ALLE KAKSIVUOTIAAN LAPSEN UNI

TIETOA JA NEUVOJA LAPSEN VANHEMMILLE

Tampereen ensi- ja turvakoti ry | **PERHEKULMA PUHURI**

S I S Ä L L Y S

ESIPUHE 4
UNIRYTMIN KEHITTYMINEN 5
YLEISIMMÄT UNIHÄIRIÖT 7
UNIVALVERYTMITYS 9
OHJEITA UNIVALVERYTMITYKSEEN 12
UNIKELLO 13
LISÄLUKEMISTA 14

E S I P U H E

Uni on ihmiselle välttämätöntä ja ihminen nukkuukin elämästään noin kolmasosan. Kouluikään tultaessa lapsi on viettänyt enemmän aikaa unessa, kuin mitä hän on leikkinyt, syönyt, tutkinut ympäristöään tai ollut vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Koko lapsuudestaan lapsi nukkuu lähes puolet. Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta on välttämätöntä, että lapsi saa riittävästi unta.

Unihäiriöt ovat lapsilla yleisiä ja niitä esiintyy ikäryhmästä riippumatta noin 20-30 prosentilla lapsista. Yleensä lasten unihäiriöt ovat kuitenkin lieväasteisia. Vakavat unihäiriöt ovat huomattavasti harvempia. Ne liittyvät usein kehityksellisiin vaikeuksiin, somaattisiin, neurologisiin ja psykiatrisiin sairauksiin. Yleisimpiä vauvoilla ja pienillä lapsilla esiintyviä unihäiriöitä ovat vuorokausirytmin vakiintumattomuuteen liittyvät ongelmat, yöllinen heräily ja nukahtamisvaikeudet.

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta. Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistyksen Perhekulma Puhurissa toteutettavan univalverytmitoiminnan tueksi. Oppaasta löytyy tietoa lapsen unen kehityksestä, 0-2 vuotiaiden lasten yleisimmistä unihäiriöistä sekä ohjeita ja neuvoja lapsen unirytmin korjaamiseksi.

Halutessasi voit lukea Theseus palvelusta koko opinnäytetyömme, josta löydät myös tähän tuotokseen käytetyt lähteet. Univalverytmitys ja ohjeita univalverytmitykseen kappaleissa on lähteenä käytetty Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n työntekijän Teija Hollon asiantuntijahaastattelua.

Essi Puisto & Laura Vilkuna

UNIRYTMIN KEHITTYMINEN

Uni-valverytmin kehittyminen ja vahvistuminen ovat tärkeitä kehityksellisiä tehtäviä. Nopein kehitysvaihe unen järjestymisen suhteen tapahtuu kuuden ensimmäisen elinkuukauden aikana. Tämä jälkeen unen kehityksessä tapahtuvat muutokset ovat maltillisempia. Lapsen vuorovaikutus äidin ja muiden läheisten kanssa vaikuttaa lapsen unen kehittymiseen, sillä nukkuminen on osittain opittu ja sosiaalinen taito. Lapsen uni-valverytmin kehittyminen onkin monimutkainen ja yksilöllinen prosessi johon vaikuttavat monet eri tekijät.

Vastasyntyneen **unijaksot** jakautuvat tasaisesti ympäri vuorokauden. Vastasyntynyt ei kykene tietoisesti rytmittämään untaan ja unijaksot vuorottelevat lyhyiden ruokailuun liittyvien heräämisjaksojen kanssa vuorokaudenajasta riippumatta. Ensimmäisten elinviikkojen aikana pisin yhtenäinen unijakso on yleensä 2–4 tuntia ja lyhimmillään se voi olla jopa puolet tästä. Lapsen kasvaessa kokonaisunen määrä vuorokaudessa pienenenee, mutta lapsi nukkuu pidempiä yhtenäisiä unijaksoja kerrallaan. Yhtenäisen unijakson kesto pitenee kuuteen tuntiin noin kuuden viikon iässä. Jo kuukauden iässä pisin yhtenäinen unijakso ajoittuu yleensä yöaikaan. Lapsen vuorokausirytmi selkiytyy 3–4 kuukauden iässä. Jo neljän kuukauden iässä valtaosa lapsista nukkuu 5–6 tunnin kestoiset yöunet. Yhden vuoden iässä yöuni kestää jo 8–9 tuntia.

Unen kokonaismäärä vaihtelee eri ikäkausina. On huomioitava, että unen määrässä esiintyy suuria yksilöllisiä vaihteluita ja oheisessa taulukossa esiteltävät unen määrät eri ikäkausina ovat vain suuntaa-antavia. Mikäli lapsi ei oireile väsymystä, ei ikätasoon nähden lyhytkään yöuni välttämättä ole poikkeavaa.

Ikäkausi	Unen määrä
Vastasyntynyt	16–18 tuntia
3–4 kk ikäinen	14–15 tuntia
1-vuotias	11 tuntia
2-vuotias	12 tuntia

(Lasten unen tarve, Tampereen ensi- ja turvakoti ry, Perhekulma Puhuri)

Unisyklillä tarkoitetaan jaksoa, jonka aikana lapsi käy läpi kaikki unen eri vaiheet. Unisyklien määrä vähenee lapsen kasvaessa, mikä osaltaan vaikuttaa lapsen yhtenäisen unijakson pitenemiseen. Alle puolivuotiaan unisykli kestää noin tunnin. Leikki-ikään mennessä unisykli saavuttaa 1,5 tunnin keston. Unisyklin lopulla pieni lapsi käy lähellä heräämistä. Joka toisen tai kolmannen unisyklin lopulla lapsi havahtuu hereille. Vauvan herääminen osuukin usein vanhemman syvimmän unen vaiheeseen heidän unisykliensä eripituisuudesta johtuen.

Vastasyntyneen lapsen vuorokausirytmi on luonnostaan järjestäytymätön. Lapsen vuorokausirytmi alkaa kehittymään 3-4 kuukauden iässä ja vasta noin yhden vuoden iässä yöuni kestää 8-9 tuntia.

YLEISIMMÄT UNIHÄIRIÖT

Pienten lasten uniongelmien määrittely ei ole kovin tarkkaa, sillä yksilöllinen vaihtelu unen ja nukkumisen kehityksessä on suurta. **Unihäiriöt ovat lapsilla yleisiä** ja niitä esiintyy ikäryhmästä riippumatta noin 20-30 prosentilla lapsista. Yleisimpiä vauvoilla ja pienillä lapsilla esiintyviä unihäiriöitä ovat vuorokausirytmin vakiintumattomuuteen liittyvät ongelmat, yöllinen heräily ja nukahtamisvaikeudet.

Yöheräilytaipumusta ylläpitävä uniassosiaatiohäiriö on yleinen uneen liittyvä ongelma, joka kehittyy tavallisesti puolen vuoden ikään tultaessa. On normaalia, että pieni lapsi käväisee lähellä heräämistä jokaisen unisyklin lopulla, mutta havahtuu hereille keskimäärin vain joka toisen tai kolmannen syklin lopussa. Tavallisesti lapsi vaipuu itsekseen takaisin uneen, mutta uniassosiaatiohäiriöstä kärsivät lapset tarvitsevat vanhemman apua pystyäkseen nukahtamaan uudelleen. Lapsi on saattanut tottua tiettyihin nukahtamista edeltäviin rutiineihin, jolloin hän yöllä herätessään vaatii totutun rutiinin toistamista pystyäkseen jälleen nukahtamaan.

Vuorokausirytmin ongelmia ovat liian aikainen tai liian myöhäinen vuorokausirytmi. Liian aikaisen rytmin ollessa kyseessä, lapsen pisin yhtenäinen unijakso sijoittuu joko alkuiltaan tai –yöhön. Pääunijaksonsa nukuttuaan lapsi alkaa heräillä tiheästi herättäen samalla myös vanhempansa. Liian myöhäisen vuorokausirytmin omaavalla lapsella taas on vaikeuksia yöunille asettumisessa ja unen päästä kiinni saamisessa. Lapsi nukkuu usein aamulla pitkään, minkä seurauksena hänen on vaikea saada unta illalla.

Parasomnioilla tarkoitetaan unenaikaisia erityishäiriötä. Lapsi itse tai hänen unensa ei pääsääntöisesti kärsi parasomnioista, mutta ne voivat aiheuttaa harmia muulle perheelle. Parasomnioiden esiintyminen lapsuudessa on yleistä, mutta oireet loppuvat suurimmalla osalla aikuisikään tultaessa. Alle kaksivuotiailla esiintyviä parasomnioita ovat unen aikaiset kauhukohtaukset sekä pään ja vartalon rytminen liikehdintä erityisesti nukahtamisvaiheessa.

Uniongelman taustalla voi olla myös jokin **sairaus tai allergia**. Allergiat tai atooppinen ihottuma häiritsevät herkästi lapsen unta. Kutisevan ihon vaikutuksen yhdistäminen lapsen levottomaan uneen on usein helppoa, mutta suolistoperäisten ruoka-aineallergioiden toteaminen taas voi vaatia laajempia selvittelyjä. Maitoallergia on yksi merkittävimmistä ruoka-aineallergioista lapsilla ja oireillessaan sen on todettu vaikuttavavan yöunia heikentävästi. Levottomien öiden taustalla saattaa olla myös refluksitauti tai jokin infektio.

Yleisimpiä vauvoilla ja pienillä lapsilla esiintyviä unihäiriöitä ovat vuorokausirytmin vakiintumattomuuteen liittyvät ongelmat, yöllinen heräily ja nukahtamisvaikeudet. Unihäiriön taustalla voi olla myös jokin uneen liittyvä erityishäiriö, sairaus tai allergia.

U N I V A L V E R Y T M I T Y S

Univalverytmitystoiminnassa korostuu erityisesti **selkeän ja ennakoitavan päivärytmin** luominen lapselle. Erityisesti sellaiset lapset, joihin päivän mittaan tapahtuneet asiat tai erilaiset muutokset elämässä vaikuttavat voimakkaasti, hyötyvät sellaisesta päivärytmistä, jossa tietyt asiat toistuvat samankaltaisina päivästä toiseen. Tällöin lapsella on mahdollisuus ennakoida tulevaa ja hän pienestä iästään huolimatta jossain määrin tietää, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Rutiinit ja ennakoitavuus luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja edesauttavat rauhoittumista yöllä.

Virikkeet ja aktiviteetit olisi hyvä sijoittaa päiväsaikaan ja **rauhoittaa illat** jopa hieman tylsiksi. Jos illat ovat täynnä toimintaa ja vieraat viipyvät kylässä myöhään, saattaa lapselle jäädä eräänlainen ylivireystila. Ylivireystila saattaa vaikeutta lapsen nukahtamista ja lapsi saattaa havahtua tavallista useammin hereille tai nähdä tavallista voimakkaampia unia. Jos muun perheen osalta on mahdollista, kannattaa iltaa kohden myös alkaa vähentää ylimääräisiä valoja ja ääniä.

Iltarutiineilla tarkoitetaan **samojen tapahtumien tekemistä samassa järjestyksessä** joka ilta ennen nukkumaanmenoa. Iltarutiinit ovat yksi osa lapsen päivittäisistä rutiineista. Rutiinien on osoitettu johtavan lapselle ennalta-arvattavampaan ja stressittömämpään ympäristöön. Valmistaessa lasta nukkumaanmenoon, hiljaiset ja rauhoittavat puuhat ovat hyvä valinta. Lapselle mieluisat rutiinit on hyvä toteuttaa viimeisenä, jotta lapselle syntyisi myönteisiä mielikuvia ja rutiinit, jotka ovat jokailtaisia tahtojen taistoja, kannattaa tehdä aikaisemmin illalla.

Tärkeää on, että nukkumaanmenoaika pysyy aina samana ja iltapuuhat ovat **kiireettömiä ja ennalta-arvattavia**. Vanhemman kannattaa iltarutiineja valinnassa olla käytännöllinen ja valita sellaisia rutiineja, jotka hän jaksaa joka ilta toteuttaa. Rutiinien tulisi olla koko perheelle miellyttäviä siten, että ne keskittyisivät mukavaan yhdessäoloon ja hellimiseen.

Kun lapsella on nukahtamiseen liittyvä vaikeus, on tärkeää, että lasta nukuttavat ihmiset **toimisivat tilanteissa aina samalla tavalla**. Jos lapsen nukuttaminen muuttuu aina eri nukuttajan mukaan tai samakin nukuttaja toimii jatkuvasti uudella tavalla, lapsi menee vain sekaisin, eikä uniongelma helpotu. Jos lapsi nukkuu omassa sängyssään, on tärkeää, että hän myös nukahtaisi siellä. Lapsi saattaa myös pelästyä, jos hän yöllä havahtuu hereille eri paikassa kuin missä hän nukahti.

Ryhdyttäessä nukuttamaan lasta hänen **omaan sänkyynsä** on tyypillistä, että lapsi aluksi protestoi, kosta tilanne on hänelle uusi ja kenties pelottavakin. Etenkin herkemmät lapset tuovat voimakkaastikin ilmi uuden tilanteen aiheuttaman epämukavuuden ja pelon. On mahdollista, että ensimmäisellä kerralla lapsi itkee ja huutaa kaksikin tuntia ennen, kuin hän nukahtaa. Itku ei traumatisoi lasta, kun hänen luonaan on tuttu, turvallinen ja rauhallinen aikuinen. Itkevän lapsen luokse tuleekin aina mennä ja rauhoitella lasta esimerkiksi silittelemällä tai heijaamalla. Hysteerisesti itkevän lapsen voi nostaa syliin rauhoittumisen ajaksi. Lapsi tulee kuitenkin laskea takaisin sänkyyn hereillä olevana. Jokainen vanhempi tietää itse parhaiten, millaista lohdutusta oma lapsi tarvitsee.

Nukkumapaikan pesämäisyys on yksi tekijä, joka voi luoda turvallisuuden tunnetta vauvalle ja pienelle lapselle. Jos lapsi on tottunut nukkumaan vanhemman vieressä voi oman sängyn väljyys tuntua hänestä epämukavalta. Tällöin voi kokeilla rullata joko peiton tai paksun pyyhkeen ja asettaa sen lapsen sänkyyn. Tämä poistaa ylimääräistä väljyyttä lapsen sängystä ja rauhoittaa häntä luodessaan tunteen siitä, että joku nukkuisi hänen vieressään. Pienillä vauvoilla taas pesämäisyyttä voi luoda käyttämällä unipussia.

Päiväunien ajoitus ja määrä ovat hyvin yksilöllisiä. Yksi lapsi saattaa nukkua kahdet viidentoista minuutin päiväunet ja toinen taas kahdet tunnin pituiset unet päivisin. Yöunien kannalta merkityksellistä kuitenkin on, etteivät viimeiset päiväunet sijoitu liian lähelle illan nukkumaanmenoaikaa. Kun lapsen yöunet alkavat yhtenäistyä on mahdollista, että päiväunet alkavat samalla lyhentyä ja vähentyä.

Pelkällä maitoruoalla oleva vauva saattaa yölläkin tarvita ravintoa. Kun lapsen ruokavalio sisältää riittävässä määrin **kiinteitä ruokia**, ei hän enää tarvitse maitoa öisin. Vauva on kuitenkin saattanut tottua siihen, että yöllä herätessään hän pääsee äidin rinnalle ja nukahtaa siihen uudelleen. Vauva olisi hyvä syöttää juuri ennen nukkumaanmenoa, jotta hän jaksaisi nukkua mahdollisimman pitkään. Yöimetyksen voi jättää pois, kun lapsi syö maidon lisäksi kiinteitä ruokia ja äiti kokee olevansa valmis luopumaan yöimetyksestä. Imetyksen lisäksi myös muut **yöpalvelut**, kuten pissavaipan vaihtaminen jätetään pois. Vaipat ovat nykyään niin imukykyisiä, ettei yöllä tarvitse vaihtaa pelkkää pissavaippaa.

OHJEITA UNIVAL-VERYTMITYKSEEN

PÄIVÄLLÄ

- Herätä lapsi aamuisin suunnilleen samaan aikaan
- Noudata ruokailurytmiä ja anna lapselle riittävästi ruokaa
- Seurustele ja ulkoile lapsen kanssa päiväsaikaan
- Ajoita päiväunet samaan aikaan
- Anna lapselle paljon hellyyttä päiväsaikaan
- Aseta lapselle selkeät ja turvalliset rajat

ILLALLA

- Rauhoita lapsen leikkejä iltaa kohden
- Huolehdi, että lapsi saa tarpeeksi ravintoa ennen nukkumaanmenoa
- Ota käyttöön iltarutiinit ja toista ne aina samanlaisina, samassa järjestyksessä ja samaan aikaan
- Tuuleta makuuhuone, himmennä valaistusta ja vähennä ääniä
- Älä anna lapselle maito- tai mehupulloa sänkyyn
- Huomioi, että lapsi nukahtaa omaan petiinsä

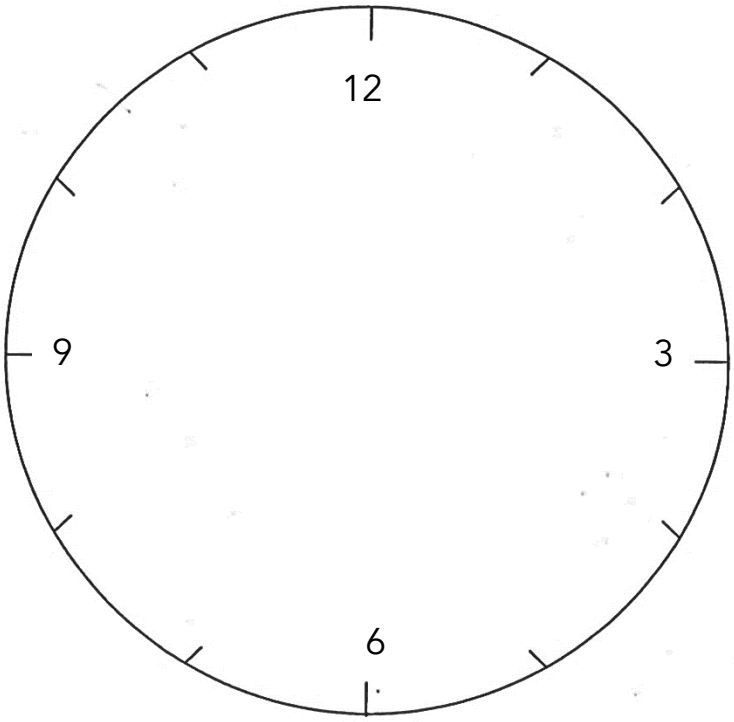
YÖLLÄ

- Toimi rauhallisesti, johdonmukaisesti ja päättäväisesti
- Anna lapselle mahdollisuus nukahtaa itse
- Itkevän lapsen luokse täytyy aina mennä
- Laita lapsi hellästi nukkuma-asentoon ja pidä kättäsi lapsen selän tai pepun päällä kunnes lapsi rauhoittuu
- Toimi mahdollisimman eleettömästi äläkä seurustele lapsen kanssa
- Tee vain välttämättömät yöpalvelut mahdollisimman ripeästi ja vähäeleisesti

(Ohjeita univalverytmitykseen, Tampereen ensi- turvakoti ry, Perhekulma Puhuri)

U N I K E L L O

Voit käyttää unikelloa apuna lapsen **unirytmin kehittymisen havainnoimiseksi**. Kelloon merkitään oikeille kellonajoilleen ranskalaisin viivoin illalla ja yöllä tapahtuvat asiat. Kelloon voit merkitä esimerkiksi mihin aikaan lasta alettiin nukuttamaan, kauanko nukutus kesti, kuinka monta kertaa lapsi heräsi yöllä ja kuinka kauan kesti nukuttaa lapsi uudestaan.



(Unikello, Tampereen ensi- ja turvakoti ry, Perhekulma Puhuri)

Kelloon voi myös merkitä muitakin asioita kuten iltarutiineja, miten itse toimii, kun lapsi yöllä herää ja miten lapsi on illalla ja yöllä käyttäytynyt. Unikellon voi tehdä muutamasta yöstä peräkkäin tai halutessaan vaikka myös päivästä.

LISÄLUKEMISTA

Halutessasi voit lukea aiheesta lisää esimerkiksi näistä teoksista ja artikkeleista

Keski-Rahkonen, A. & Nalabantoglu, M. 2015. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Helsinki: Minerva Kustannus Oy

Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavonen, E. J. 2008. Imeväisen uniongelmat. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 124 (10), 1161–7.

Paavonen, E. J., Pesonen, A-K, Heinonen K, Almqvist F. & Räikkönen, K. 2007. Hoivaten höyhensaarille. Positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 123 (20), 2487–93.

TAMPEREEN
ENSI- JA TURVAKOTI RY