



Video yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen

Katja Huotari

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Video yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen

Katja Huotari
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2021

Katja Huotari

Video yli kuuden kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen

Vuosi

2021

Sivumäärä

50

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka lopputuotoksena on tehty uniohjausvideo yli kuuden kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän perheilleen. Videon toimeksiantajana toimi Espoon perhesosiaalityö. Uniohjausvideon tarve lähti Espoon perhesosiaalityön tarpeesta kehittää digipalveluitaan ja matalan kynnyksen palveluitaan. Video tuotettiin yhteistyössä Espoon perhesosiaalityön sekä äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Uniohjausvideon tarkoituksena on palvella espoolaisia lapsiperheitä, joilla on unihaasteita yli kuuden kuukauden ikäisen vauvan kanssa, mutta heillä on voimavaroja toimia ja tehdä muutoksia itsenäisesti pienen ohjauksen tuella.

Teoreettisessa osuudessa on perehdytty vauvaperheen uneen, taustatekijöihin, jotka vaikuttavat vauvan uneen, unikouluun ja sen toteuttamiseen kotona, videon tekemisen prosessiin ja opinnäytetyön etenemiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi yli kuuden kuukauden ikäisten vauvojen uniohjausvideo. Videolla käydään läpi uneen vaikuttavia tekijöitä sekä kerrotaan ja näytetään konkreettisesti nukkevauvan avulla, miten tassu-unikoulua voi kotona toteuttaa.

Valmis video näytettiin toimeksiantajan eli Espoon perhesosiaalityön henkilöstölle sekä Espoon äitiys- ja lastenneuvolan kuvauksissa mukana olleen terveydenhoitajan tiimille. Videon katsomiseen oli mahdollisuus myös espoolaisilla kuntalaisilla Espoon nettisivujen sekä perhesosiaalityön Facebook- ja Instagram-sivujen kautta. Videon katsoneilta kerättiin anonyymien Webropol-kyselyn avulla palautetta videosta. Saatujen palautteiden perusteella videota pidettiin hyvin informatiivisena, tunnelmaltaan rauhallisena ja sopivan pituisena kokonaisuutena.

Asiasanat: päivärytmi, rutiinit, uni, unikoulu, video

Katja Huotari

A sleep guidance video for babies over six months of age

Year

2021

Pages

50

The purpose of this thesis was to produce a sleep guidance video for over six months old babies and their families. The video was commissioned by the family social services in the city of Espoo. The need for this video became apparent as Espoo's family social services were developing their digital services. The video was produced in co-operation with Espoo's family social services and maternity clinic. The purpose of the video was to provide information to families with babies over six months old, where the babies have difficulties with sleeping. The families in the target group needed to have the capacity for change in their everyday lives with guidance.

The theoretical part consists of the following topics: sleeping in families with small children, background issues effecting the babies sleep, sleep school and how it can be done at home, the process of making the actual video and how the thesis came about. The theoretical background for these topics were gathered from prior studies, articles, literature, and material from the internet. The final outcome of this practice-based thesis was a video. The video covered background issues affecting babies sleep and in addition shows concrete techniques how to apply sleep school methods at home.

The video was shown to the personnel at Espoo's family social services and to the maternity clinics team who took part in the making of the video. In addition, the video was shown online on the Espoo website and through the family social services' Facebook and Instagram accounts. A Webropol -questionnaire was provided to the viewers of the video. Based on the answers received from the questionnaire, the video was considered to be very informative, the atmosphere in the video to be calming and also the length of the video was said to be appropriate.

Keywords: daily rhythm, routines, sleep, sleep school, video

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	8
3	Työelämäkumppani	8
4	Vauvaperheen uni	10
4.1	Lapsen uni ja terveys tutkimus	10
4.2	Unen vaiheet.....	11
4.3	Vauvan uni	13
4.4	Vauvan unen vaikutus vanhempien uneen.....	14
5	Hyvän unen taustavaikuttajat	15
5.1	Ruokailu- ja päivärytmi	15
5.2	Rutiinit	18
6	Kotiunikoulu	18
6.1	Unikoulun toteuttaminen.....	19
6.2	Tassu-unikoulu.....	20
7	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus.....	21
7.1	Uniohjausvideon suunnittelu.....	22
7.2	Uniohjausvideon käsikirjoituksen tekeminen	24
7.3	Uniohjausvideon kuvaaminen ja editointi	24
7.4	Uniohjausvideon julkaisu ja palautekysely.....	25
7.4.1	Kuntalaisten palautekysely	26
7.4.2	Työntekijöiden palautekysely.....	27
7.4.3	Palautteiden yhteenveto	27
8	Pohdinta.....	28
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	28
8.2	Jatkokehittämisen tarve	30
8.3	Oman oppimisen arviointi	30
9	Lopuksi	32
	Lähteet	34
	Taulukot	37
	Liitteet.....	38

1 Johdanto

Internetissä ja monissa erilaisissa somekanavissa on valtavasti tietoa vauvojen uneen liittyen. Tuntuu olevan tämän päivän trendi, että vauva tarvitsee unikoulua. Neuvoloissa ei ehditä auttamaan riittävästi ja antamaan oikeanlaista tietoa, tämän vuoksi äidit hakevat apua erilaisten internetkanavien kautta vauvojen uniasioissa. Unikouluista ja vauvan unikouluttamisesta puhutaan paljon, mutta tutkittua tietoa asiaan liittyen on vähän. Viime vuosina vauvojen uniohjauksesta on tullut suuri bisnes, ja alalle on kouluttautunut paljon erilaisia maksullisia unikonsultteja. Nämä unikonsultit antavat univalmennusta aivan vastasyntyneillekin, vaikka tämän ikäisillä vauvoilla ei ole vielä valmiuksia pidempikestoiseen uneen.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen dosentti Juulia Paavonen kertoo yleisradion(ylen) tekemässä artikkelissa ymmärtävänsä tämän trendin ja markkinaraon avautumisen. Hän on ollut mukana vetämässä Lapsen uni ja terveys, Child-Sleep tutkimusta, joka on toteutettu vuosina 2011-2017. Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa vanhemmista kaipaa tukea vauvojen uniasioihin. Paavonen on kuitenkin myös huolissaan maksullisten palveluiden epätasa-arvosta sekä unikonsulttien ammattitaidosta ja pätevydestä. Paavonen toivoisi, että uniohjauksessa muistettaisiin lasten ja perheiden erilaisuus ja se huomioitaisiin ohjeita annettaessa. (Terävä 2021.)

Unen tärkeys ja tietoisuus sen tärkeydestä on parin vuosikymmenen aikana kasvanut. Huoli oman lapsen unen riittävydestä on samaan aikaan lisääntynyt. Paavosen mukaan olisi kuitenkin erityisen tärkeää muistaa lapsentahtisuus, kun mietitään lapsen unta ja sen riittävyttä. Hyvä merkki lapsen riittävästä unen saamisesta on se, että lapsi hereillä ollessaan on tyytyväinen ja virkeä. Usein näin onkin, mutta ongelman aiheuttaa lapsen erilainen rytmi vanhempien omaan rytmiin nähden, ja sen vuoksi vanhemmat uupuvat ja hakevat apua tilanteeseensa. Paavonen muistuttaa, että ennen unikoulujen pitämistä on tärkeää miettiä, onko lapsi kypsä yhtäjaksoiseen uneen ja onko hänellä valmiudet itsenäisen nukahtamisen oppimiseen. Olisi myös tärkeää, että perheet saisivat oikeanlaista tietoa vauvan uneen liittyen jo varhaisessa vaiheessa esimerkiksi raskausaikana. Tämän tiedon antamisessa neuvolat ovat avain asemassa. (Terävä 2021.)

Sosiaalisessa mediassa sekä uutisoinnissa joka puolella nostetaan esille, kuinka uni ja etenkin vauvojen ja vauvaperheiden uni tai sen vähyys vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiin arjessa. Tietoa unesta ja uneen vaikuttavista asioista on internetissä ja kirjoina helposti saatavilla. Myös erilaisilla keskustelupalstoilla käydään kovasti keskustelua uniasioista, jaetaan omakohtaisia kokemuksia ja annetaan vinkkejä ja neuvoja muille saman asian parissa

kamppaileville vauvaperheille. Mutta monesti tieto ei silti kulje riittävästi tai koetaan tietoa olevan liikaa ja ei oikein tiedetä mikä tieto on paikkaansa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 30-32.)

Tutkijat eivät vielä tänä päivänäkään pysty selittämään kunnolla mitä uni on. Emme edelleenkään tiedä miksi nukumme, mutta sen tiedämme mitä univaje meissä voi aiheuttaa. Jotta ymmärtäisimme unta vähän paremmin pitää meidän tiedostaa, että uni koostuu erilaisista vaiheista. (Lundemo 2012, 5.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjausvideo yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen ja siten vastata matalan kynnyksen tuen saamiseen ja ohjauksen lisääntyneeseen tarpeeseen. Opinnäytetyön muoto oli toiminnallinen kehittämistyö ja se sisälsi uniohjausvideon kehittämisen sekä kirjallisen raporttiosuuden.

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön toteuttamisen sekä raportoinnin yhdistämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan käytännön toiminnan ohjeistamista, järjeistämistä tai järjestämistä erilaisten oppaiden, ohjeistusten, videoiden, kansioiden, portfolioiden tai messuosastojen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Espoon perhesosiaalityö. Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa espoolaisille lapsiperheille avun saaminen mahdollisimman matalalla kynnyksellä yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen unihaasteisiin. Uniohjausvideon avulla perheet voisivat toteuttaa itsenäisesti kotonaan Tassu-unikoulun. Video toimisi mahdollisimman helposti lähestyttävänä palvelumuotona, joka mahdollistaisi avun saamisen ilman asiakkuutta. Videon tavoitteena on lisätä espoolaisten lapsiperheiden valinnanvapautta tarjoamalla yksi palvelumuoto lisää jo olemassa olevien palveluiden rinnalle ja siten helpottaa asiakaspainetta perhesosiaalityön puolella mahdollistamalla asiakkaille sekä kuntalaisille helposti lähestyttävä ja itsenäisesti toteutettava uniohjausmalli.

Hyvän opinnäytetyön aihe nousee koulutusohjelman opinnoista, mutta myös toimeksiantajan kautta. Toimeksiantajalta saatu opinnäytetyön aihe antaa opiskelijalle mahdollisuuden peilata omaa osaamistaan, tietoja ja taitoja työelämän sen hetkiseen tarpeeseen sekä auttaa opiskelijaa syventämään tietojaan ja taitojaan itseään kiinnostavasta aiheesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-19.)

Espoon perhesosiaalityössä on kehitetty jo aikaisemmin uniohjaukseen ryhmämuotoista palvelua ja se on koettu erittäin toimivaksi vaihtoehdoksi yksilöllisen uniohjauksen rinnalla. Uniohjausvideo toimisi samalla periaatteella poissulkematta yksilöllisen uniohjauksen saatavuutta sitä tarvitseville. Tarve tämänkaltaisen materiaalin toteuttamiselle nousi esille perhesosiaalityössä kesällä 2020 toteutetun Webropol-pohjaisen anonyymien kyselyn kautta. Kyselyssä selvitettiin yleisesti digipalveluiden tarvetta ja aiheita tällaisille helposti

lähestyttävälle materiaaleille. Kyselyn pohjalta nousi erittäin selvästi esille uniohjausmateriaalin lisäkehittämisen tarve.

Yhdessä perhesosiaalityön päällikön ja johtavan sosiaaliohjaajan kanssa teimme päätöksen uniohjausvideon toteuttamisesta. Vauvojen uniohjausvideo tuotettiin yhteistyössä Espoon kaupungin perhesosiaalityön sekä äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Äitiys- ja lastenneuvolan mukaan ottaminen videolle koettiin tärkeäksi yhteistyön sekä videon laadun kannalta.

Video on laitettu Espoon kaupungin internetsivuille ja Espoon perhesosiaalityön sekä äitiys- ja lastenneuvolan omille Facebook sivuille, joista se on helposti kuntalaisten saatavilla. Tämän lisäksi videota voivat tarpeen mukaan jakaa asiakkailleen äitiys- ja lastenneuvolan työntekijät, perhesosiaalityön muut yhteistyökumppanit ja perhesosiaalityön omat työntekijät.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjausvideo yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen ja siten vastata matalan kynnyksen tuen saamiseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Espoon perhesosiaalityön digipalveluita, monipuolistaa palveluvalikoimaa ja helpottaa asiakaspainetta mahdollistamalla asiakkaille sekä kuntalaisille helposti lähestyttävän ja itsenäisesti toteutettavan uniohjausmallin.

Opinnäytetyönä tehdyn videon tavoitteena on mahdollistaa espoolaisille lapsiperheille avun saaminen mahdollisimman matalalla kynnyksellä yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen unihaasteisiin kotona toteuttaen ja olla siten mahdollisimman helposti lähestyttävä palvelumuoto ilman asiakkuutta. Videon tavoitteena on lisätä espoolaisten lapsiperheiden valinnanvapautta tarjoamalla yksi palvelumuoto lisää jo olemassa olevien palveluiden rinnalle ja siten helpottaa asiakaspainetta perhesosiaalityön puolella mahdollistamalla asiakkaille sekä kuntalaisille helposti lähestyttävä ja itsenäisesti toteutettava uniohjausmalli.

3 Työelämäkumppani

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Espoon kaupungin perhesosiaalityö. Opinnäytetyön aihe on noussut perhesosiaalityön tarpeesta kehittää omia digipalveluitaan ja matalan kynnyksen palveluitaan.

Perhesosiaalityö kuuluu Esossa sosiaali- ja terveystoimen alle ja on osa lapsiperheiden hyvinvointipalveluita. Espoon perhesosiaalityössä tehdään työtä sosiaalihuoltolain alaisuudessa. Perhesosiaalityön asiakaskuntaan kuuluvat kaikki espoolaiset lapsiperheet,

joissa on alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria ja perheessä jonkinlaista tuen tarvetta. Espoon perhesosiaalityö on osa peruspalveluita ja tarkoituksena on tarjota apua perheille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä. Espoon perhesosiaalityöhön tullaan asiakkaaksi joko yhteistyökumppaneiden tekemän sosiaalihuoltolain mukaisen yhteydenoton tai lastensuojeluilmoituksen kautta. Perheet voivat olla itse myös yhteydessä Espoon perhesosiaalityöhön palvelupuhelimen tai pyydä apua- nettinapin kautta (Espoo a).

Espoon perhesosiaalityö tarjoaa perheille muun muassa tilapäistä lastenhoidollista ja kodinhoidollista apua, ohjausta ja neuvontaa, sosiaaliohjausta, perhetyötä, tukihenkilötoimintaa, tukiperhetoimintaa ja erityisen tuen tarpeessa oleville perheille sosiaalityötä. Espoon perhesosiaalityössä on moniammatillinen palveluneuvontatiimi, joka vastaanottaa kaikki asiakkaat ja tekee heille laajan ensiarvioinnin. Tämän ensiarvioinnin yhteydessä sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa mitä palveluita hänelle lähdetään hakemaan/järjestämään ja asiakkaalle avataan joko palvelutarpeen arviointi laajempaa tilanteen arviointia varten tai sosiaalihuollon asiakkuus, jos tuen tarve on selkeämpi ja helpommin määriteltävissä. Palveluneuvonnassa annetaan myös kuntalaisille ohjausta ja neuvontaa, mikä itsessään on jo riittävä tuki monelle perheelle. (Espoo b.)

Videon on tarkoitus helpottaa asiakaspainetta perhesosiaalityön puolella mahdollistamalla asiakkaille sekä kuntalaisille helposti lähestyttävän ja itsenäisesti toteutettavan uniohjausmallin. Espoon perhesosiaalityössä on tehty asiakassegmentointia ja segmentoinnin pohjalta asiakkaat on ryhmitelty seuraavanlaisesti: Pärjääjäasiakkaat, tukiasiakkaat, yhteistyöasiakkaat ja huolenpitoasiakkaat (Espoon perhesosiaalityö 2019). Tämän segmentoinnin mukaisesti video on sopiva palvelumuoto perhesosiaalityön pärjääjäasiakkaille. Pärjääjäasiakkaat ovat asiakkaita, joiden arki on sujuvaa, vanhemmilla on voimavaroja, mutta perhe tarvitsee tai kaipaa tukea johonkin yksittäiseen arkea kuormittavaan asiaan (Espoo perhesosiaalityö 2019).

Toiminnallinen opinnäytetyö on suunnattu espoolaisille vauvaperheille, joilla on tuen tarvetta vauvan uneen liittyen. Espoon perhesosiaalityössä on paljon asiakkaita, jotka tarvitsevat apua alle kouluikäisten lasten uniasioissa ja etenkin vauvojen uniasiat ovat paljon esillä. Suurin osa asiakkaista, jotka toivovat apua vauvojen uniasioihin ovat hyvin toimintakykyisiä ja pystyvät toteuttamaan unikoulun itsenäisesti pienen tuen ja ohjauksen turvin. Tarve kehittää vauvojen uniohjausmateriaaleja on siis olemassa ja sen vuoksi tämän videon toteuttamiseen lähdettiin yhteistyössä äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Yhteistyö äitiys- ja lastenneuvolan kanssa koettiin tärkeäksi, koska suurin osa alle kouluikäisten lasten perheistä tulee Espoon perhesosiaalityöhön asiakkaaksi Espoon äitiys- ja lastenneuvolan kautta ja neuvoloissa on myös laaja osaaminen vauvojen uniasioista.

4 Vauvaperheen uni

Uni on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeä osa-alue ihmisen elämässä. Uni eheyttää ihmistä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivoissa olevia soluja ja kuljettaa mukanaan kuona-aineet pois. Unen aikana soluvauriot korjaantuvat ja muistin kannalta tärkeät hermosolukytkennät vahvistuvat. Sopiva unen määrä suojaa ihmistä muun muassa sydän- ja verisuonitaudeilta, pitää keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden hyvänä ja ihmisen mielen virkeänä. Uni on myös hyvä mittari kertomaan ihmisen terveydentilasta, sillä uni häiriintyy helposti, jos ihmisellä on psyykkisiä tai fyysisiä rasitteita, esimerkiksi stressiä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään ja lapsuudessa tämä määrä on vielä suurempi. Jotta me ymmärtäisimme vauvan unta paremmin, on meidän ymmärrettävä, että uneen ja sen laatuun vaikuttavat monet eri tekijät. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 8-13.)

4.1 Lapsen uni ja terveys tutkimus

Vauvojen ja vauvaperheiden uniasioita on tutkittu todella vähän Suomessa ja ympäri maailmaa, mutta silti niistä puhutaan jatkuvasti enemmän ja enemmän. Yksi isoimpia unitutkimuksia Suomessa on Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitoksen vetämä unitutkimus: Lapsen uni ja terveys, Child-Sleep. Tutkimus toteutettiin vuosina 2011-2017. Tutkimuksessa selvitettiin lapsen unta ja perheympäristön ja perimän merkitystä uneen sekä varhaisen unen ja unirytmien vaikutusta terveydelle. Tutkimus oli todella laaja, siinä selvitettiin myös unihäiriöiden syntymekanismeja ja unikasvatusohjelman vaikutusta uneen. Tutkimuksen tavoitteena oli varhaisen tunnistamisen ja hoidon kehittäminen sekä unihäiriöiden ennaltaehkäisy kehittäminen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011.)

Tutkimus toteutettiin Pirkanmaalla ja siinä kohderyhmänä oli vuosina 2011-2012 syntyneet lapset ja heidän perheensä. Tutkimus hankkeen aikana seurattiin tutkimukseen osallistuneiden lasten unirytmien kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, etsittiin unirytmien vaikuttavia sairauksia ja häiriöitä, mitattiin unen rakenteen kehittymistä EEG:n avulla, seurattiin unen määrää ja vuorokausirytmien kehittymistä liikeaktiivisuuden perusteella ja pyrittiin osalla lapsista vaikuttamaan unen kehittymiseen neuvolan antaman varhaisen uniohjauksen avulla. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011.)

Lapsen uni- ja terveystutkimuksen avulla saatiin selville, että pikkulapsen unessa tapahtuu suuria muutoksia kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Lapsen uni muuttuu kahden ensimmäisen vuoden aikana yhtäjaksoisemmaksi, nukahtamisviive lyhenee 6 kuukauden ikään tullessa noin 20 minuuttiin ja yöheräilyt vähenevät toisen ikävuoden aikana noin yhteen

kertaan yössä. Tutkimuksessa havaittiin, että vauvojen ja taaperoiden unen laadussa on suuria yksilöllisiä eroja. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuspäällikkö Juulia Paavosen mukaan on vaikea antaa mitään yhtä oikeaa ohjeistusta unen riittävästä määrästä, koska siihen vaikuttaa niin moni asia, tärkeämpää onkin katsoa lapsen kokonaisvointia. Kuitenkin tutkimuksen avulla pystyttiin ensimmäistä kertaa määrittelemään pikkulapsen unen laadulle raja-arvot, jotka näkyvät alla olevassa taulukossa. Child-Sleep tutkimuksen pohjalta on THL:n verkkosivuilla julkaistu marraskuussa 2020 oma sivustonsa lapsen uneen liittyen, sivustolla on 0-12-vuotiaiden lasten ja raskaana olevien äitien uneen liittyen materiaalia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

	Nukahtamisviive	Yöheräily/yö	Valvominen yöllä	
12 kk	0–30 min 30–40 min yli 40 min	0–2.5 kertaa 2.5–4.0 kertaa yli 4.0 kertaa	0–20 min 20–45 min yli 45 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Normaali ● Kiinnitä huomiota unen huoltoon ● Ammattilaisen arvio ehkä paikallaan
24 kk	0–30 min 30–45 min yli 45 min	0–1.0 kertaa 1.0–2.0 kertaa yli 2.0 kertaa	0–8 min 8–15 min yli 15 min	

thl

Lähde: THL 2020

Taulukko 1: Raja-arvot pikkulapsen unen laadulle. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020)

4.2 Unen vaiheet

Uni koostuu unisykleistä. Nämä unisyklit ovat REM-uni (rapid eye movements) eli vilkeuni ja non-REM-uni (NREM) eli perusuni (Kajava 2015). Nämä vilkeunen ja perusunen syklit vuorottelevat unen aikana. Aikuisilla univaihesykli on noin 90-120 minuuttia, vauvoilla tämä on hiukan lyhyempi eli noin 45-50 minuutin kesto. (Tamminen.)

Non-REM uni voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, joista ensimmäiset kaksi osa-aluetta ovat pinnallista unta ja kaksi viimeistä osa-aluetta ovat syvää unta. Non-REM unessa ensimmäinen vaihe on kevein vaihe, jolloin aivotoiminta on lievästi hidastunut ja olemme herkästi herätettävissä. Tässä vaiheessa ihmisen taju ympäristöön säilyy vielä, mutta tajunnan taso ja aivojen suorituskyky alenee voimakkaasti. Ensimmäistä vaihetta seuraa astetta syvempi unen vaihe, joka on kuitenkin vielä kevyttä unta. Siinä vaiheessa ulkoisiin ääniin reagoiminen on hyvin satunnaista ja yhteys ympäristöön heikkenee huomattavasti,

hengitys rauhoittuu ja sydämenlyöntitiheys tasoittuu. Kevyestä unesta siirrytään syvän unen vaiheeseen. Tällöin ollaan eristyksissä ympäristöstä, hengitys syvenee ja syke madaltuu entisestään, verenpaineen taso madaltuu. Syvän unen vaiheessa rentoutuminen on täydellistä, aivot toiminta eheytyy ja sen vuoksi syvän unen vaihe on todella tärkeä vaihe ihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 13-15.)

Syvän unen jälkeen seuraa jälleen vilkeuden vaihe eli REM-uni. REM-unen aikana silmät liikkuvat luomien alla nopeasti, lihasjänteisyys katoaa niin, että lihasjänteisyyttä esiintyy vain silmänliikuttajalihaksissa ja pallean alueella hengityksen varmistamiseksi. Ihminen näkee tässä univaiheessa unia, jotka ovat selkeitä ja tarinan omaisia. REM-unen vaiheessa ihmisen hengitys, sydämen toiminta ja verenpaineen taso on samankaltaisia kuin hereillä ollessa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 13-15.)

Aikuisella ihmisellä unen määrästä yli puolet ovat kevyen unen vaiheita, syvää unta on noin 20 %. Aikuisella yksi unisykli, joka sisältää kaikki edellä mainitut vaiheet (NREM ja REM), kestää noin 1½ tuntia (Saarenpää-Heikkilä 2007, 15). Vauvoilla ja pienillä lapsilla tämä unisykli vaihtelee riippuen lapsen kehityksen tasosta. Alle vuoden ikäisillä lapsilla yksi unisykli kestää noin 50-60 minuuttia, kun taas parivuotiaalla sen kesto on noin 75 minuuttia. Mitä vanhempi lapsi on, sitä pidempi on unisyklin pituuskin. Kun lapsi on noin 6 vuoden ikäinen saavuttaa hänen unisyklinsä pituus aikuisen unisyklin pituuden. (Lundemo 2012, 6.)

Ikä	Unen keskimääräinen tarve/vuorokausi	Ei suositeltavaa nukkua
4-11 kuukautta	12-15 tuntia	alle 10 tuntia, yli 18 tuntia
1-2 vuotta	11-14 tuntia	alle 9 tuntia, yli 16 tuntia
yli 18-vuotiaat	7-9 tuntia	alle 6 tuntia, yli 10 tuntia

Taulukko 2: Iän mukainen suositeltu keskimääräinen unen tarve (National sleep foundation 2015)

Vauvojen, pienten lasten ja aikuisten välillä on suuria eroja yksilöllisissä unen tarpeissa, kuten yllä olevasta taulukostakin voi havaita. Taulukossa kuvataan keskimääräistä unen tarvetta 4-11 kuukauden iässä, 1-2 vuoden iässä ja yli 18-vuotiailla. Taulukossa on myös kerrottu lukuina montako tuntia ainakin tulisi unta saada vuorokaudessa sekä mikä tunti määrä on keskimäärin liikaa tai liian vähän unta vuorokaudessa. Jokaisen yksilöllinen unen tarve on hyvä huomioida etenkin vauvojen unta ja sen riittävyyttä mietittäessä. (National sleep foundation 2015.)

4.3 Vauvan uni

Vauva ei syntyessään omaa valmista vuorokausirytmää. Vauva oppii nukkumisen taidon osittain sosiaalisessa vuorovaikutuksessa äidin ja isän kanssa. Vauvan ensimmäisten elin kuukausien aikana rakennetaan pohjaa nukkumiselle. Jo pienen vastasyntyneen vauvan kanssa olisi hyvä opetella tietynlaisia rutiineja nukkumiseen liittyen, jotta vauvan kasvaessa nukkuminen ja nukuttaminen kävisivät helpommin. Vauvan sisäinen kello kehittyy jo kohdussa ollessa, mutta se kypsyy koko ajan lisää. Noin 6 kuukauden ikäisen vauvan sisäinen kello on sen verran kypsynyt, että vauva pystyy erottamaan päivän yöstä. Tämän kypsymisen myötä myös vuorokauden unen tarpeen määrä pienenee ja vauva pystyy jo nukkumaan selkeitä pitkiä unijaksoja yhtäjaksoisesti. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 17-19.)

Vauvan heräilyherkkyys on ajateltu johtuvan hänen tarpeestaan tarkastaa ympäristön turvallisuus sekä saatavilla oleva hoiva. Pikkulapsen heräily yöaikaan on hänen ominaisuutensa, johon ei voi vaikuttaa, mutta se miten hän vaipuu takaisin uneen omin avuin, on asia, johon voidaan vaikuttaa ja jota voidaan helpottaa. (Rantala, 2.)

Vauvan uni on herkempää kuin aikuisen. Uni on tärkeässä roolissa perheessä koko vauvavuoden ajan. Rikkonaiset yöt vaikuttavat monella tavalla arkeen ja perheen jäsenten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Lapsella ei ensimmäiseen kolmeen kuukauteen ole minkäänlaista rytmiä vuorokaudessa. Vasta kolmen kuukauden jälkeen vauvoilla on kyky opetella vuorokausirytmää. Vauvat tarvitsevat aikuisen tukea ja opastusta muodostaakseen vuorokausirytmien. (Katajanmäki & Gyldén 2017, 260-261.)

Vauvan unirytmissä tulisi huomioida myös perinnöllisyys ja sen vaikutus siihen, että onko vauvan luontainen unirytmillinen. Vuorokausirytmit jakaantuvat meillä ihmisillä kolmeen ryhmään: Iltavirkku, aamuvirkku ja välimuoto. Jos vauvaa yritetään nukuttaa hänen unirytmensä vastaisesti, on vauva liian virkeä nukahtaakseen ja tästä seuraa haasteita ja ongelmia tai vastaavasti liian väsynyt nukahtaakseen. Tämän vuoksi on tärkeää muistaa yksilöllisyys myös rytmien muodostamisessa. Luontaista unirytmää voidaan toki yrittää muuttaa, mutta muutoksen tekeminen tulee tehdä pienin askelin niin, että vauvan unen määrää vähennetään, esimerkiksi jos halutaan illalla aikaisemmin nukkumaan, herätetään aamulla aikaisemmin, jolloin päivärytmi siirtyy aikaisemmaksi. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45-47.)

Vauva tarvitsee hyvän unen saamiseen avuksi myös säännöllisen päivärytmien ja toistuvat rutiinit. Meillä kaikilla unenlahjasta voi sanoa, että se on synnynnäinen taito, joka on toisilla vahva taito ja toisilla heikompi. Nukkumisen taito on meillä jokaisella opittu taito. Vauvojen kohdalla nukkumisen taidon opettamisessa ovat vanhemmat tärkeässä roolissa ja he ovat niitä ihmisiä, jotka voivat opettaa omalle vauvalleen tämän taidon määrätietoisena ja säännönmukaisen toiminnan kautta. (Matilainen 2008, 112-113.) Ympäristötekijöiden ja

ohjaamisen vaikuttavuuteen vaikuttaa myös lapsen yksilöllinen temperamentti, joka on hyvä huomioida mietittäessä mahdollista unikoulua oman lapsen kohdalla. (Rantala, 2.)

Elina Korhonen, Anne H. Salonen, Anna Liisa Aho sekä Marja Kaunonen ovat tehneet vuosina 2007-2008 tutkimuksen vauvan nukkumiseen liittyen. Samassa tutkimuksessa tutkittiin nukkumisen yhteyttä äidin tyytyväisyyteen vanhemmuudessa. Lähes puolet tutkimukseen osallistuneista äideistä koki vauvan nukkumisen haasteelliseksi puolen vuoden iässä ja tällöin myös äidit olivat vähemmän tyytyväisiä vanhemmuuteensa, mikäli heidän vauvallaan oli haasteita nukkumisen suhteen. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että yhteys hyvillä yönillä ja vanhemman jaksamisella on olemassa ja on siis sitäkin tärkeämpää saada tukea ja ohjausta ajoissa, mikäli vauvan unen kanssa tulee esille haasteita. (Korhonen, Salonen, Aho & Kaunonen 2013, 194-205.)

4.4 Vauvan unen vaikutus vanhempien uneen

Vanhemmat pystyvät yllättävän pitkään tulemaan toimeen vähillä unilla, mikä on välttämätöntäkin pienten lasten perheissä, joissa lasten sairastelut muun muassa vähentävät unenmäärää, koska lapset tarvitsevat silloin enemmän hoivaamista myös yöaikaan. Mutta on muistettava, että jos unenmäärä on pitkään liian vähäinen verottaa se vanhempien voimavaroja ja huonosti jaksava vanhempi ei jaksaa vastata lapsen tarpeisiin niin hyvin kuin lapsi sitä toivoisi ja tarvitsisi. (Rantala, 1.)

Uni on meille kaikille välttämätön niin elimistömme kuin mielenterveytemme kannalta. Meidän kaikkien niin lasten kuin aikuistenkin aivot tarvitsevat lepoa päivän rasituksilta kerätäkseen energiavarastoon täydennystä sekä aivojen hermoyhteyksien lataamisen vuoksi. Meillä jokaisella on erilainen unentarve ja jokaisen pitäisikin ensimmäiseksi oppia tunnistamaan oma unentarpeensa, jotta pystyisimme vaikuttamaan siihen, että saamme vuorokauden aikana riittävästi lepoa ja unta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b; Oksanen 2017.)

Mikäli unentarvetta ei saa tyydytettyä ja ihminen nukkuu liian vähän voi hänelle tulla masennusta, ärtyneisyyttä, keskittymiskyvyn laskua ja pienetkin vastoinkäymiset arjessa alkavat tuntua ylitsepääsemättömiltä. Näin voi käydä helposti perheissä, joissa pieni vauva heräilee tiheästi öisin ja pitää vanhempiaan hereillä. Riittävän unen saamiseksi on tehtävä valintoja, menenkö nukkumaan vai pesenkö pyykki? Pienen vauvan kanssa eletessä riittävän unen saannin varmistamiseksi tarvitaan luovia keinoja ja muiden perheen ulkopuolisten tahojen apua. Perheessä voidaan kokeilla korvatulppien käyttämistä, toinen vanhemmista voi mennä johonkin toiseen paikkaan nukkumaan, mikäli ei saa kotona nukuttua vauvan ääntelyjen ja mahdollisen itkemisen vuoksi. Perheessä voidaan kokeilla myös sellaista järjestelyä, että päivisin toinen vanhemmista voi lähteä vauvan kanssa ulkoilemaan, jotta

toinen vanhempi saa mahdollisuuden lepäämiseen. Toki täytyy myös muistaa, että terveellisillä elämäntavoilla kuten ruokailulla ja liikunnalla on vaikutusta unenlaatuun parantavasti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b; Oksanen 2017.)

Vanhemmat itse ovat avainasemassa siinä, kun mietitään koko perheen hyvinvointia ja riittävän unen saamista. Vanhempien tulisi muistaa, että mitä paremmin vanhempi itse jaksaa ja voi, sitä paremmin myös perheen lapset voivat. Arki saattaa helposti mennä sekaisin, jos vanhemmat eivät pidä kiinni rutiineista, säännöllisistä päivärytmeistä ja riittävästä unen saamisesta. Vauva ei itsenäisesti opi nukkumistaitoja, vaan hän tarvitsee siihen vanhempiensa vankan tuen. Jotta vanhemmat pystyvät vauvaa tässä tukemaan pitää vanhempien omat voimavarat olla kunnossa. Ja sen vuoksi on tärkeää, että perhe saa ja hakee apua ja tukea varhaisessa vaiheessa. Myös oma tukiverkosto on tässä kohdassa hyvä muistaa. Vanhempien on helpompi itse saada riittävästi unta, jos vauva osaa nukkua pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. (Imetyksen tuki.)

5 Hyvän unen taustavaikuttajat

Säännöllinen päivärytmi tukee vauvan hyvää yöunta. Säännöllinen päivärytmi pitää sisällään aktiivista puuhailua, ruokailuaikoja, rutiineita niin ilta- kuin päiväaikaankin, tietämystä siitä, että iltaisin menoa rauhoitetaan ajoissa, jotta vauva pystyy rauhoittumaan yöunille. Vanhemmilla olisi hyvä olla tiedossa, että säännöllinen päivärytmi auttaa vauvaa hahmottamaan arkea paremmin ja tiedostamaan mitä tapahtuu missäkin kohtaa päivää. Olisi myös tärkeää vanhempien tiedostaa, että säännöllinen päivärytmi auttaa myös heitä jaksamaan paremmin arjessa, väsyneinäkin. (Imetyksen tuki; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 74-78.)

5.1 Ruokailu- ja päivärytmi

Kun vauva on 4-6kk ikäinen alkaa hän saamaan äidinmaidon tai korvikemaidon lisäksi kiinteitä ruokia, ensin maistelemalla ja pikkuhiljaa suurempia määriä niin, että voidaan jo puhua kunnan aterioista. Kiinteiden ruokien aloittamisessa täytyy myös huomioida vauvan valmius kiinteiden ruokien syömiseen. Vauva ei ole kykenevä sulattamaan muuta ravintoa ennen kuuden kuukauden ikää. (Rapley & Murkett 2008, 16.) Vauvan motorinen kehitys kertoo, milloin vauva on valmis syömään kiinteitä ruokia: vauva pystyy istumaan tuettuna, hallitsee pään liikkeitä sekä koordinoi silmien ja käsien yhteistyötä tavoitellessaan ruokaa. Kiinteiden ruokien antamista harjoitellaan vauvan kanssa pikkuhiljaa, ensin pieniä maisteluanneksia imetyksen jälkeen ja pikkuhiljaa annoskokoja kasvatetaan syöttämISRutiinin muodostuessa.

Imetystä tai korvikemaidon antamista ei lopeteta kiinteiden ruokien antamisen yhteydessä, sillä vauva tarvitsee edelleen kiinteän ruoan lisäksi maitoa. (Imetyksen tuki 2016.)

Kiinteiden ruokien maistelun aloittamisen yhteydessä on suositeltavaa tarjota vauvalle myös sormiruokaa. Sormiruokailu auttaa vauvaa samaan erilaisia kokemuksia ruokailun yhteydessä. Vauvojen luontaiseen käyttäytymiseen kuuluu osana myös asioiden tutkiminen ja kokeileminen. Sormiruokailu on oiva tapa tukea tätä vauvan luontaista käyttäytymistä. Vauva myös oppii nopeammin tunnistamaan erilaisia makuja ja koostumuksia, kun saa laittaa itse sormilla ruokaa suuhun. Tämä taito auttaa vauvaa myös tunnistamaan ne ruoat, joita tarvitsee pureskella ja näin vauva oppii nopeammin syömään myös karkeampaa ruokaa. (Rapley & Murkett 2008, 24-34.)

Vauvan ateriarytmi tulisi olla sellainen, että vauva saisi päivän aikana 5-6 kiinteää ruokaa. Vauva kasvaa ja kehittyy kovaa vauhtia ja hän tarvitsee tähän nopeaan kehittymiseen valtavan määrän energiaa, jonka hän saa ravinnerikkaista ruoka-aterioista päivän aikana. Säännölliset ja selkeät ruoka-ajat säätelevät sopivasti myös vauvan energian saantia ja pitävät vauvan sopivan kylläisenä ja tyytyväisenä pitkin päivää. Myös ateriarytmien säännöllisyys auttaa vauvaa jäsentämään päivän kulkua ja helpottaa perheen arkea. Ruokailuhetkistä olisi hyvä tehdä perheen yhteisiä hetkiä, jolloin koko perhe pysähtyy yhdessä saman pöydän ääreen. Kun koko perhe on saman pöydän ääressä syömässä samaan aikaan, on vauvankin helpompi oppia ja ymmärtää ruokailuhetkien tarkoitus. Ruokailuhetket on hyvä rajata tietyn mittaisiksi, ettei käy niin, että pöydässä istutaan koko päivä. On hyvä myös muistaa, ettei vauvalla välttämättä ole joka ruokailun yhteydessä samanlainen nälkä eli vauva ei välttämättä syö joka aterialla yhtä paljon. Ruokailujen väleissä on hyvä pitää selkeä tauko eikä antaa vauvalle välipaloja, jotka vievät sitten taas näläntunnetta pois ja estävät seuraavalla aterialla syömisen. (Matilainen 2008, 81-84.)

Vauva ei tarvitse öisin ruokaa, mikäli hänellä on säännöllinen ja riittävä ravinnon saanti päiväaikaan. Yösyötöistä eroon pääsemiseksi vauva tarvitsee kuitenkin vanhemman apua oppiakseen uuden tavan nukkumiseen ja yöhön liittyen. (Lundemo 2012, 21.)

Ruokarytmin lisäksi erittäin tärkeää vauvan unen kannalta on säännöllinen päivärytmi. Monesti vauvan ollessa pieni vanhemmat ajattelevat, että mikäs sen ihanampaa kuin aamulla pitkään nukkuminen, varsinkin jos yö on mennyt valvoessa. Tässä ajattelumallissa mennään ojasta allikkoon. Mitä selkeämpi ja säännönmukaisempi päivärytmi vauvan kanssa muodostetaan, sitä paremmin vauva myös nukkuu öisin. Päivärytmi on sidoksissa ruokarytmiin. On tärkeää sopia vanhempien välillä millaiseksi he päivärytmin haluavat muodostaa ja sen jälkeen on tärkeää pitää päivärytmistä kiinni. Päivärytmi sisältää aamuhäramisen, ruokailuajat, päiväuniajat, ulkoilut sekä iltatoimet ja yöunille nukkumaan menon. Mitä selkeämpi ja säännönmukaisempi rytmi on, sitä helpommin vauvakin sen

sisäistää ja oppii pian mitä tapahtuu minkäkin asian jälkeen. Päivärytmin ei tarvitse olla tarkka, mutta yli tunnin heittoa ei pitäisi tulla minkään asian kohdalla. (Matilainen 2008, 29-31.)

Jokainen perhe voi muodostaa omanlaisen päivärytmin, tärkeintä on vain muistaa, että rytmi pysyy samanlaisena päivästä toiseen. On olemassa monia valmiita ohjeellisia päivärytmejä, joita perheet voivat käyttää apuna miettiessään oman rytminsä muodostamista. Alla taulukko Ensi- ja turvakotien liiton sivuilta löytyvästä ohjeellisesta päivärytmistä. Taulukossa on esitelty ohjeellinen päivärytmi 6 kk, 8 kk ja 12 kk ikäisten lasten kohdalla. Ohjeellisissa päivärytmissä on annettu ohjeellisia kellon aikoja, joiden mukaan perheet voivat muodostaa päivärytmiä. Päivärytmin muodostaminen helpottaa hahmottamaan päivänkulkua ja sitä kautta myös helpottaa koko perheen arkea. Ohjeellisissa päivärytmissä on huomioitu ikätason mukaiset ruokailuajat, päiväunet sekä iltarutiinit ja nukkumaan meno. On kuitenkin tärkeää muistaa, että taulukossa olevia kellon aikoja ei tule noudattaa kirjaimellisesti vaan jokainen perhe muokkaa päivärytmin omaan aikatauluun sopivaksi. Ohjeellisella päivärytmillä autetaan hahmottamaan miten päivää voi jaotella osiin ja muistutetaan siitä, että on tärkeää päivärytmin säännöllisyys. (Ensi- ja turvakotiliitto.)

6 kuukauden iässä	8 kuukauden iässä	12 kuukauden iässä
Klo: 7.00-8.00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7.00-8.00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7.00-8.00 Aamupala Puuro ja maito
Klo: 9.00-10.00 Aamupäiväunet	Klo: 10.00-11.00 Aamupäiväunet	Klo: 10.00-11.00 Ulkoilu
Klo: 11.00 Lounas Kiinteä ruoka ja maito	Klo: 11.00 Lounas Kiinteä ruoka ja maito	Klo 11.00 Lounas Lämmin ruoka ja maito
Klo: 12.00 Päiväunet	Klo: 12.00 Päiväunet	Klo:12.00 Päiväunet
Klo: 14.00/15.00 Välipala Hedelmäsose ja maito	Klo: 14.00/15.00 Välipala Hedelmäsose ja maito	Klo: 14.00/15.00 Välipala ja maito
Klo: 17.00 Päivällinen Kiinteä ruoka ja maito	Klo: 17.00 Päivällinen Kiinteä ruoka ja maito	Klo: 17.00 Päivällinen Lämmin ruoka ja maito
Klo: 18.00 Iltäunet (maks. 30min.)	Klo 17.30 Iltäunet (maks. 30min.)	Klo: 17.30-19.00 Leikkiä tai ulkoilua
Klo 20.00 Iltapala Puuro ja maito	Klo 20.00 Iltapala Puuro ja maito	Klo: 20.00 Iltapala Puuro ja maito
Klo 20.30 Iltatoimet + iltamaito Nukkumaan	Klo 20.30 Iltatoimet + iltamaito Nukkumaan	Klo: 20.30 Iltatoimet + iltamaito Nukkumaan

Taulukko 3. Ohjeellinen päivärytmi 6kk, 8kk ja 12kk ikäisille vauvoille. (Ensi- ja turvakotiliitto)

5.2 Rutiinit

Päivärytmin ylläpitämistä auttavat selkeät rutiinit. Rutiineita ovat muun muassa iltatoimet, joiden avulla autetaan vauvaa ymmärtämään, että on ilta ja tarkoituksena on kohta mennä nukkumaan pitkät yöunet. Päiväunille laittamisessakin on hyvä olla omanlaisensa rutiinit, jotta vauva ymmärtää, että on päivällä lepoaika, jolloin kerätään voimia loppupäiväksi. Rutiineja ovat myös säännölliset ruokailuhetket. Aamuisin herätessä rutiineiksi voi muodostua yöpuvun vaihtaminen päivävaatteisiin, vaipan vaihto, aamupesä sekä aamupalan syöminen. Tämän jälkeen alkavat päivän muut toimet kuten leikkimishetket, ulkoilut. Iltaisin rutiineihin voi kuulua ajoissa rauhoittuminen ja tahdin hidastaminen, valojen hämärtäminen, iltapalan syöminen, iltapesä, yöpuvun vaihtaminen, iltasatu, sylittely ja nukkumaan meno. Tärkeintä rutiineissa on toistuvuus päivästä toiseen. (Matilainen 2008, 29-33.)

Jokainen perhe muodostaa omanlaisensa rutiinit, millaiset perheen arkeen parhaiten sopivat. Vanhempien tehtävä on pitää näistä rutiineista kiinni ja sitä kautta opettaa omalle vauvalleen, miten arkea eletään. Säännöllisesti toistuvat rutiinit tuovat vauvalle turvaa ja auttavat häntä oppimaan ymmärtämään paremmin mitä milloinkin tapahtuu. Iltarutiineihin kuuluu vahvasti säännöllinen nukkumaanmeno-aika. Iltarutiinin luomisesta on hyvä lähteä liikkeelle, jos halutaan pidentää vauvan yöunta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 74-78.)

Vauvaa tulisi valmistella nukkumaan menoon hiljentämällä ja rauhoittamalla kotia. Iltarutiinit kannattaa miettiä niin, että ensin tehdään vaikeimmat asiat ja viimeisenä kaikista mieluisimmat asiat, jolloin kaikilla on hyvä mieli nukkumaan käydessä. Iltarutiinien tulisi toistua ennalta arvattavassa järjestyksessä mahdollisimman rauhallisesti ilman kiirettä ja hosumista. Rutiineiksi kannattaa valita sellaisia asioita, jotka ovat kaikkien perheen jäsenten mieleen. Rutiinien pitäisi olla mukavaa yhdessä oloa ja hellimistä. Rutiineissa pitää muistaa myös ottaa huomioon lapsen kasvaminen ja rutiineita tulisi muuttaa aina sen mukaan minkä ikäisestä lapsesta on kyse. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 74-78.)

6 Kotiunikoulu

Päivärytmin ja rutiinien ollessa selvillä tulisi vanhempien tiedostaa vauvan erilaiset signaalit ja nukkumisääntelyt sekä vauvan unisykliä kesto. Näiden asioiden tietäminen ja tunteminen auttavat unikoulun läpiviemisessä. (Katajanmäki & Gylden 2017, 260-269.)

Kun 6kk ikäisen tai vanhemman vauvan kanssa on haasteita nukkumaan laittamisessa tai siinä, että vauva heräilee öisin useamman kerran ja pitää vanhempiaan hereillä, on aika miettiä unikoulun pitämistä. Unikouluja on monenlaisia ja ensimmäiseksi olisikin tärkeää miettiä millainen unikoulu on perheelle sopivin. Ennen unikouluun ryhtymistä olisi kuitenkin tärkeää huomioida, että vauvalla on selkeä päivärytmi ja 5-6 kunnon aterioita päivän aikana, sekä

selkeät rutiinit etenkin iltaisin nukkumaan valmistautuessa. Hyvin nukutut yöunet ovat koko perheen etu, koska hyvin jaksavat vanhemmat jaksavat vastata vauvan tarpeisiin ja olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa paremmin. (Katajanmäki & Gylden 2017, 260-269.)

6.1 Unikoulun toteuttaminen

Kun unikoulua lähdetään toteuttamaan, tulisi vanhempien olla määrätietoisia ja päättäväisiä sillä unikoulu pitää kerralla viedä loppuun saakka. Usein on helpompaa, jos isä toteuttaa unikoulua ainakin pari ensimmäistä yötä. Tämä sen vuoksi, että yleensä äiti on imettänyt vauvaa ja vauva yhdistää äidin läsnäolon ravinnon saamiseen. (Katajanmäki & Gylden 2017, 260-269.) Tärkeämpää on kuitenkin muistaa se, että vanhempi, joka on paremmin levännyt ja joka pystyy tilanteessa toimimaan rauhallisemmin, on paras vauvan rauhoittaja ja hän pystyy omalla tunnetilallaan rauhoittamaan myös vauvan tunnetilan parhaiten (Yle akuutti 2004).

Unikoulusta puhuttaessa on hyvä myös ottaa mietintään vauvan itku ja sen merkitykset. Tärkeintä lapsen itkua miettiessä on olosuhteet, joissa lapsi itkee. Itku itsessään ei ole vaarallista, mutta lapsi ei saa jäädä yksin itkunsa kanssa, etenkin hätäitkun kanssa. Vanhempien reagoiminen lapsen itkuun auttaa lasta itseään ymmärtämään itkunsa laatua paremmin. Jos jokaiseen itkuun reagoidaan kuin suureen hätään saa lapsi signaalin, että aina kun itkettää on suuren suuri hätä ja apua on saatava heti. Jos vanhempi pystyy olemaan rauhallinen lapsen itkiessä, on tämä lapselle viesti siitä, ettei hätä ole suuri ja lapsi on tällöin helpommin rauhoiteltavissa. Vanhemmat toimivat siis eräänlaisena peilinä lapselleen. (Rantala, 3.)

Unikoulun yhteydessä on myös syytä miettiä tarkkaan nukkumisjärjestelyitä. Jos vauva on aikaisemmin nukkunut vanhempien sängyssä tai samassa huoneessa omassa sängyssään, on syytä miettiä, olisiko paikallaan siirtää vauva omaan huoneeseen tai isosisaren kanssa samaan huoneeseen nukkumaan. Kun muutoksia lähdetään tekemään, on järkevämpää tehdä kaikki muutokset kerralla. Monesti on myös niin, että jos vauva nukkuu vanhempien kanssa samassa huoneessa häiritsevät osapuolet toisiaan tiedostamattaan öisin kyljen kääntämisellä, kuorsaamisella ja monilla muilla äänillä, joita nukkuessa esiintyy. Tämän vuoksi olisi myös hyvä miettiä vauvan nukkumispaikkaa tarkasti, koska itse ongelmat saattavat jopa helpottaa pelkällä sängyn siirtämisellä toiseen huoneeseen. (Katajanmäki & Gylden 2017, 270-273.) Jokainen perhe tekee itse päätöksen nukkumisjärjestelyistä, sen mukaan mikä tuntuu perheelle parhaimmalta ja toimivimmalta. Tähän ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia ja tärkeintä on se, että perhe itse on tyytyväinen nukkumisjärjestelyihinsä. (Rantala, 1.)

Ennen unikoulun aloittamista kannattaa myös selvittää, ettei vauvan yöheräilyt johdu mistään sairaudellisesta syystä. On myös hyvä pitää mielessä, että unikoulua ei kannata pitää, mikäli vauva on kipeä, hampaita on tulossa, tai lähitulevaisuudessa on tapahtumassa joitain muita suuria muutoksia, esimerkiksi muutto uuteen kotiin tai pidempi matkustaminen kotoa pois.

Unikoulun pitämistä ennen on hyvä huomioida, että unikoulu ei välttämättä poista vauvalta kaikkia yöheräämisiä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 73.)

Lapsen kasvaessa on normaalia, että yöunet saattavat häiriintyä ja heräilyt alkavat uudelleen. Mikäli yöunet uudelleen häiriintyvät ja perhe on jo kertaalleen onnistuneesti pitänyt vauvalleen unikoulun, on seuraava unikoulutuskerta mitä todennäköisemmin helpompi sekä vanhemmalle, että vauvalle. Unikoulun voi toistaa vauvalle aina, kun on tarpeen ja näin tulisikin tehdä, mikäli haluaa rauhallisia öitä taloon. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 73.)

6.2 Tassu-unikoulu

Yksi lempeimmistä unikouluista on ns. Tassu-unikoulu. Tassuhoidon on tuonut Suomeen neuvolapsykologi Katja Rantala 1990-luvun alkupuolella ja sen avulla lapsi oppii itsehillintää ja oman olemisensa hallintaa sekä sen tiedostamista, että vanhemmat ovat apuna ja läsnä tarvittaessa (Yle akuutti 2004). Tassu-unikoulu perustuu siihen, että lapsi rauhoitetaan tukevalla ja lempeällä kosketuksella, jossa aikuisen kättä kutsutaan tassuksi (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 111). Tassu-unikoulussa on tarkoitus silitellä tai kevyesti taputella vauva rauhoittumaan ja opettaa vauvalle itsenäistä nukahtamista. Vauva voi itkeskellä, mutta vanhemmat tulevat vauvaa rauhoittamaan, jos vauvan itku on sen kuuloista, ettei vauva itse pysty itseään rauhoittamaan uneen. Mikäli lapsi ei rauhoitu tassuttelemalla sänkyyn, voi hänet nostaa myös syliin hetkeksi rauhoittumaan, ei kuitenkaan nukahtamaan. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 113.)

Tarkoituksena ei ole nukuttaa lasta vaan auttaa häntä rauhoittumaan ja nukahtamaan itseksensä omaan sänkyynsä ilman sylissä kanniskelua ja ruokintaa. Mitä enemmän vauva saa sylittelyä ja hellyyttä sekä seuraa päiväaikaan, sitä vähemmän hän tarvitsee sitä yöaikaan. Vauvalle opetetaan unikoulun avulla, että yöt ovat nukkumista varten ja silloin eivät palvelut ole toiminnassa. Vauvaa mennään rauhoittamaan mahdollisimman vähillä eleillä, ilmeillä ja äänillä ilman valojen sytyttelyä. (Katajanmäki & Gyldén 2017, 267-269.)

Unikoulun johdonmukainen toteuttaminen auttaa nopeampien tulosten saamiseen, tuloksia voi nähdä jo kahdessakin yössä, mutta on hyvä varautua myös pidempään aikaan jopa kahteen viikkoon muutoksen läpi viemiseksi. Toki unikouluun vaikuttaa myös jonkin verran vauvan temperamentti ja se kuinka pitkään vauva on saanut määritellä nukuttamisrutiineista. Vauvan temperamentti voi vaikuttaa unikoulun pituuteen ja siihen, kuinka paljon enemmän vaaditaan vanhemmilta päättäväisyyttä uuden tavan oppimiseen. (Katajanmäki & Gyldén 2017, 267-269.) Tassu-unikoulua suosittelevat Suomessa monet eri tahot, esimerkiksi: Mannerheimin lastensuojeluliitto, monet neuvolat, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 111).

Tassu-unikoulun perusrunko:

1. Tee iltarutiinit ja laita lapsi sänkyyn hänelle parhaiten sopivaan asentoon. Toivota hyvää yötä ja laita kätesi lapsen päälle sopivaan kohtaan, voit toisella kädellä taputella kevyesti esim. pepun kohdalta. Vältä katsekontaktia ja puhumista.
2. Lapsen ollessa rauhallinen ja vielä hereillä toivota hyvät yöt ja poistu huoneesta, sulje ovi perässäsi. Kuuntele lapsen ääntelyä ja reagoi siihen vain tarvittaessa, lapsi saattaa nukahtaa itsenäisesti, vaikka äänteleekin jonkin verran.
3. Ääntelyn voimistuessa itkuksi, mene lapsen luokse ja toista aikaisempi rauhoittelu tassuttelulla eli käsi tukevasti lapsen päälle sopivaan kohtaan, toisella kädellä voit taputella pepun kohdalta. Lapsen rauhoituttua toivota hyvät yöt ja poistu huoneesta, sulje ovi perässäsi.
4. Toista tätä niin monta kertaa kuin tarpeen tai kunnes lapsi nukahtaa itsenäisesti.
5. Jos lapsi on hätääntyneempi eikä rauhoitu, voit nostaa hänet syliin rintaasi vasten ja silittää selästä. Kun lapsi rauhoittuu, laske hänet takaisin sänkyyn ja toista yllä kuvattu tassuttelu. Älä kuitenkaan anna lapsen nukahtaa syliisi tai tassutteluun.
6. Toista tätä niin monta kertaa kuin tarpeen ja joka yö. (Uniliitto.)

Tämä runko on otettu Uniliiton internetsivuilta, mutta sama runko löytyy myös monelta muulta internetsivustolta, kuten esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta.

Vauvat ja perheet ovat erilaisia ja sen vuoksi on hyvä tiedostaa, että kaikille ei tassu-unikoulu sovi. Onneksi on olemassa myös monia muita unikouluja kuten esimerkiksi pistäytymisunikoulu, tuoliunikoulu ja syliin-sänkyyn unikoulu, joita voi tarvittaessa kokeilla oman vauvan kanssa. (Tamminen.)

7 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Toiminnallista opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan Espoon perhesosiaalityöhön, jossa tämänkaltaiselle videolle oli havaittu tarvetta. Opinnäytetyön kehittämiseen liittyvä Webropol-pohjainen kysely, koskien digitaalisten materiaalien kehittämistä toteutettiin opinnäytetyön tekijän toimesta kesällä 2020 Espoon perhesosiaalityössä. Kyselyn pohjalta nousi tarve kehittää uniohjausmateriaalia videomuotoon. Espoon perhesosiaalityössä on jo aikaisemmin huomattu unihaasteiden suuri osuus asiakaskunnassa ja tähän tarpeeseen on vastattu ryhmämuotoisella uniohjauksella sekä puhelimitse ja kotikäynnin tapahtuvalla sosiaaliohjaajan antamalla yksilöllisellä ohjaustyöskentelyllä. Toteutetun kyselyn pohjalta kuitenkin tuli esiin lisätarve videon muodossa olevalle matalan kynnyksen uniohjaukselle. Tämän tarpeen pohjalta lähdettiin toteuttamaan uniohjausvideota toiminnallisena opinnäytetyönä.

7.1 Uniohjausvideon suunnittelu

Suunnitelma on hyvä tehdä sen vuoksi, että idea ja tavoitteet tulevat tiedostetuiksi ja ne ovat harkittuja ja perusteltuja, samalla tulee myös jäsenneltyä paremmin se mitä on tekemässä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26).

Suunnitelman tekeminen aloitettiin syyskuussa 2020. Suunnitelma valmistui ja hyväksyttiin lokakuun 2020 lopulla. Suunnitelmassa piti miettiä videon sisältöä ja siihen liittyviä asioita: Kuka videolla esiintyy, kuinka pitkä videosta tulee, mitä video sisältää, jotta se palvelee kohderyhmää parhaiten, millainen on hyvä opetusvideo, kuka kuvaa videon, missä se kuvataan, mitä tietoperustaa käytämme apuna, mitkä ovat Espoon kaupungin ohjenuorat videomateriaalin tekemiseen, mitkä ovat Espoon kaupungin saavutettavuuskriteerit, selvittää tarvitaanko opinnäytetyötä varten lupia.

Millainen on sitten hyvä opetusvideo? Hyvä opetusvideo sisältää riittävän määrän tietoa riittävän selkeästi ja havainnollistettavasti. Videolla tulee näyttää selkeästi ja motivoivasti ne asiat, joita videon avulla halutaan opettaa. Parhaimmillaan video herättää tunteita ja inspiroi katsojaa sekä auttaa muistamaan videolla näytettäviä asioita. Videolla käytettävän puheen tulisi olla mahdollisimman selkeää, mieluiten lähellä selkokieltä. Hyvä opetusvideo on sopivan pituinen, ei liian lyhyt, mutta ei myöskään missään nimessä yli kymmentä minuuttia. Hyvässä opetusvideossa kannattaa huomioida ja panostaa videon aloitukseen, asiasisällön esille tuomiseen sekä itse lopetukseen, juoni täytyy olla yhtenäinen ja innostava. Hyvään opetusvideoon olisi hyvä myös sisällyttää jonkin verran pientä huumoria mukaan. Kaiken a ja o on hyvä suunnitelma, toteutus ja loppukäsittely. Videon kohderyhmä täytyy tietää ja tuntea, jotta videosta voidaan tehdä helposti lähestyttävä ja riittävän mielenkiintoinen ja innostava. (Miettinen & Utriainen 2016, 28-31.)

Suunnitelmassa tuli olla näkyvillä myös alustava suunnitelma aikataulusta. Suunnitelman teossa aikataulu antaa kuvan siitä kuinka realistinen aikataulutus on tavoitteisiin ja ideaan nähden (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Aikataulun miettiminen oli vaikeaa, koska siinä piti ottaa huomioon myös videokuvaajien kilpailutus, videon kuvaaminen, käsikirjoituksen tekeminen ja monia muita sellaisia asioita, joiden aikatauluttaminen itsessään on vierasta, kun ei ole aikaisemmin videota tehnyt. Jo opinnäytetyön tekemisen alkuvaiheessa kävi ilmi, että suunniteltu aikataulu on liian tiukka. Aikataulussa ei oltu huomioitu riittävästi videokuvaajien kilpailutuksen kestoa ja siitä puuttui kokonaan äitiys- ja lastenneuvolan mukaan ottaminen.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa Espoon kaupungin tutkimuslupayksiköstä. Lupa myönnettiin 29.10.2020.

Tutkimusluvan saamisen jälkeen kävimme yhdessä Espoon perhesosiaalityön päällikön kanssa läpi opinnäytetyölle tehtyä suunnitelmaa. Sen jälkeen laadimme videon kuvaamista varten kilpailutuksen. Sovimme videolle osallistuvien työntekijöiden kanssa videon kuvaamisesta suullisesti. Järjestimme yhteisen tapaamisen asian tiimoilta Teamsin kautta 16.12.2020. Tapaamisella sovimme yhteisistä linjoista videon sisällön suhteen sekä siitä, että neuvolasta tulisi videolle mukaan yksi terveydenhoitaja. Ajatuksena oli saada moniammatillisuus sekä yhteistyö videolle näkyviin ja tämän kautta video olisi myös laadukkaampi ja vakuuttavampi.

Tammi - helmikuun 2021 vaihteessa sovimme, että videon kuvaa mainostoimisto Elido oy. Mainostoimiston kanssa Espoon perhesosiaalityö solmi kirjallisen sopimuksen kilpailutuksen jälkeen. Sopimuksen teon yhteydessä sovimme, että Espoon perhesosiaalityö saa valmiin videon käyttöoikeudet itselleen. Toiminnallisen opinnäytetyön pohjalta toteutettu uniohjausvideo on Espoon kaupungin perhesosiaalityön omistuksessa. Videolla esiintyvien työntekijöiden kanssa teimme suullisen sopimuksen videon kuvaamisesta ja julkaisemisesta. Perhesosiaalityön päällikkö ja johtava sosiaaliohjaaja antoivat videointiin ja siinä esiintymiseen luvat ja valtuudet. Espoon kaupungilta saimme tutkimusluvan videon tekemiseen, palautekyselyiden tekemiseen sekä videon julkaisemiseen kaupungin internetsivuilla.

Video on suunnattu yli 6 kuukauden ikäisten vauvojen uniohjaukseen. Ikä on valittu sen vuoksi, että tämän ikäinen vauva on jo kykenevä hahmottamaan vuorokausirytmien sekä oppimaan koko yön kestävän nukkumisen taidon ja itsestään nukahtamisen taidon. Yli 6 kuukauden ikäisellä vauvalla ei vielä myöskään ole ehtinyt muodostua niin sanottuja pinttyneitä tapoja ja uuden oppiminen on sitä kautta myös helpompaa.

Videolla käytetään Espoon äitiys- ja lastenneuvolan sekä perhesosiaalityön käytössä olevia ohjausmateriaaleja sekä tämän lisäksi olemme ottaneet muun muassa Uniliiton ja Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta materiaalia tueksi. Materiaali mitä videolla käytetään, on hyväksi havaittu ja useampi perhe on näiden samojen ohjeiden avulla saanut jo apua vauvansa unihaasteisiin.

Videolle valitsimme lempeän Tassu-unikoulun, koska tämä unikoulumalli on ollut Espoon perhesosiaalityössä jo useamman vuoden käytössä ensisijaisena unikoulumallina. Tassu-unikoulu on myös Espoon äitiys- ja lastenneuvolan suosima malli. Tassu-unikoulu on lempeä unikoulu, jossa ei ole tarkoitus huudattaa vauvaa vaan turvallisesti vanhemman tukemana opettaa vauvalle itsestään nukahtamisen taito. Tassu-unikoulu on myös helppo unikoulu ohjeistaa vanhemmille ja siitä oli helppo tehdä selkeä ohjeistus myös videolle ajatuksena, että videon avulla vanhemmat pystyvät kotona toteuttamaan unikoulun omalle vauvalleen.

7.2 Uniohjausvideon käsikirjoituksen tekeminen

Videon käsikirjoituksen tekeminen alkoi siitä, että olimme sähköpostitse yhteydessä mainostoimisto Elidoon ja sovimme sähköpostien välityksellä kuvausaikatauluista sekä tarkemmasta käsikirjoituksesta. Mainostoimistosta lähetettiin heidän käyttämänsä käsikirjoituksen pohja, joka oli Word-tiedosto. Teimme käsikirjoitusta PowerPoint-ohjelman avulla, koska koimme sen selkeämmäksi. Sovimme, että mainostoimiston väki puhtaaksikirjoitti PowerPoint käsikirjoituksen omalle Word-pohjallensa (liite 3).

Videon käsikirjoitus muodostaa videon rungon. Sen täytyy jäsentää videon sisältö selkeäksi ja toteutettaviksi kohtauksiksi. Käsikirjoitus on kevyt hahmotelma siitä mitä videolla tapahtuu missäkin kohdassa. Käsikirjoitus voi olla myös kuvallinen kertomus videosta ns. Storyboard. (Hamkilaisia digityökaluja.)

Käsikirjoituksessa piti olla todella tarkasti huomioituna kaikki mahdolliset asiat kuvakulmista lähtien: Mitä puhuttiin missäkin kohdassa ja milloin tuli tekstilaatikoita ja miten ne tulisi missäkin kohdassa, miten siirtymät asiasta toiseen tapahtuisivat, istuuko esiintyjä vai seisooko. Saimme paljon apua alan ammattilaisilta, mainostoimiston väeltä.

Käsikirjoituksen tekemisessä käytettiin apuna myös työntekijöitä, jotka olivat lupautuneet esiintymään videolla. Tammikuun lopulla tapasimme Teamsin välityksellä ja kävimme läpi videon alustavaa käsikirjoitusta. Sovimme siitä, että kuka vastaa mistäkin osuudesta videolla ja täsmensimme vielä videon asiasisältöä ja tietoperustaa. Tapasimme vielä toisenkin kerran Teamsin välityksellä ennen kuvauksia tarkistaaksemme, että käsikirjoituksen lopullinen muoto vastasi aikaisemmin sopimaamme.

Samaan aikaan käsikirjoituksen tekemisen kanssa selvitimme myös videon kuvaamista varten paikkaa, jossa voisimme videon kuvata. Ajatuksena oli, että video kuvattaisiin mahdollisimman kodinomaisessa ympäristössä. Tämä sen vuoksi, että katsojan joka kotonaan videota katsoo ja videon avulla unikoulua toteuttaa, olisi helpompi samaistua videoon ja video tuntuisi helpommin lähestyttävältä ja luonnolliselta ympäristön ollessa kodinomaisempi eikä askeettinen toimistohuone. Saimme luvan kuvata videota Tuomarilan perhetukikeskuksen yhdessä ryhmähuoneessa. Tässä kyseisessä ryhmähuoneessa oli kaikki tarvitsemamme materiaali: Pinnasänky, kirjahylly, nojatuoleja, pöytä, keittiö, syöttötuoli, mattoja lattioilla, verhot ikkunoissa. Tila oli todella viihtyisä ja kodinomainen eli juuri sopiva tarkoituksiimme.

7.3 Uniohjausvideon kuvaaminen ja editointi

Käsikirjoituksen valmistuttua sovimme mainostoimiston, Tuomarilan perhetukikeskuksen sekä videolla esiintyvien työntekijöiden kanssa kuvauspäivän. Kuvauspäivä oli torstai 11.3.2021 ja siihen varattiin koko päivä aikaa kuvata. Ennen varsinaista kuvauspäivää tarkensimme vielä

käsikirjoitusta mainostoimiston antamien ohjeiden mukaisesti, kävimme yhdessä videolla esiintyvien työntekijöiden kanssa tarkemmin läpi mitä kukakin puhuu missäkin kohdassa ja tarkensimme vielä yhdessä asiasisältöjä. Lähetimme perhesosiaalityön päällikölle sekä äitiys- ja lastenneuvolan osastonhoitajille, jotka osallistuivat ensimmäiseen suunnittelupalaveriin, videon käsikirjoituksen vielä luettavaksi ja kommentoitavaksi ennen videon kuvaamista. Teimme pieniä muutoksia vielä käsikirjoitukseen heidän antamien palautteiden pohjalta.

Kuvauspäivä oli jännittävä kokemus. Aamupäivä meni aika pitkälti kuvauskaluston paikoilleen asettamiseen sekä valaistuksen säätämiseen. Oma osuuteni videolta kuvattiin ensimmäisenä. Esiinnyn videolla videon aluksi, kun kerron mikä tämä video on ja mitä se pitää sisällään sekä videon lopussa käyn läpi vielä yleisiä tietoja, minne kuntalainen voi olla yhteydessä, jos kokee ettei videosta ollut hänelle riittävästi apua. Lopuksi käyn läpi mihin lähteisiin perustamme videolla käyttämämme materiaalin. Toisena kuvasimme äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajan osuuden. Hän kertoo videolla päivärytmistä ja ruokailuista sekä niiden tärkeydestä suhteessa yöuniin. Viimeisenä kuvattiin mielestäni videon tärkein osuus eli rutiineista puhuminen sekä itse tassu-unikoulun läpikäyminen. Tämän osuuden esitti perhesosiaalityön sosiaaliohjaaja. Hänen osuutensa sisälsi puhumisen lisäksi konkreettista nukan avulla näyttämistä siitä, miten tassuttelu tapahtuu.

Kaiken kaikkiaan kuvauspäivä oli onnistunut. Mainostoimiston väki oli ammattitaitoista ja he osasivat ohjata ja neuvoa meitä kuvauksien aikana niin, että suurin jännitysikin laantui.

Videon kuvaamisen jälkeen oli editointivaihe. Mainostoimiston väki hoiti editoinnin antamiemme ohjeiden mukaisesti. Saimme videon editoinnin aikana useamman kerran videon nähtäväksemme ja kommentoitavaksemme. Kommentoitavia asioita olivat muun muassa kuvakulmiin liittyvät asiat, tekstityksen oikoluku ja kirjoitusasu, videon lopussa olevien yhteystietojen näkyvyysaika. Videon editoinnissa kesti lopulta kolme viikkoa. Videon editoinnissa videolle lisättiin myös suomenkielinen tekstitys Espoon kaupungin saatavuus ohjeistusten mukaisesti.

7.4 Uniohjausvideon julkaisu ja palautekyselyt

Kun video oli viimein valmis, laitoimme sen perhesosiaalityön Instagram- ja Facebook-sivuille nähtäväksi. Samalla laitoimme palautelinkin, jonka kautta toivoimme videosta palautetta kuntalaisilta. Teimme kuntalaisille tarkoitetun anonyymin Webropol-palautekyselyn (liite 1), jonka avulla saimme palautetta videon toimivuudesta ja myös jatkokehittämiseen vinkkejä. Video katsottiin myös perhesosiaalityön aluetiimeissä ja katsomisen jälkeen tiimit täyttivät heille tarkoitetun anonyymin Webropol-kyselyn (liite 2). Video oli tarkoitus julkaista myös Espoon kaupungin nettisivuilla samaan aikaan Facebook- ja Instagram-julkaisun kanssa, mutta julkaisemisessa tuli pientä viivettä työntekijöiden sairastelujen vuoksi. Video saatiin kuitenkin kaksi viikkoa myöhemmin julkaistua myös Espoon nettisivuilla perhesosiaalityön sivuston alla.

Video löytyy linkistä: <https://youtu.be/STe1N6V4ntg>. Sinne liitettiin myös anonyymi Webropol-palautekysely kuntalaisille (liite 1). Videon katsoivat myös videolla esiintyneen terveydenhoitajan oma työtiimi ja he myös vastasivat omalta osaltaan työntekijöiden kyselyyn (liite 2). Palautekyselyn linkit olivat auki 29.3.- 7.5.2021 välisen ajan.

7.4.1 Kuntalaisten palautekysely

Kuntalaisten palautekysely oli avoinna ja vapaasti täytettävissä www.espoo.fi nettisivuilla samassa kohdassa missä videon katselulinkkinä oli. Videon katselulinkki sekä palautekyselyn linkki löytyi myös perhesosiaalityön omilta Facebook- ja Instagram-sivuilta. Tämän lisäksi myös työntekijöiden oli mahdollista lähettää palautelinkki asiakkaille/kuntalaisille videon katselulinkin lähettämisen yhteydessä. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä videon katsominen pakottanut ketään vastaamaan. Palautekysely oli myös muotoiltu niin, että vastaajan anonymiteetti säilyi eikä häntä voitu vastausten perusteella tunnistaa.

Kuntalaisilta saatiin vastauksia palautekyselyyn 12 kpl. Pääsääntöisesti video sai paljon positiivista palautetta ja sen koettiin olevan informatiivinen, selkeä ja konkreettinen. Kyselyyn vastanneista 58 % koki saaneensa hakemansa tiedon videon avulla. Video sai myös kehittävästä palautetta siitä, että video oli liian totinen, unikoulun osuus koettiin liian lyhyeksi ja olisi toivottu vielä enemmän rautalankamaisempaa selitystä unikoulun pitämisestä. Myös videon teknistä toteuttamista ihmeteltiin esimerkiksi kuvakulmia. Jatkokehittämisen suhteen toivottiin, että olisi enemmän erilaisiin tilanteisiin unikoulun aikana materiaalia: Miten toimitaan, jos vauva ei rauhoitukaan tassuttelemalla, erilaiset unikoulut selitettynä, miten lapsen temperamentti vaikuttaa unikoulun pitämiseen, yöimetyksen ja unikoulun yhteen toimiminen ja miten yöimetyksistä luovutaan.

Palautteiden perusteella 42 % koki, etteivät he saaneet videosta sellaista hyötyä, että olisivat voineet toteuttaa unikoulun itsenäisesti kotona videon avulla. Näistä kuitenkin kolme kirjoitti avoimiin kysymyksiin, etteivät olleet edes vielä lähteneet asiaa kokeilemaan vaan vasta katsoivat videon ja katsomisen pohjalta vastasivat palautekyselyyn. Syiksi miksi unikoulu ei onnistuisi itsenäisesti oli kirjattu muun muassa lapsen reagoitapojen puuttuminen videolta, omantunnetilan vaikuttaminen lapsen tunnetilaan, tieto siitä, että toimiiko myös taaperoikäisen kanssa samalla tavalla.

Palautekyselyssä oli myös jatkokehittämiseen liittyen kysymys toiveesta samankaltaisten videoiden olemassaoloon liittyen. Kyselyyn vastanneista enemmistö 83 % toivoi samankaltaisia videoita lisää. Samankaltaisten videoiden aiheehdotuksia tuli paljon ja tässä niistä muutama lueteltuna: Sormiruokailu, tuoliunikoulu, pistäytymisunikoulu, kiinteiden ruokien aloitus ja määrät, motoristen taitojen kehittyminen ja niissä tukeminen, päivähoiton aloitus, vastasyntyneen hoito, taaperoiden uniongelmat jne.

Kuntalaisilta/asiakkailta saatu palaute oli todella arvokasta ja vastauksiin oli paneuduttu huolella. Pääsääntöisesti asiasisältöön sekä videon rakenteeseen oltiin tyytyväisiä. Videon sisältöön olisi toivottu vielä syvempää tietoa, opastusta uniasioista erilaisissa tilanteissa ja erilaisten temperamenttien kanssa.

Kuntalaisilta saatujen palautteiden määrä ei ollut mikään suuri, palautekysely oli auki kuukauden ajan ja sekin varmasti osaltaan vaikutti palautteiden vähäisyyteen.

7.4.2 Työntekijöiden palautekysely

Työntekijöiltä pyydettiin palautetta tiimeittäin. Työntekijöiltä saatiin vastauksia palautekyselyyn 13 kpl, tiimejä oli 8, joten joistakin tiimeistä tuli myös yksilöllisiä vastauksia ryhmävastausten lisäksi.

Myös työntekijöiltä tullut palaute oli pääsääntöisesti erittäin positiivista. Videon selkeydestä, rauhallisesta tunnelmasta, varmasta otteesta ja informatiivisuudesta tykättiin. Erittäin paljon sai positiivista palautetta itse unikoulun osuus ja sen konkreettisuus. Unikouluosuuden lopussa ollut kertaus sai myös paljon positiivista palautetta.

Videolla ei niin toimiviksi asioiksi nostettiin esille enimmäkseen tekniset puolet, mutta myös muutama asiasisältöön liittyvä nosto tuli esille: liikkuva kuva yhdistettynä puheeseen ja tekstitykseen koettiin haasteellisena seurata, kuvakulmien vaihdos vähän ihmetytti, toivottiin myös videon jakamista niin, että unikoulu olisi ollut oma kokonaisuutensa ja muut asiat eri videolla, toivottiin myös vanhemman tunnetilojen esiin tuomista, koettiin, että videolla nostettiin rintaruokittuja vauvoja enemmän esille ja toivottiin myös pulloruokittujen vauvojen esiin ottamista.

Työntekijöiltä kyseltiin muutosehdotuksia videolle ja sellaisia oli mm.: Loppuun voisi lisätä osion usein kysytyjä asioita tai yleisimpiä haasteita, viiveen selittäminen paremmin auki, ruokarymitaulukon esiin tuominen, vuorovaikutuksen ja leikin tärkeys ja vaikutus, puhujan katsominen kameraan kuvakulmien vaihtuessa, ohjeellisen päivärytmin esiin tuominen, loppuun linkki Thl:n sivuille ja päivärytmeihin, tieto siitä kuinka kauan unikoulun toteuttamiseen voi mennä, tieto miten jatkaa jos unikoulu menee pieleen aluksi, kummankin vanhemman tärkeys esille. Videota toivottiin myös englannin- ja ruotsinkielisenä.

7.4.3 Palautteiden yhteenveto

Kaiken kaikkiaan palautteiden kerääminen ja saaminen oli mielestäni näin lyhyessä ajassa onnistunut. Palautekysely oli vain kuukauden auki sen vuoksi, että opinnäytetyöni valmistumisaikataulu ei antanut mahdollisuutta pidempään aukioloon. Olisimmeko saaneet enemmän asiakaspalautetta, jos kysely olisi ollut pidempään avoimena? Jos aikaa olisi ollut enemmän, uskon, että olisimme saaneet myös kuntalaisilta/asiakkailta enemmän vastauksia.

Näin jälkeenpäin mietittynä palautekyselystä olisi voinut tehdä sellaisen, että sillä kerättäisiin jatkuvaa palautetta perhesosiaalityöhön jatkokehittämisen näkökulmasta.

Video oli mielestäni onnistunut ja pääsääntöisesti palautteetkin olivat positiivisia. Tämä video oli itselleni ensimmäinen video, jonka olen itsenäisesti alusta saakka suunnitellut ja toteuttanut. Kaiken saadun palautteen otin mielelläni vastaan ja varmasti ne hyödyttävät jatkossa niin minua itseäni kuin meidän työyhteisöämme. Olen varma, että saatujen palautteiden pohjalta pystyn myös kehittämään itseäni ammattitaitoisemmaksi työntekijäksi asiakasnäkökulmasta katsottuna.

Yksi palautteen kirjoittaja oli kirjoittanut, että videon asiat olisi voinut pilkkoa osiin ja tämä on mielestäni hyvä palaute mieltä jatkossakin. Olisiko univideosta tullut tehokkaampi, jos olisi tehty erillisiä videoita esim. video 1: Päivärytmin vaikutus vauvan uneen, video 2: Syömisen ja ruokarytmin vaikutus vauvan uneen, video 3: Rutiinien vaikutus vauvan uneen, video 4: Tassu-unikoulu jne. Tämän palautteen kohdalla jäin miettimään, että jatkossa on varmastikin paikallaan pohtia tosissaan sitä, että toimisiko tämänkaltaiset videot paremmin, jos niistä tehtäisiin tällainen sarjamuotoinen kokonaisuus? Vai käykö niin, että videon katsoja ei jaksa tai ei ymmärrä katsoa kaikkia näitä videoita.

Palautteiden pohjalta keskeisimmät esiin nousseet asiat olivat videon rauhallinen tunnelma, informatiivisuus ja konkreettisuus. Keskeisiä kehittämisen kohtia olivat viiveen auki selittäminen, videon loppuun osio usein kysytyt asiat, videon ilmapiirin toivottiin olevan iloisempi ja unikoulun selittämistä vielä konkreettisemmin toivottiin myös esimerkiksi ottamalla huomioon erilaiset temperamentin piirteet ja niiden vaikutus unikoulun pitämiseen. Lisäksi toivottiin vielä keinoja, miten toimia, jos lapsi ei rauhoitu tassuttelemalla. Samankaltaisia videoita toivottiin muun muassa sormiruokailuun, kiinteiden ruokien aloittamiseen, päivähoiton aloittamiseen, taaperoikäisten lasten unihaasteisiin ja vastasyntyneen vauvan hoitoon liittyen.

8 Pohdinta

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen tulee sisällyttää tutkimuseettikka ja tutkimuseettikka oikeastaan kietoutuu vahvasti tutkimuksen tekemiseen (Vilka 2021, 41). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) määrittelee eettisyyden hyvän tieteellisen käytännön kautta. Heidän mukaansa hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.

Tämän määritelmän pohjalta todettakoon, että tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu näitä hyvän tieteen käytänteitä. Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa on huomioitu asianmukaiset lähdeviittaukset toisten tekemien julkaisuiden sisältöjen käytössä. Espoon kaupungilta on saatu tutkimuslupa opinnäytetyön tekemistä varten tehdyn tarkan suunnitelman pohjalta. Toteutetuissa kyselyissä on huomioitu sisällöissä ja toteutuksissa kuntalaisten/asiakkaiden vapaaehtoisuus ja valinnan vapaus sekä anonymitietin eli yksityisyyden suojan säilyminen.

Videon tekemisessä on huomioitu myös saavutettavuus Espoon kaupungin antamien ohjeistusten mukaisesti ja video on tekstitetty suomeksi. Myöhemmin on tarkoitus lisätä ruotsin- ja englanninkieliset tekstitysversiot videosta. Video on tarkoitettu opetusvideoksi, auttamaan toimintakykyisiä perheitä vauvan unihaasteissa kotona. Video omalta osaltaan siis myös kannustaa kuntalaisia kokeilemaan itsenäisesti unikoulun toteutusta ja toimii osana perhesosiaaliryhmien digipalveluiden valikkoa sekä monipuolistaa saatavilla olevia palveluita ja mahdollistaa paremman valinnanvapauden tuen tarpeessa oleville kuntalaisille.

Ammattieettisestä näkökulmasta katsottuna video toteuttaa asiakaslähtöisyyttä, sillä videon tekeminen lähti liikkeelle asiakkailta saadun palautteen pohjalta, jossa toivottiin helpommin lähestyttävää materiaaleja digitaalisessa muodossa. Asiakkaiden toiveissa oli myös digitaalista materiaalia vauvan uneen ja unikoulutukseen liittyen. Asiakaslähtöisyys on yksi asiakkaan itsemääräämisoikeuden rinnalla kulkeva eettinen velvoite sosiaalialalla (Talentia 2018, 15). Myös asiakkaan osallisuudesta voidaan puhua videon yhteydessä. Asiakkaalla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä palvelua hänelle tarjotaan ja mistä palvelusta hänelle on eniten hyötyä (Talentia 2018, 17.) Video auttaa huomioimaan asiakkaan osallisuuden yhtenä palvelumuotona. Jatkossa Espoon perhesosiaaliryhmässä voidaan asiakkaalle tarjota mahdollisuutta katsoa uniohjausvideo, osallistua uniohjausryhmiin tai saada puhelimitse tai kotikäynnin yksilöllisempää ohjausta ja neuvontaa vauvan uniasioissa.

Opinnäytetyö on luotettava kokonaisuus. Sen tekemiseen on käytetty apuna tutkittua tietoa ja luotettavaa lähdekirjallisuutta. Videolla esiintyy ammattitaitoisia, alalle koulutettuja ihmisiä kahdesta eri organisaatiosta. Opinnäytetyön raportin kirjoittamiseen on käytetty apuna alan kirjallisuutta.

Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle toimeksiantajan tarpeesta kehittää omaa toimintaansa. Tämän toiminnan kehittämiseksi teimme videon todelliseen tarpeeseen. Videon tekoprosessi eteni johdonmukaisesti ja suunnitellusti aina alkuvaiheen suunnittelusta palautteiden keräämiseen ja niiden analysoimiseen. Voimme siis todeta, että tämä opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luotettavuuden kriteerit täyttävä onnistunut kehittämistyö.

8.2 Jatkokehittämisen tarve

Saatujen palautteiden pohjalta tuli paljon hyviä jatkokehittämisideoita vastaavanlaisten videoiden tekemiseen. Jatkossa tulee miettiä, että olisiko tarpeen tehdä vastaavanlaisia videoita niin, että tehtäisiinkin ne sarjamuotoisena. Tämä tarkoittaisi sitä, että aina yksi video sisältäisi yhden asiakokonaisuuden esimerkiksi näin: video 1: Päivärytmi, video 2: Ruokailu ja ruokarytmi, video 3: Rutiinit, video 4: Unikoulu jne. Itse olen sitä mieltä, että tällainen kokonaisuus voisi olla toimivampi, koska silloin videoiden kokonaispituus olisi sopivampi ja asiat saisi syvemmin ja konkreettisemmin esitettyä. Tällaisen kokonaisuuden tekemisessä on riskinä se, että kohderyhmä ei katso kaikkia videoita ja silloin kokonaisuudesta jää uupumaan tarvittavaa ja ehkäpä jopa oleellista tietoa.

On hyvä myös pohtia, että jos jatkossa halutaan kerätä asiakaspalautteita vastaavanlaisista videoista, tulisi niiden olla sellaisia palautekyselyitä, jotka ovat koko ajan auki olevia. Näin toimittaessa videoista saisi koko ajan ajankohtaista palautetta, jonka perusteella voisi jatkokehittää toimintaa Espoon perhesosiaalityössä. Miten tätä palautetta sitten kerättäisiin? Pitäisi varmasti sopia työntekijä, joka ottaa palautteen keruun vastuulleen ja esimerkiksi kerran kuukaudessa kävisi palautteet läpi.

Saatujen palautteiden pohjalta voidaan todeta, että selkeästi vastaavanlaisille videoille on tarvetta ja kysyntää, joten videomateriaaleja tulee jatkossakin tehdä ja toteuttaa. Toteutettujen palautekyselyiden pohjalta nousi esille useampi aihepiiri, johon toivottiin vastaavanlaista videomateriaalia. Tällaisia aiheita oli esimerkiksi: sormiruokailuun, kiinteiden ruokien aloittamiseen, päivähoidon aloittamiseen, taaperoikäisten lasten unihaasteisiin ja vastasyntyneen vauvan hoitoon liittyen.

8.3 Oman oppimisen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöni tekeminen on ollut yksin toteutettuna erittäin työläs ja aikaa vievä prosessi. Etenkin kun ottaa huomioon itselläni olevan lukivaikeuden, joka haastaa erityisesti tällaisten pitkien raporttien kirjoittamisessa.

Oma osaamiseni on vahvistunut ja tietämykseni vauvojen uniasioista laajentunut. Koen, että pystyn jatkossa palvelemaan perhesosiaalityön asiakkaita vauvojen uniasioissa paljon laadukkaammin ja kattavammin kuin ennen opinnäytetyöni aloittamista.

Videon teko ei itselleni ollut entuudestaan tuttua ja tämän projektin myötä arvostukseni videon tekijöitä ja videoilla esiintyviä ihmisiä kohtaan on noussut valtavasti. Videon tekeminen on todella monivaiheinen ja kaikin puolin haastava prosessi. Videon tekemisessä on monta erilaista vaihetta jo ennen itse videon kuvaamistakin suunnittelusta ja käsikirjoituksista lähtien. Editointivaihe oli lähestulkoon täysin mainostoimiston vastuulla,

mutta osallistuin siihen katsomalla eri vaiheessa olevia versioita videosta ja antamalla palautetta niistä. Antamieni korjausehdotusten tuloksena syntyi lopullinen julkaistu versio videosta. Oli hauskaa seurata editoinnin aikana tehtyjen muutosten vaikutusta videon lopputulokseen.

Tutkimuksellisten menetelmien käyttö ja niiden raportointi olivat myös itselleni uusia asioita, joista opin tämän projektin aikana valtavasti. Edelleenkin en ole mikään tutkijaluonne ja edelleenkin teen asioita mieluummin käytännön tasolla, mutta nyt tiedän vähän paremmin millaista on tutkimuksellinen työskentely ja mitä erilaisia vaiheita siihen liittyy. Osaan nyt myös paremmin hahmottaa mitä kaikkea tällaisen pitkän teoreettisen raportin kirjoittaminen vaatii ja pitää sisällään.

Itse opinnäytetyöni aikatauluttaminen ei mennyt suunnitellusti. Lähdin tekemään opinnäytetyötäni ajatuksella, että puolessa vuodessa koko prosessi on valmis. En ollut ollenkaan ymmärtänyt videon tekemisen laajuutta ja sitä mitä kaikkea siihen sisältyy. Jo itse suunnitelman tekeminen oli työläämpi kuin olin ajatellut ja hermo meinasi mennä useampaan kertaan, kun opettajalta tuli suunnitelma täydennettäväksi uudestaan ja uudestaan. Mutta nyt jälkepäin ajateltuna, oli hyvä, että suunnitelmasta tehtiin niin tarkka. Pystyin hyödyntämään suunnitelmaani tämän raportin kirjaamiseen ja muutenkin suunnitelman tarkkuus auttoi pysymään koko toiminnallisen opinnäytetyöni ajan suunniteltujen raamien sisällä eikä opinnäytetyö lähtenyt rönsyilemään.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen saimme videolle mukaan myös äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajan ja itsekkin esiinnyin videolla. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoituksena, että videolla olisi esiintynyt vain perhesosiaalityön sosiaaliohjaaja. Näin jälkikäteen ajateltuna nyt, kun videolla on kolme työntekijää, on se paljon ammattitaitoisemman ja vakuuttavamman oloinen laadukas kokonaisuus. Ja minusta on mukavaa, että videolla tulee esille nyt myös selkeästi perhesosiaalityön sekä äitiys- ja lastenneuvolan yhteistyö, joka on todellisuudessa jokapäiväistä yhteistyötä.

Opinnäytetyön etenemiseen vaikutti moni asia tutkimusluvan saamisesta videon kuvaamiseen liittyvään kilpailutukseen ja kuvauspaikan valintaan. Nämä kaikki olivat sellaisia asioita, joita en ollut itse tajunnut alun aikataulua suunnitellessani. Vaikka aikataulu meni kokonaan uusiksi ja projektin tekeminen pitkittyi, ei tutkimuksen luotettavuus heikentynyt. Toisaalta oli jopa helpottavaa, että opinnäytetyötä ei tarvinnutkaan tehdä niin tiukalla aikataululla kuin olin aluksi ajatellut. Opinnäytetyön viimeistelyä ja raportin kirjoittamista helpotti myös se, että sain jäädä opintovapaalle töistäni kahdeksi kuukaudeksi. Ennen opintovapaan alkua tein opinnäytetyötä osittain työajalla ja osittain omalla ajallani iltaisin työpäivien jälkeen sekä viikonloppuisin. Opintovapaa mahdollisti sen, että minulla oli aikaa päivisin muiden opintojen yhteydessä keskittyä rauhassa opinnäytetyön raportin kirjoittamiseen.

Jälkikäteen ajateltuna tämän kokoisen videon tekeminen yksin oli kyllä todella iso projekti ja olisi varmasti ollut helpompaa tehdä sitä parin kanssa yhdessä. Sain kuitenkin onnekseni paljon apua ja tukea omalta työyhteisöltäni, perhesosiaalityön päälliköltä sekä videolla mukana olleilta työntekijöiltä. Saatujen asiakaspalautteiden perusteella mietin, että olisiko videon tekeminen ja koko opinnäytetyön tekeminen ollut helpompaa, jos olisinkin tehnyt videosarjaan liittyen vaikkapa vain ensimmäisen osan esimerkiksi videon päivärytmin vaikutuksesta vauvan uneen. Nyt videolla on aika paljon tietoa ja ongelmaksi muodostuikin se, että miten kaikki oleellinen tieto saadaan videolle niin ettei videosta tule liian pitkä, mutta kuitenkin siitä tulee riittävän kattava, jotta se palvelee kuntalaisia/asiakaita tahtomallamme tavalla. Mielestäni onnistuin kuitenkin hyvin tuomaan kaikki asiat, jotka halusinkin tuoda videolla esiin ja videon pituuskin jäi lyhyemmäksi kuin olin ajatellut. Videolla olevat asiat myös kuuluvat yhdeksi kokonaisuudeksi ja linkittyvät toinen toisiinsa. Joten jos ne olisi pilkottu osiin olisi kokonaisuus saattanut kärsiä.

Tärkeintä itselleni kuitenkin oli se, että perhesosiaalityön päällikkö sekä johtava sosiaaliohjaaja, jotka olivat mukana työnantajapuolen edustajina, ovat antaneet minulle erittäin positiivista palautetta videosta sekä tekemästäni työstä videon eteen.

Omasta mielestäni kaiken kaikkiaan toiminnallinen opinnäytetyöni oli onnistunut kehittämisprojekti, jonka avulla kehitin Espoon perhesosiaalityön palveluita vastaamaan digipalveluiden kehittämiseen. Lisäksi videon avulla kehitin perhesosiaalityön palveluvalikkoa vastaamaan lisääntyneeseen varhaisen tuen ja matalan kynnyksen palveluiden kysyntään. Tämä oli alunperinkin koko kehittämistyön lähtökohta ja tavoite.

9 Lopuksi

Uniasiat vauvaperheissä ovat todella suuressa roolissa ja on tärkeää muistaa, että hyvin nukkuva vauva antaa vanhemmilleen myös mahdollisuuden hyviin yöuniin. Hyvän nukkumisen kautta vanhemmat jaksavat paremmin arjessa ja ovat virkeämpiä ja jaksavampia vastaamaan vauvan tarpeisiin.

Perheet, joissa on vauva, tarvitsevat aluksi paljon tukea ja turvaa asiansa osaavilta ammattilaisilta. Kaikki on uutta ja ihmeellistä ja tietoa on kyllä saatavilla, liikaakin. Mutta mistä tietää mikä tieto on luotettavaa? Perheillä pitää olla tieto mistä tukea ja apua on saatavilla luotettavasti ja riittävän varhaisessa vaiheessa. Tässä kohtaa tulee esille varhainen puuttuminen ja yhteistyön tärkeys eri alojen ammattilaisten kesken. Äitiys- ja lastenneuvolat ovat suuressa roolissa vauvaperheiden arjessa, koska jo raskausaikana perheet käyvät tapaamassa neuvolan terveydenhoitajaa säännöllisesti. Samalla tavalla säännölliset neuvolakäynnit jatkuvat vauvan syntymän jälkeen. Neuvolasta ei suinkaan tarvitse kaikkea

tietoa saada ja toimiva yhteistyö neuvolan ja sosiaalihuollon palveluita tarjoavan tahon välillä on tärkeää. Oikea-aikainen ohjaaminen avun piiriin voi pelastaa suuremmilta haasteilta ja perhe on nopeammin autettavissa.

Opinnäytetyönä toteutettu uniohjausvideo on oiva esimerkki moniammatillisesta yhteistyöstä sekä varhaisen vaiheen tuesta. Toivottavasti mahdollisimman moni vauvaperhe, joka kamppailee huonojen öiden kanssa, löytäisi videon ja saisi siitä ensiavun omaan tilanteeseensa sekä tietoa mistä apua on saatavilla lisää.

Lähteet

Painetut

Hakala J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Kirja Oy.

Katajanmäki, M. & Gyldén, O. 2017. Suomalainen vauvakirja. Helsinki: Kaksplus ja Kustannusosakeyhtiö Otava.

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

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. (toim.) 2015. Vauva nukkuu. MLL. Hämeen kirjapaino Oy.

Korhonen, E., Salonen, A., Aho, A. & Kaunonen, M. 2013. Vauvan nukkuminen ja tyytyväisyys vanhemmuuteen äidin näkökulmasta. Sosiaalilääke-tieteellinen aikakauslehti. 50/2013, 192-207.

Lundemo, K. 2012. Hyvä uni, Lapsen terveet nukkumistottumukset. Suomentaja Träff, R. Helsinki: Vaukirja.

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista, Helppo ja hyvä arki. Gummerus.

Rapley, G, Murkett, T. 2008. Omin sormin suuhun. Juva: WSOY.

Talentia. 2018. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta Oy.

Saarenpää-Heikkilä O. 2007. Miksi lapseni ei nuku. Helsinki/Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. 5.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

Yli-Luoma, P. 2001. Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen. Sipoo: IMDL Oy Ltd.

Sähköiset

Ensi- ja turvakotien liitto. Miten ohjaan vauvan oikeaan rytmiin. Viitattu 23.4.2021. https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/vauvan-uni/vauvan-vuorokausirytmii/#paivarytmi_12kk

Espoo a. Pyydä apua -nettinappi. Viitattu 27.5.2021. https://www.espooli.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveystalvet/Lapsiperheiden_talvet/Perhesosiaalityo/Pyyda_apua

Espoo b. Espoon perhesosiaalityö. Viitattu 27.5.2021. https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Perhesosiaalityo

Hamkilaisia Digityökaluja. Ohjeita HAMKissa käytettävien digitaalisten palveluiden käyttöön opetuksessa. Videotuotanto. <https://blog.hamk.fi/ohjeet/videotuotanto/>

Imetyksen tuki. 2016. Kiinteiden aloittaminen. Viitattu 23.4.2021. <https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/kiinteiden-aloittaminen/>

Imetyksen tuki. Uni vauvaperheessä. Viitattu 3.5.2021. <https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/uni-vauvaperheessa/>

Kajava Johannes. 2015. Uniresepti. Viitattu 4.1.2021. <https://www.uniresepti.fi/uncategorized/rem-ja-nrem-unista/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Puolivuotiaan vauvan nukkuminen. Viitattu 12.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/puolivuotiaan-vauvan-nukkuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. Perheen nukkuminen. Viitattu 12.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/perheen-nukkuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. Vanhemman terveelliset elämäntavat. Viitattu 12.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>

National sleep foundation. 2015. Viitattu 22.4.2021. https://www.eurekalert.org/pub_releases/2015-02/nsf-epr020215.php

Oksanen, E. 2017. Hyviä unia koko perheelle, blogi. MLL. Viitattu 12.10.2020. <https://www.mll.fi/blogi/hyvia-unia-koko-perheelle/>

Rantala, K. Pikkulasten uni ja nukkumistottumukset - pienet yökukkujat. Viitattu 10.5.2021. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.espoo.fi%2Fdownload%2Fnoname%2F%257B98768B1A-E582-4A0B-9D34-845421C7A286%257D%2F14606&psig=AOvVaw0DDJ8wGRXghv_0qhVXnAHK&ust=1620725717560000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCMCtw_nnvvACFQAAAAAdAAAAABAD

Tammikari, S. 2019. Kolmen yön koulu. Uniuutiset, Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. Helsinki: KTMP 1 Ykkös-Offset. 3/2019, 8-12. Viitattu 12.10.2020 <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2019/10/Uniuutiset-3-2019-WEB.pdf>

Tamminen Sari. Uniliitto. Unikouluun valmistautuminen. Viitattu 17.5.2021. <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/unikouluun-valmistautuminen/>

Tamminen Sari. Uniliitto. Vauvan unen rakenne, unikäyttäytyminen ja unen muuttuminen eri ikävaiheissa. Viitattu 4.1.2021. <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/vauvan-unen-rakenne/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Lapsen uni ja terveys (Child-Sleep). Tutkimus hanke. Viitattu 7.5.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep?redirect=%2Ffi%2Ftutkimus-ja-kehittaminen%2Ftutkimukset-ja-hankkeet%2Ftutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain%2Fflapset-nuoret-ja-perheet-tutkimukset-ja-hankkeet>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Uni. Viitattu 4.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Uusi tutkimus antaa ensimmäistä kertaa kriteerit pikkulasten hyvälle unelle - yksilölliset erot isoja. Viitattu 7.5.2021. <https://thl.fi/fi/-/uusi-tutkimus-antaa-ensimmaista-kertaa-kriteerit-pikkulasten-hyvalle-unelle-yksilolliset-erot-isoja>

Terävä Hanna. 2021. Yle uutiset. Somessa leviää kirjavia ohjeita vauvojen unesta ja moni vanhempi päätyy pitämään unikouluja turhaan - ”Vauva huusi hätäänsä ja mietin, kuuluuko tämän tuntua näin pahalta”. Viitattu 17.5.2021. https://yle.fi/uutiset/3-11831533?fbclid=IwAR1fHs8pXybx04PH5h_qP-QSoM3AfOaU-MHEGCslh8K8kSmlLGftvAJ2Ns0

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Viitattu 5.5.2021. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Uniliitto. Tassu-unikoulu. Viitattu 10.5.2021. <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/vauvaperheen-unen-tukimateriaaleja/>

Yle akuutti. 2004. Tassuhoito - hyvät yöunet koko perheelle. Julkaistu 23.11.2004. Neuvolapsykologi Katja Rantalan haastattelu. Viitattu 10.5.2021. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2004/11/23/tassuhoito-hyvat-younet-koko-perheelle>

Julkaisemattomat

Espoon perhesosiaalityö. 2019. Perhesosiaalityön segmentointi. Viitattu 14.5.2021. https://espoo365.sharepoint.com/:p:/r/sites/Pohjoinenperhety/_layouts/15/doc2.aspx?sourcedoc=%7BD5045013-F485-4463-AE8F-8EEB5EA4C801%7D&file=Segmentointi.pptx&action=edit&mobileredirect=true&wdPreviousSession=b78ab80e-925d-4165-9294-a96fca091e73&wdOrigin=TEAMS-ELECTRON.teams.undefined&CID=1A14FB4C-8661-48AC-BD10-FA4F47734C37&wdLOR=cC4585C49-2CC9-494A-8215-DEE6F4599DC

Laurea Ammattikorkeakoulu. Canvas oppimisympäristö. Opinnäytetyö Tikkurila sosiaaliala. <https://canvas.laurea.fi/courses/2123>

Laurea Ammattikorkeakoulu. Intranet. Opinnäytetyö ja valmistuminen. https://laureauas.sharepoint.com/sites/studentFin_opinnaytetyojavalmistuminen/SitePages/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6.aspx

Taulukot

Taulukko 1: Raja-arvot pikkulapsen unen laadulle. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020)	11
Taulukko 2: Iän mukainen suositeltu keskimääräinen unen tarve (National sleep foundation 2015)	12
Taulukko 3: Ohjeellinen päivärytmi 6kk, 8kk ja 12kk ikäisille vauvoille. (Ensi- ja turvakotiliitto)	17

Liitteet

Liite 1: Anonyymi kysely videon käyttäjille	39
Liite 2: Anonyymi kysely työntekijöille videosta	40
Liite 3: Videon käsikirjoitus	41

Liite 1: Anonyymi kysely videon käyttäjille

Kysely videon käyttäjille, asiakkaille/kuntalaisille:

1. Mitä pidit videosta?
2. Saitko tarvitsemasi tiedon videon avulla? Kyllä/Ei
3. Mitä parannettavaa videossa on?
4. Mikä on toimivaa videossa?
5. Pystyitkö toteuttamaan unikoulun itsenäisesti kotona videon avulla? Kyllä/Ei
6. Jos unikoulun pitäminen videon avulla ei onnistunut, niin miksi ei?
7. Toivoisitko samankaltaisia videoita lisää? Kyllä/Ei
8. Jos toivoisit niin minkälaisiin aiheisiin liittyen?

Liite 2: Anonyymi kysely työntekijöille videosta

1. Mistä tiimistä olet?

- Perhesosiaalityö, Espoon Keskus
- Perhesosiaalityö, Espoonlahti
- Perhesosiaalityö, Leppävaara
- Perhesosiaalityö, Matinkylä, Olari ja Tapiola
- Perhesosiaalityö, Omat palvelut
- Perhesosiaalityö, Ostot ja asiakasohjaus
- Perhesosiaalityö, Sosiaalityö
- Äitiys- ja lastenneuvola
- Muu, Mikä?

2. Mistä asioista videolla pidit ja mikä oli mielestäsi toimivaa?

3. Mikä asia ei mielestäsi videolla toiminut?

4. Miten muuttaisit sitä, jotta se toimisi paremmin?

5. Muuta palautetta videoon liittyen

Liite 3 Videon käsikirjoitus



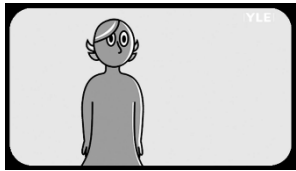
ESPOON KAUPUNKI / UNIOHJAUSVIDEO / KÄSIKIRJOITUS JA KUVAUSSUUNNITELMA

kuvauspäivä: to 11.3.2021 klo 9 ->

paikka: Tuomarilan perhetukikeskus, Talkoorinne 3, Espoo

paikalla: Katja Huotari (koko ajan), Ruut Korhonen (klo 11.30–13.00), Helena Lainio (koko ajan)

Lisäksi kuvataan yksityiskohtia unileluista ja muusta vauva-arkeen liittyvästä.

VUOROSANAT	LISÄTÄVÄT TEKSTIT EDITOINTIVAIHEESSA	KUVAKOOT / TAPAHTUMAT / MUUTA ERITYISTÄ
	<p>VIDEON OTSIKKO:</p> <p>TASSU-UNIKOULU UNIOHJAUS 6–12-KUUKAUDEN IKÄISEN VAUVAN PERHEILLE?</p>	<p>ESPOO-LOGO ALOITUSTYYLI NÄIN:</p>  <p>ALKU- JA LOPPUOSION VÄLISSÄ ELI LÄPI KOKO VARSINAISEN VIDEO-OSUUDEN AJAN ESPOON LOGO OIKEASSA YLÄKULMASSA?</p>
JOHDANTO / KATJA HUOTARI		
ALUSSA ESITTELEE ITSENSÄ PUHUEN	Perhesosiaalityön sosiaaliohjaaja Katja Huotari	
Tämä video on tehty yhteistyössä Espoon perhesosiaalityön ja äitiys- ja lastenneuvolan kanssa.		PUOLIKUVA
Videon tarkoituksena on mahdollistaa unikoulun pitäminen kotona 6-12kk ikäiselle vauvalle. Tämä ohjeistus ei toimi vauvalle, jonka ruokavalio	TÄSSÄ KOHDASSA TEKSTILAATIKKO? MIKÄ SISÄLTÖ?	 <p>PUOLIKUVA, TARVITTAESSA LAAJAPUOLIKUVA JOTTA TEKSTILAATIKKO MAHTUU JA NÄKYVÄSTI, RIIPPUU TEKSTIN MÄÄRÄSTÄ</p>

koostuu pelkäästä maidosta.		
Ohjeistus ei ole ainut tapa toimia, mutta yksi hyväksi havaittu toimintatapa. Tämä ohjeistus ei myöskään toimi välttämättä kaikille vauvoille ja perheille, koska kaikki vauvat ovat omia yksilöitään ja reagoivat eri tavalla eri asioihin.		PUOLIKUVA
Videolla esiintyy sekä perhesosiaalityön, että äitiys- ja lastenneuvolan työntekijöitä.		PUOLIKUVA
Videon aluksi käymme läpi yleisiä asioita, jotka vaikuttavat vauvan uneen. Sen jälkeen keskitymme videolla tassu-unikoulun ohjeistamiseen konkreettisin neuvoin. Videon lopuksi käymme vielä läpi mihin lähteisiin perustamme videon tiedot ja mistä on mahdollisuus saada lisätietoa ja apua, mikäli video ei sellaisenaan auta teitä omassa tilanteessanne.		PUOLIKUVA
PÄIVÄRYTMI JA RUTIINIT/	valkoinen ruutu josta siirtymä tähän aiheeseen ja puhujaan? otsikkotekstinä aihe: Päivärytmi ja rutiinit??	

RUUT KORHONEN		
Tänne Ruutin lyhyt esittely sekä johdantopuhe rutiineihin ja ruokailuun? "Ensiksi käyn läpi päivärytmiä ja rutiineja ja sen jälkeen ruokailua."	Neuvolanterveydenhoitaja Ruut Korhonen	PUOLIKUVA
Säännöllinen päivärytmin merkitys: Tarkoittaa sitä, että samat asiat toistuvat samassa järjestyksessä suunnilleen samaan aikaan joka päivä. Päivärytmissä voi olla noin puolen tunnin eroja eri päivinä. Auttaa vauvaa ennakoimaan mitä tapahtuu. Ennakointi lisää vauvalle turvallisuuden tunnetta	Säännöllinen päivärytmin merkitys	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta
Aamuheräämist en yhtenäistäminen Päivärytmin luomisen voi aloittaa heräämällä joka aamu samaan aikaan. (Tarvittaessa voi käyttää herätystä apuna)	Aamuheräämist en yhtenäistäminen	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta
Yksilöllinen päivärytmi: Jokaisessa perheessä on oma rytmi. Voit toteuttaa sitä rytmiä mikä on teidän	Yksilöllinen päivärytmi	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta

perheellenne luontaisin. Voit käyttää päivärytmi suosituksia apuna rytmin rakentamisessa, jos sen löytyminen on vaikeaa		
Päiväunet: Säännölliset päiväunet luovat hyvän perustan yöunille ja mahdollistavat selkeän päivärytmin ylläpitämisen. Vauva voi nukkua päiväunet ulkona tai sisällä miten perheelle parhaiten sopii.	Päiväunet	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta
Arjen helpottaminen: Säännöllinen päivärytmi tukee vanhemman arjen hallintaa ja mahdollistaa vanhemmalle asioiden suunnittelu	Arjen helpottaminen	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta
RUOKAILU/ RUUT KORHONEN	valkoinen ruutu josta siirtymä tähän aiheeseen? otsikkotekstinä aihe: Ruokailu??	
Alkaa puhua suoraan selittämällä tekstinostot vai ensin hieman yleistä johdantopuhetta ruokailusta?		PUOLIKUVA
Vauvan motorinen valmius: Vauva on valmis syömään kiinteitä, kun hän pystyy istumaan	Vauvan motorinen valmius	tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta


<p>tuettuna, hallitsee päänliikkeitä ja koordinoimaan silmiään ja käden liikkeitään. Vauva kiinnostuu perheen ruokailuhetkistä ja seuraa katseellaan muiden perheenjäsenten syömistä</p>		
<p>Kiinteät ruoat: 6-8kk ikäisen vauvan kanssa harjoitellaan kiinteiden syömistä ja imetys kertoja on vähintään 8 vuorokaudessa. Yli 8kk ikäisen vauvan kanssa imetykset ruokailujen yhteyteen, lisäksi saattaa tarvita vielä yöllä pari imetystä. Tavoitteena 5 ateria kertaa päivässä. Kasvun seuranta tärkeää, kun mietitään yösyöttöjen lopettamista. Pelkästään äidinmaidonkorviketta saavien vauvojen kanssa kiinteiden aloitus tapahtuu usein 4-6kk ikäisenä</p>	<p>Kiinteät ruoat</p>	<p>tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta</p>
<p>Säännöllinen ateriarytmi: Tavoitteena on viisi kiinteää ateriaa päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala).</p>	<p>Säännöllinen ateriarytmi</p>	<p>tekstinostoon liittyvä kuvituskuva asiakkaalta</p>

Vauvalle tarjotaan kiinteää ateria noin kolmen tunnin välein. Imetystä voi jatkaa vauvan tahtisesti.		
ILTARUTIINIT/ HELENA LAINIO otsikot prompteriin: Rauhoittuminen , läheisyyden tarjoaminen, iltarutiinit ja perheen oma järjestys, iltasyöminen	valkoinen ruutu josta siirtymä tähän aiheeseen ja puhujaan? otsikkotekstinä aihe: Iltarutiinit??	
Tässä esittelee lyhyesti itsensä ja aiheensa	Perhesosiaalityön sosiaaliohjaaja Helena Lainio	PUOLIKUVA
Iltarutiinit toistuvat samoina joka ilta	TULEEKO TEKSTINOSTOJA TÄSSÄ OSIOSSA?	JOS TEKSTILAATIKOITA, RIIPPUEN TEKSTIN MÄÄRÄSTÄ, LAAJAPUOLIKUVA
Iltarutiinit alkavat rauhoittumisella , valojen vähentämisellä, äänien hiljentämisellä		PUOLIKUVA
Rauhoittumisen aikana annetaan vauvalle läheisyyttä tarjoamalla syliä		PUOLIKUVA
Iltarutiinit voivat sisältää iltapesut, yöasun vaihtamisen, iltasyömiset, iltasadun, iltalaulun, perheelle sopivassa järjestyksessä.		PUOLIKUVA
Iltasyöminen: Maidon syöttäminen on osa iltaruokailua ja usein viimeinen asia ennen		PUOLIKUVA

<p>nukahtamista. Vanhemman tulee huolehtia ettei vauvaa nukuteta syöttämisen yhteydessä. Iltamaito on hyvä tarjota eri huoneessa missä vauva nukkuu</p>		
<p>TASSU-UNIKOULU/HELENA LAINIO</p>	<p>TÄMÄ OSIO KUVATAAN USEASSA OSASSA: 1) puheosuus ja puolikuva 2) lähikuva silittelystä (ei puhetta), 3) vauvan nostaminen syliin (ei puhetta)</p>	
<p>Tassuttelun periaate on, että lapsi oppii nukahtamaan itsenäisesti siihen paikkaan mistä aamulla herää. Tässä kohdassa viimeistään on hyvä miettiä missä lapsi tulee jatkossa nukkumaan...Aikuisen tehtävä on auttaa lasta rauhoittumaan, ei nukuttaa.</p>		<p>PUOLIKUVA</p>
<p>Iltarutiinin jälkeen lapsi viedään nukkumispaikkaan ja toivotetaan hyvää yötä, tavoitteena, että lapsi jää rauhallisena odottamaan unta. Aikuinen poistuu paikalta Vauva saa sängyssä liikkua ja pitää ääntä, vauva saattaa tarvita liikettä rauhoittaakseen itsensä. Kuuntele vauvan viestejä, reagoi vasta kun vauva selkeästi</p>	<p>MISSÄ KOHTAA TEKSTILAATIKOT JA MIKÄ NIIDEN SISÄLTÖ?</p>	<p>JOS TEKSTILAATIKOITA, RIIPPUEN TEKSTIN MÄÄRÄSTÄ LAAJAPUOLIKUVA</p>

<p>tarvitsee apua ja tukea Mennessäsi vauvaa rauhoittamaan, tee se mahdollisimman vähäeleisesti, pelkkä kosketus riittää Voi hyssyttellä tai käyttää turvalauseketta</p>		
<p>Kosketus voi olla pelkkä käden paino, silittely, taputtelu, riippuen siitä mistä oma vauva tykkää eniten</p>		<p>LÄHIKUVAA sängyssä olevan nuken koskettamisesta</p>
<p>Jos pelkkä kosketus ei riitä rauhoittumaan, voit nostaa vauvan syliin pystyasentoon. Vauva lasketaan alas sänkyyn kun vauva on sylissä rauhoittunut vaikka vauva alkaisi uudelleen itkemään.</p>		<p>KAMERA SEURAA/YLEISKUVAA kun Helena ottaa nuken sängystä, nostaa syliin pystyasentoon ja laskee takaisin sänkyyn.</p>
<p>Rauhoitellaan kosketuksella sänkyyn. Poistu huoneesta, kuuntele vauvan viestejä, käytä viivettä, palaa takaisin rauhoittelemaan aikaisempien ohjeiden mukaisesti</p>		<p>LÄHIKUVAA sängyssä olevan nuken koskettamisesta ja siitä, kun käsi lähtee pois kuvasta</p>
<p>Tassu-unikoulussa oleellista on viiveen käyttö, joka mahdollistaa vauvalle itsensä rauhoittamisen oppimisen Viiveen lisäksi oleellista on toisto.</p>		<p>PUOLIKUVA</p>

<p>Toistetaan niin monta kertaa, että vauva nukahtaa itsenäisesti omaan sänkyynsä</p>		
<p>Mieti milloin unikoulu toteutetaan? Milloin arki on sopivan tasaista? Milloin voimavarat ovat riittävät?</p>		<p>PUOLIKUVA</p>
<p>Lyhyt aikainen tilapäinen vauvan itku ei ole vauvalle haitallista, tärkeää on, että vauvalla on kuitenkin vanhempien tuki ja apu rauhoittumiseen saatavilla</p>		<p>PUOLIKUVA</p>
<p>Jos vauvasi tarvitsee vielä aamuyön aikana maitoa, auta häntä syömisen jälkeen nukahtamaan uudelleen tassuttelun avulla</p>		<p>PUOLIKUVA</p>
<p>LOPPUOSUUS - LÄHTEET/ KATJA HUOTARI</p>	<p>valkoinen ruutu josta siirtymä tähän aiheeseen? otsikkotekstinä aihe: Lähteet??</p>	
<p>Toivon mukaan videosta oli sinulle ja perheellesi apua, Sait riittävästi neuvoja ja vinkkejä unikoulun toteuttamiseen. Mikäli koet, että videosta ei ollut riittävästi apua tilanteeseesi tai muuten jäi sellainen olo, että kaipaisit</p>		<p>PUOLIKUVA</p>

<p>vielä yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa ota rohkeasti yhteyttä meihin:</p>		
<p>Tekstit puhuen, ei sanasta samaan samoin</p>	<p>Perhesosiaalityön yhteystiedot: Pyydä apua nettinappi, www.espoo.fi -> Lapsiperheet - >pyydä apua (kuva nettisivusta itsestään? vai osoite animoituuna tekstinä kuten tämän videon lopussa: https://youtu.be/OHXMhIO5KxA ?)</p> <p>Perhesosiaalityön palvelupuhelin: 09- 816 23600 arkisin klo 9-14, toimii takaisinsoiton kautta</p> <p>Facebook: FB-LOGO + MIKÄ OSOITE?</p> <p>Äitiys- ja lastenneuvolan keskitetty ajanvaraus ja neuvontapuhelin p. 09- 816 22800 arkisin klo 8.30-14.30, toimii takaisinsoiton kautta</p> <p>Facebook: FB-LOGO + MIKÄ OSOITE?</p>	<p>PUHUJA KOKONAAN PILOSSA, KUKIN TEKSTI NÄKYVIIN PUHEEN KANSSA ILMAN ESPOO-LOGOA</p> 
<p>Puhuen muutamalla sanalla lähdeluettelosta , käy läpi puhuen kaikki kohdat mutta ei osoitteita kirjain kirjaimelta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psykologi Katja Rantala, Pikkulasten uni ja nukkumistottumukset, Pienet yökukkujat • MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto, puolivuotiaan vauvan nukkuminen: https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/puolivuotiaan-vauvan-nukkuminen/ • MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto, vauva nukkuu opas: https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf • MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto, kotiunikoulut: https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/ • Uniliitto, 5-12kk ikäisen vauvan uni: https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/5-12-kk-ikaisen-vauvan-uni/ • Uniliitto, tassu-unikoulu: https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2020/03/Tassu-unikoulu.pdf 	<p>Lähdeluettelo tulee kohta kohdalta näkyviin sitä mukaa kun puhuja mainitsee lähteen, puhujaa ei näy ollenkaan</p> <p>(lähdeluettelon linkit esille myös muualle klikattavaan muotoon, esim. Espoon kaupungin sivuille?)</p>
	<p>LOPPUUN JOKIN LOPPUKESKI esim. rohkaisu tai kannustus?</p>	<p>ESPOO-LOGO</p>
		<p>ELIDO-LOGO/ANIMAATIO</p>