A. ja PETÄJÄ, Jari (toim.) Lasten-taudit. Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

SAARENPÄÄ-HEIKKILÄ, Outi 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta [verkkojulkai-su]. Suomen lääkärilehti 1–2/2009. [viitattu 2014-10-04]. Saatavissa: <http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>

SAARENPÄÄ-HEIKKILÄ, Outi 2007. Miksi lapseni ei nuku? Jyväskylä: Gummerus.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2014. Opinnäytetyön arviointikriteerit [verkkojulkaisu]. [viitattu 2014-12-14]. Saatavissa: [http://webd.savonia-amk.fi/projektit/moodlepublic/liku/04\\_ont/ONT\\_arviointikriteerit\\_9\\_2014.pdf](http://webd.savonia-amk.fi/projektit/moodlepublic/liku/04_ont/ONT_arviointikriteerit_9_2014.pdf)

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN MOODLE 2014. Sairaanhoidajan syventävät ammattiopinnot; tavoitteet, sisällöt ja arviointikriteerit. [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu. [viitattu 2015-03-20]. Saatavissa Savonia-ammattikorkeakoulun käyttäjille: <http://moodle.savonia.fi/mod/resource/view.php?id=206592>

SIRÉN-TIUSANEN, Helena 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

SIRÉN-TIUSANEN, Helena ja TIUSANEN, Erkki 2001. Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Julkai-sussa: HELENIUS, Aili, KARILA, Kirsti, MUNTER, Hilikka, MÄNTYNEN, Pirkko ja SIREN-TIUSANEN, He-lena (toim.) Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvutuksen perusteita. Helsin-ki: WSOY, 65-89.

STERLING, Siobhan 2003. Vauvan uni. Käytännön ohjeita vanhemmille. Helsinki: WSOY.

STORVIK-SYDÄNMAA, Stiina, TALVENSAAARI, Helena, KAISVUO, Terhi ja UOTILA, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

SUOMEN VIRALLINEN TILASTO (SVT) 2012. Tutkimus- ja kehittämistoiminta [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-6206. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu 2013-12-12]. Saatavissa: <http://www.stat.fi/til/tkke/kas.html>

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNINLAITOS 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset las-ten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä [verkkojulkaisu.] Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos[viitattu 2014-09-27]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNINLAITOS 2014. Uni ja unihäiriöt [verkkójulkaisu]. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. Lastenneuvolakäsikirja. [viitattu 2014-14-05]. Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/menetelmat/hyvinvointi/uni](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/menetelmat/hyvinvointi/uni)

TORKKOLA, Sinikka, HEIKKINEN, Helena & TIAINEN, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ 2013. Vanhemmuuden roolikartta [verkkójulkaisu]. [viitattu 2014-09-25]. Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

VESALAINEN, Elina 2013. 3-5-vuotiaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä. Pro-Gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavilla: Helsingin yliopiston kirjasto.

WIKSTRÖM, Sakari ja TERHO, Pirjo 2014. Lasten kastelu. Oy. [verkkójulkaisu]. Therapia Fennica. Kandidaattikustannus. [viitattu 2014-09-25]. Saatavissa:

[http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten\\_kastelu](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten_kastelu)

ZETTERBERG, Maisa 2009. Alle kouluikäisten lasten nukkumistottumukset ja uneen liittyvät ongelmat vuosina 1988 ja 2005 [verkkójulkaisu]. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. [viitattu 2014-5-15.] Saatavissa:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80623/gradu03579.pdf?sequence=1>

**LIITE 1: PALAVERIMUISTIO**

Aika	18.11.2013 klo 16.00
Paikka	Pölläkänlahden päiväkoti Lehtoniementie 15
Läsnä	Meri Malkki, opiskelija Jenna Puhakka, opiskelija Essi Toivanen, opiskelija Annukka Laitila, päiväkodin johtaja päiväkodin lastenhoitajat
Laatija	Essi Toivanen, opiskelija

**Ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa**

Tapaamisen tarkoituksena oli tarkentaa kehittämistyön aihetta ja selvittää, millaista kehittämistyötä he olivat aiheellaan tarkalleen hakenneet. Palaverissa käsiteltiin asioita, joista henkilökunta kokee tarvitsevansa enemmän tietoa ja mistä asioista vanhemmille herää eniten kysymyksiä. Lapsen unen tarve, ruokailu, liikunta sekä sairauksien vaikutus päivähoitoon olivat keskeisimmät esille nousseet asiat. Ajankohtaisimmaksi aiheeksi henkilökunta koki lapsen unen tarpeen käsittelyn. Kehittämistyön aihekuvaus luvattiin lähettää myös toimeksiantajalle kommentoitavaksi.

**LIITE 2: PALAVERIMUISTIO**

Aika	26.4.2014 klo 18.00
Paikka	Pölläkänlahden päiväkoti Lehtoniementie 15
Läsnä	Meri Malkki, opiskelija Jenna Puhakka, opiskelija Annukka Laitinen, päiväkodin johtaja
Laatija	Jenna Puhakka, opiskelija

**Toinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa**

Tapaamisen tarkoituksena oli päivittää kehittämistyön aihe, joka rajattiin käsittelemään lapsen unta ja vanhempien merkitystä unen tukijana. Aihekuvausten jälkeen opinnäytetyön sisältö rajautui, koska koettiin työn olevan liian laaja. Päiväkodin henkilökunnalla oli tarve saada materiaalia koskien lapsen unta, joten kehittämishankkeessa keskityttiin lapsen uneen ja vanhempien merkitykseen unen tukijana. Kehittämishanketta varten käytiin allekirjoittamassa hankkeistamissopimukset. Hankkeistamissopimuksia allekirjoitettiin viisi kappaletta; toimeksiantajalle, ohjaavalle opettajalle sekä kullekin opiskelijalle. Sovittiin, että toimeksiantajalle lähetetään työsuunnitelma sekä tiedotetaan työn etenemisestä.

**LIITE 3: PUHELINPALAVERI**

Aika 17.11.2014 klo 11.30

**Puhelinpalaveri päiväkodin ryhmänjohtajan kanssa**

Jenna Puhakka soitti päiväkodille varmistaakseen, että tieto oppaan esittelytilaisuudesta on tavoittanut vanhemmat. Samalla käytiin läpi käytäntöön liittyvät asiat, kuten tilaisuuden luonne ja pituus. Päiväkodin henkilökunta lupasi, että lapset voivat ulkoilla valvotusti sen aikaa, kun vanhemmat tutustuvat oppaaseen.



## LIITE 4: KUTSUKIRJE VANHEMMILLE



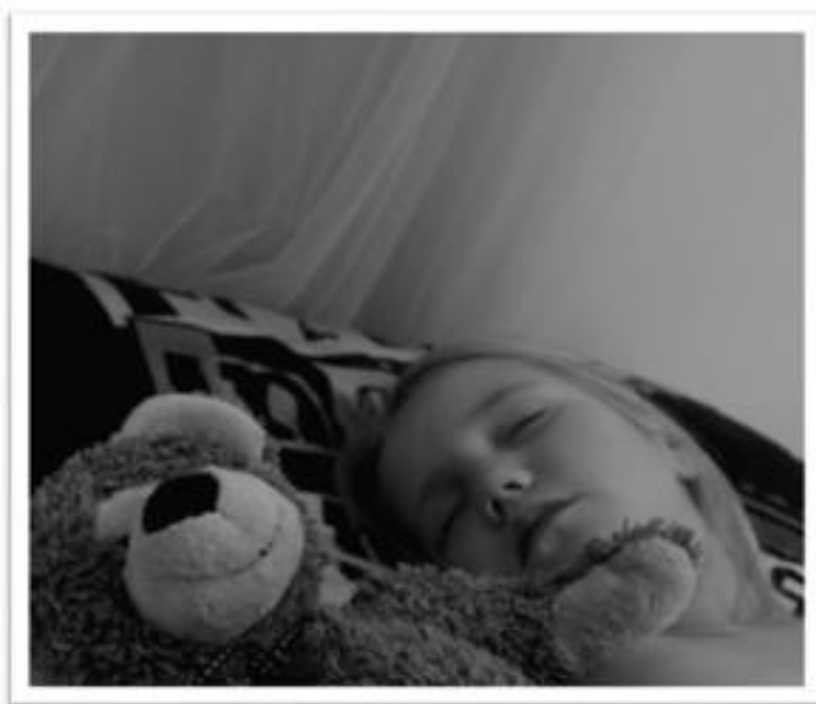
Hei hyvät lasten vanhemmat,

Olemme Savonia ammattikorkeakoulun 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Pölläkänlahden päiväkodin kanssa. Aiheenamme on **Lapsen unen tarve ja vanhemmuus unen tukijana**. Työn tuotoksena valmistamme oppaan, jonka annamme päiväkodin käyttöön. Tulemme esittelemään oppaan 1.12.2014 klo 15.30-16.30 Pölläkänlahden päiväkodille. Toivotamme Sinut tervetulleeksi kuuntelemaan oppaan esittelyä ja keskustelemaan aiheesta. Tarvittaessa voitte kysyä lisää esittelystä päiväkodin henkilökunnalta.

Tapaamisiin,

Meri Malkki, Jenna Puhakka & Essi Toivanen

## LIITE 5: OPAS



Unihiekkaa silmissä,  
lapsesi höyhensaarilla

Opas lapsen unen tarpeesta ja vanhemmuuden  
merkityksestä unen tukijana

Lapsen uni on todella tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi tarvitsee unta uuden oppimiseen, muistamiseen sekä päivän tapahtumien läpikäymiseen. Päiväunien määrä vaihtelee yksilöllisesti, ja luo lapselle säännöllisen päivärytmin. Lapsen rauhoittuminen riittävän pitkille yöunille takaa jaksamisen seuraavana päivänä.

Lapsen vähäinen uni voi purkautua kiukkuisuutena ja uhmana, mikä voi väsyttää vanhempia. Onkin tärkeää, että vanhemmilla on toimiva tukiverkosto taustalla.

Päiväkodin henkilökunnan ja lasten vanhempien yhteistyö on lapsen hyvinvoinnin kannalta merkittävää.



## Lapsen unen tarve 1-2 -vuotiaana

Vuoden ikäinen lapsi tarvitsee unta 12-13 tuntia vuorokaudessa, johon tulisi sisältyä yhdet tai kahdet päiväunet. Unirytmien kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, esimerkiksi lapsen temperamentti tai ulkoiset tekijät kuten hampaiden puhkeaminen.

Lapsesi oppii kahden ensimmäisen ikävuoden aikana paljon. Tällöin nukkumisen tärkeys korostuu. Alle kolmevuotiailla lapsilla päiväunet ovat biologinen tarve, eikä päiväunia saisi tämän takia estää tai jättää pois.

Päiväunien pois jättäminen voi aiheuttaa ongelmia univalve-rytmissä.



## Lapsen unen tarve 3-4 -vuotiaana

3-4 -vuotiaan lapsen tulisi nukkua noin 10-13 tuntia vuorokaudessa. Päiväunien tarve on edelleen olemassa, mutta yleensä yli kolmevuotiaalle riittää jo yhdet päiväunet. Edelleen tulisi muistaa lapsen yksilöllinen päiväunen tarve, jos lapsi väsyä kesken päivän.

3-vuoden ikäiselle lapselle alkaa kehittyä oma tahto ja määrätietoisuus. Tämä vaihe voi vaikuttaa lapsesi uneen, sillä hän voi uhmata Sinua tai hoitajaa nukkumaan mennessä.

## Lapsen unen tarve 5-6 -vuotiaana

5-6 -vuotiaan lapsen unen tarve on noin kymmenen tuntia vuorokaudessa. Unen tarvittavaa määrää voi arvioida siitä, herääkö lapsesi virkeänä uuteen päivään.

Yleensä 6-vuotias aloittaa jo esikoulun, jolloin unen tarve kasvaa. Esikoulu on suuri muutos lapsen elämässä. Uuden elämänvaiheen tuomista haasteista lapsesi selviää paremmin saadessaan riittävän levon.

Lähempänä kouluikää vain harva lapsi tarvitsee päiväunia, mutta rauhallinen lepo hetki tulisi järjestää päivittäin. Päiväunien tarpeen yksilöllisyys korostuu erityisesti vanhemmilla lapsilla.



## Unihäiriöt

Lapsesi toistuvat heräämiset tai rauhattomat yöt vaikuttavat koko Teidän perheeseen. Tässä käsittelemme lapsen yleisimpiä unihäiriöitä aiheuttavia tekijöitä.

### Koliikki

Koliikin tunnistaa erityisesti iltaan painottuvalla itkuisuudella.

Koliikin aiheuttajaa ei tunneta, mutta sen oletetaan aiheutuvan vatsa- ja suolisto-ongelmista. Sinä voit auttaa lastasi kantelemalla häntä heijaavin liikkein.

### Yökastelu

Lasten yökastelu on hyvin yleistä, ja se voi olla myös perinnöllistä. Yökasteluksi voidaan kutsua useana yönä peräkkäin tapahtuvaa kastelua.

Yökastelu voidaan jaoitella toiminnallisiin ja rakenteellisiin häiriöihin sekä infektioihin.

### Unissäkävely

Unissäkävelyä esiintyy useimmiten 4-8 –vuotiailla lapsilla. Mikäli lapsesi kävelee unissaan, voit rauhallisesti saattaa hänet takaisin nukkumaan. Unissäkävelyä voivat lisätä ahdistavat tilanteet, liian vähäinen uni tai lapsen sairastelu. Unissäkävelyyn ei ole olemassa hoitomuotoa, mutta se ei myöskään aiheuta haittaa lapselle.

Jos Sinulla on huoli lapsesi nukkumisesta ja unen riittävydestä, on tärkeää, että otat asian esille päiväkodin tai neuvolan henkilökunnan kanssa.

### Kauhukohtaukset

Kauhukohtauksien aikana lapsi huutaa peloissaan. Saatat luulla hänen olevan hereillä, vaikka todellisuudessa hän on unessa. Kauhukohtaukset menevät nopeasti ohi, eikä lapsesi muista niitä enää aamulla. Vanhempana Sinun ei tule säikähtää kauhukohtauksia, sillä ne ovat täysin normaaleja.

Muita unihäiriöitä mahdollisesti aiheuttavia tekijöitä:

- Korvatulehdukset
- Vatsavaivat
- Perussairaudet
- Sairastelu



## Vanhemmuus lapsen unen tukijana

Vanhemmuuden viisi pääroolia ovat huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaja ja elämänopettaja. Nämä kaikki roolit ovat tärkeitä lapsesi kasvun turvaamisessa. Lapsen unen kannalta tärkeimmät vanhemmuuden roolit ovat rajojen asettaja ja huoltaja.

Näiden roolien tarkoitus on turvata lapsellesi vuorokausirytmisi ja lepo.

Nukkumaanmenorutiinien säännöllisyys on tärkeää niin päiväunille kuin yöunillekin mentäessä.

Nukkumaanmenorutiinit ennakoivat lapselle levolle siirtymistä ja rauhoittumista. Säännöllisillä rutiineilla takaat lapsellesi levollisen unen. Ennen nukkumaanmenoa lapsen perustarpeet pitää olla tyydytettynä, jotta lapsi voi nukahtaa hyvillä mielin.

Vanhempänä voit auttaa lastasi nukahtamaan monin eri keinoin. Nukkumapaikan tulisi olla viihtyisä ja turvallinen, eikä liian ahdas. Pelikonsolit ja tietokoneet eivät kuulu makuuhuoneeseen. Television katselua sekä pelien pelaamista tulisi kontrolloida, sillä liian voimakkaat

kohtaukset voivat jäädä lapsen alitajuntaan näyttäytyen painajaisina. Nautintoaineet kuten kofeiini heikentävät unen laatua, joten niiden juomista tulee välttää erityisesti iltaisin. Kofeiinia sisältävät mm. kola- ja energiajuomat sekä kahvi ja tee.

Arjen stressi voi vaikuttaa myös lapsesi turvallisuuden tunteeseen ja uneen. Lapselle stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi hoitopaikan vaihdos, kiusaaminen tai kotona vallitseva kriisi. Etsi lapsellesi mielekästä tekemistä, jos huomaat hänen olevan stressaantunut. Fyysinen aktiivisuus on lapselle luonnollinen tapa purkaa stressiä. Järjestä lapsellesi fyysisen aktiivisuuden vastapainoksi myös lepoaika päivän aikana ja huolehdi hyvistä yöunista.

Lapsi tarvitsee vanhemman läheisyyttä. Jos lapsesi uni on rauhatonta, voit kokeilla tassumenetelmää. Aseta kädet lapsen päälle hellästi ja odota, että hän rentoutuu. Poistu lapsesi luota ennen kuin hän ehtii nukahtaa. Näin lapsesi ei tarvitse nukahtamiseen vanhemman läsnäoloa, vaan oppii nukahtamaan itseksensä.

"Kuiskaan aina hyvää yötä  
sínulle", sanoi Nasu Puhille.

"Mutta mehän asumme metsän eri  
laidoilla".

"Juuri siksi. Voin kuvitella, että olet  
lähelläni".

A.A. Milne

Tämä opas on tehty Savonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyön tuotoksena yhteistyössä Pölläkänlahden päiväkodin kanssa.

Meri Malkki

Jenna Puhakka

Essi Toivanen

Oppaassa käytetyt kuvat tekijöiden ottamia

© Kaikki oikeudet oppaan käyttöön siirtyvät Pölläkänlahden päiväkodille



**SAVONIA**  
AMMATTIKORKEAKOULU