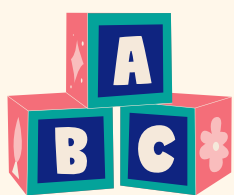




# Yöhyvinvointi on yhteinen asia

AISTISÄÄTELY JA VAUVAN NUKKUMINEN - OPAS LÄHIPIIRILLE

# Sisällysluettelo



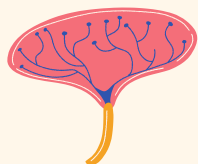
1

ALKUSANAT



2

VAUVAN UNI



3

AISTISÄÄTELY



9

ARJEN TOIMINNOT



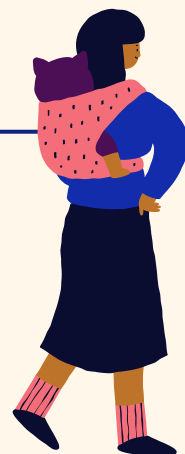
16

NUKKUMISYMPÄRISTÖ



19

LOPPUSANAT /  
YHTEENVETO



LUKIJALLE

# Alkusanat



Tämä opas on suunnattu vanhemmille, huoltajille ja muille vauvan arjessa mukana oleville henkilöille. Lisäksi se sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita aistisäätelyn yhteydestä vauvan nukkumiseen ja nukkumisen tukemiseen.

Opas on valmistunut osana Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoiden opinnäytetyötä ja se on toteutettu yhteistyössä Helsingin kaupungin toimintaterapian kanssa.

Tekstissä tutustutaan aistitiedon säätelyn käsitteeseen, aistisäätelyn toimintamekanismeihin sekä erilaisiin aistisäätelyn haasteisiin. Lisäksi oppaassa esitellään erilaisia aistisäätelyyn pohjautuvia keinoja vauvan nukkumisen tukemiseksi.

Vauvan uni ja nukkumisrytmi alkavat muodostua jo raskauden aikana. Levollinen ja riittävä uni luo perustan lapsen optimaaliselle kehitykselle ja kasvulle ja on oleellinen osa aivojen muovautuvuutta.

Kun vauvalla on vaikeuksia nukahtaa tai nukkua pidempiä jaksoja ja sen epäillään johtuvan aistienkäsittelyn haasteista, voidaan perheen kanssa pohtia erilaisia ratkaisuja vauvan paremman nukkumisen tukemiseksi. Esimerkiksi muokkaamalla nukkumisympäristöä, -rutiineja tai arjen toimintoja voidaan tukea vauvan hyvää unta. Vauvan optimaalinen nukkuminen edistää vauvan myönteisen kehityksen lisäksi myös koko perheen hyvinvointia.

# Vauvan uni



## Vauvan unentarve

3-kuukautinen vauva nukkuu vuorokaudessa keskimäärin 14,5h. Unentarve laskee hiljalleen, ollen 12-kuukautisella hieman alle 13h vuorokaudessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että jokaisella vauvalla on yksilölliset tarpeet, ja nämä lukemat ovat vain suuntaa antavia.

## Unen merkitys

Unella on keskeinen asema vauvan kehityksessä. Se vaikuttaa aistijärjestelmien rakentumiseen sekä muistiin ja oppimiseen. Riittävä määrä laadukasta unta tukee suorituskykyä ja mahdollistaa päivittäisiin toimintoihin osallistumiseen

## Unen fysiologiaa

Vauvan unen rakenne eroaa merkittävästi isompien lasten ja aikuisten unen rakenteesta. Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauvalla ei ole kehittyneitä vuorokausirytmisiä, vaan vauva nukkuu vuorokaudenajasta riippumatta. Muutaman kuukauden iässä vauvan uni alkaa painottua enemmän yöaikaan. Vauva herää keskimäärin 1-3 kertaa yön aikana, ja yöaikainen heräily on normaalia.



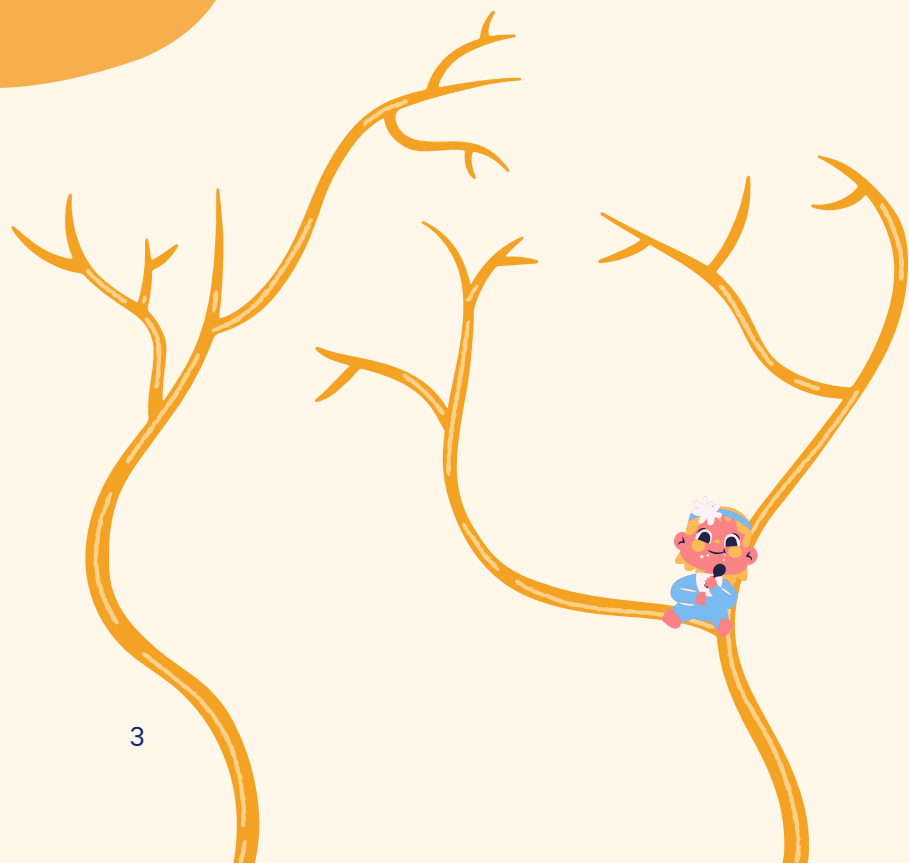
# Aistisäätely

## Miten aisteja käsitellään?

Yksinkertaistaen aistitiedon käsittelyllä tarkoitetaan neurologista prosessia, jossa aistitieto jäsentyy käytettävään muotoon.

Varhaiset aistikokemukset ovat aistitiedon jäsentymisen kannalta tärkeitä, sillä niiden avulla vauva oppii tarkoituksenmukaisesti reagoimaan erilaisiin aistiärsykkeisiin ja olemaan vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Varhaisilla aistikokemuksilla on merkityksensä myös tunnesiteiden luomisessa. Lisäksi ne tukevat vauvan kehitystä ja oppimista.

**Tärkeää on, että vauvalle tarjotaan mahdollisuuksia tutkia ja tutustua maailmaan aistiensa kautta!**



# Aistijärjestelmät

Aistijärjestelmät voidaan erotella 8 eri järjestelmään, mutta käytännössä monet järjestelmistä toimivat yhteistyössä keskenään. Esimerkiksi liikkussa ainakin näköaistin sekä vestibulaarisen ja proprioseptiivisen aistin yhteistyö mahdollistavat liikkumisen ilman ympärillä oleviin esineisiin törmäämistä tai esteisiin kompuroimista.



## Näkö (visuaalinen aisti)

Näköaisti käsittelee visuaalista, eli näönvaraista tietoa. Näköaistilla havaitaan esimerkiksi ympäristön värejä, valoja sekä muotoja. Vastasyntynyt ei vielä näe tarkasti, mutta näköaisti kehittyy nopeasti. Vauva erottaa esimerkiksi lähellä olevat vanhemman kasvot, ja myöhemmin kehittyessään alkaa näkemään värejä ja muotoja.

## Kuulo (auditiivinen aisti)

Kuuloaisti välittää tietoa ympäristön äänistä. Puheääni, musiikki, kodinkoneiden hyrinä, yläkerran naapureiden askelten äänet ja kellon tikitys aistitaan kuuloaistin avulla.

## Tunto (taktiilinen aisti)

Taktiilinen aisti käsittelee tietoa tuntoaistin kautta tulevasta ärsykkeistä. Joka puolella ihoa on tuntoreseptoreita, jotka aistivat kosketuksen kautta esimerkiksi lämpötilaa, erilaisia materiaaleja ja muotoja. Tuntoaisti voi aktivoitua itse jotakin koskettamalla tai jonkin, esimerkiksi vaatteiden, toisten ihmisten tai huonekalujen koskiessa ihoa. Tuntoaistilla aistitaan esimerkiksi villapaidan karheus, tutin muoto sekä toisen ihmisen kosketus.

## Haju- ja makuaisti (olfaktorinen ja gustatorinen aisti)

Hajuaistilla aistitaan ympäristön hajuja. Hajuaisti on yhteydessä aivojen tunteita säätelevään alueeseen - täten eri hajut voivat herättää tunnemuistoja. Vauva haistaa tutut, hänelle tärkeitä hajut, kuten äidinmaidon tai oman unilelun tuoksu. Makuaisti perustuu makusolujen toimintaan. Makusolut ovat kukin erikoistuneet reagoimaan erilaisiin makuaistimuksiin. Haju- ja makuaisti ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa, ja hajuaisti onkin tärkeässä osassa myös makujen erittelyssä.

## Painovoima, pään liikkeet ja tasapaino (vestibulaarinen aisti)

Vestibulaarinen aisti käsittelee painovoimaan, pään liikkeisiin ja tasapainoon liittyviä aistimuksia. Se antaa tietoa pään ja kehon asennosta suhteessa ympäristöön. Esimerkiksi ylösalaisin ollessa, keinuessa tai kääntyessä vatsalta selälleen vestibulaarinen aistijärjestelmä lähettää aivoille viestiä.

## Asento ja liike (proprioseptiivinen aisti)

Proprioseptiivinen aistijärjestelmä käsittelee liikkuvista lihaksista ja nivelistä tulevaa aistitietoa. Järjestelmää kutsutaan myös asentotunnoksi. Sen avulla ihminen esimerkiksi tunnistaa, millaisessa asennossa hänen kätensä ovat ilman, että käsiä tarvitsee katsoa. Proprioseptiivista aistia tarvitaan motoriikan kehittymiseen, jotta eri kehonosia voi käyttää hyödyksi toiminnoissa. Proprioseptiikka mahdollistaa esimerkiksi lusikkaan tarttumisen ja sen suuhun viemisen, konttaamisen ja kävelemisen.

## Sisäelimestä tuleva aistimus (interoseptiivinen aisti)

Interoseptiivinen aistijärjestelmä havaitsee ihmisen sisältä tulevia aistimuksia. Sen ansiosta ihminen aistii nälkää, janoa, kylläisyyden tunnetta sekä kehon lämpötilaa. Esimerkiksi vauvan ollessa kylläinen, interoseptiivinen aistijärjestelmä saa vauvan tuntemaan turvallisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta.

# Aistisäätelyn haasteet

## Aistialiherkkyys

Aistisäätelyn haasteet voivat ilmetä **aistiyli- ja aliherkkyytinä**, jotka voivat näyttäytyä muun muassa aistimusten välttelynä, aistimushakuisuutena tai heikkona aistimusten tunnistamisena

Aistisäätelyn haasteet voivat näyttäytyä yhden tai useamman aistijärjestelmän kohdalla. Vauvojen kohdalla ei ole aina mielekästä tai mahdollista tehdä tarkkaa jaottelua aistiyli- tai aliherkkyiden välille. Vauva voi esimerkiksi olla yliherkkä äänille, mutta aliherkkä kosketukselle.

Aistialiherkkyys tarkoittaa sitä, että vauva tarvitsee tavallista enemmän aistiärsyksiä rekisteröidäkseen aistimuksen ja reagoidakseen siihen. Aistialiherkkyys voi ilmetä esimerkiksi aistimushakuisuutena tai aistimusten heikkona tunnistamisena. Aistimushakuisuutta voi olla hankala tunnistaa vauvalla, mutta se voi näkyä esimerkiksi vauvan levottomuutena. Aistimukseen heikosti reagoiva vauva voi puolestaan vaikuttaa passiiviselta, eikä välttämättä ole kiinnostunut tutkimaan ympäristöään aistiensa kautta. Esimerkiksi vauvalle puhuttaessa vauva ei välttämättä käännä katsettaan puheen suuntaan ja huomion saaminen edellyttää vauvan koskemista tai näkökenttään siirtymistä.

## Aistiyliherkkyys

Aistiyliherkkyys tarkoittaa sitä, että vauvan hermosto reagoi voimakkaasti erilaisiin aistiärsyksiin. Tämä voi johtaa aistimusten aktiiviseen välttelyyn tai siihen, että vauva reagoi negatiivisesti tiettyihin aistiärsyksiin. Esimerkiksi kovat ja karheat materiaalit tai pesulaput vaatteissa voivat ärsyttää vauvaa ja saada aikaan itku -tai välttelyreaktion.

Vauvan kyky käsitellä aistimuksia voi näyttäytyä erilaisena eri tilanteissa ja siihen vaikuttavat muun muassa:



**Ajankohta**



**Päivän aikaiset aistialtistukset**



**Paikka**



**Aistiärsyksen laatu**



**Aistiärsyksen voimakkuus**



**Vauvan vireystila**

# Varhaisia merkkejä aistisäätelyn haasteista toiminnallisissa tilanteissa

Nämä ovat esimerkkejä tilanteista, jotka ovat tyypillisesti yhteydessä aistisäätelyyn, mutta voivat liittyä muihinkin tekijöihin. Oireilun juurisyöt onkin hyvä selvittää yhdessä terapeutin kanssa!

## Motoriset vaikeudet



- Motoriset taidot eivät kehity ikätyypillisesti. Haasteita esim. mahalle kääntymisessä, ryömimisessä tai istumisessa

## Vaikeudet ympäristön vaihdosten yhteydessä



- Esim. ulkoilemaan lähtiessä yhtäkkiä muutokset valaistuksessa, äänimaailmassa tai lämpötilassa voivat stressata vauvaa

## Leikkitoiminnot



- Vauva voi olla esimerkiksi passiivinen tai vastustaa leikkejä, joiden aikana häneen kosketaan

## Vaipanvaihtoon liittyvät vaikeudet



- Vauvalla voi esiintyä itkuistuuhtaa tai vastustusta vaipanvaihdon yhteydessä

## Itkuherkkyys tavanomaisissa tilanteissa



- Rutiininomaiset toiminnot saavat aikaan itkureaktion

## Vaikeudet pukeutumis- tai riisumistilanteissa



- Vauva reagoi voimakkaasti vaatteidenvaihtotilanteisiin ja tietyt materiaalit ärsyttävät vauvaa

## Imetykseen ja ruokailuun liittyvät vaikeudet



- Ruoan tekstuurit, maut ja hajut saattavat tuntua vauvasta epämiellyttävältä. Vauva voi esimerkiksi vältellä ruoan koskemista

## Hygieniaan liittyvät toiminnot tuntuvat epämiellyttäviltä



- Esim. hampaiden pesu, hiusten harjaus tai kylpeminen

## Nukkumiseen liittyvät vaikeudet



- Esim. nukahtamisvaikeudet, heräily ja itsensä rauhoittaminen takaisin uneen

# Vauvan yksilölliset aistitarpeet

**Vauvan yksilöllisten aistitarpeiden huomioiminen** on keskeinen osa vauvan aistisäätelyn ja nukkumisen tukemista.

Vauva viestii tarpeistaan erilaisten *kommunikaatiovihjeiden* avulla. Hän voi esimerkiksi olla itkuinen, välttelevä, ärtynyt tai hermostuneen oloinen. Nämä reagoitavat voivat viestiä siitä, että vauvan hermosto on ylivirittynyt ja aistimustensietokyky ylittynyt. Toisaalta vauva voi myös vaikuttaa passiiviselta tai lamaantuneelta, mikä voi puolestaan viestiä siitä, ettei vauva ole saanut tarpeeksi häntä tyydyttävää positiivista aististimulaatiota.

Jatkuvasti kasvavan ja kehittyvän vauvan **aistitoleranssi**, eli aistimustensietokyky voi muuttua ajan saatossa. Sitä olisikin hyvä arvioida säännöllisesti, jotta päivittäiset aistialistukset tukevat vauvan aistisäätelyä ja kokonaisvaltaista kehitystä. Aiemmin esimerkiksi kosketukseen negatiivisesti reagoinut vauva voi kokemuksen myötä tottua tuntoaistimukseen ja sietää niitä jatkossa paremmin.

On tärkeää tunnistaa vauvan ainutlaatuinen tapa reagoida aistimukseen!

# Mitä kannattaa ottaa huomioon?



## Anna muutokselle aikaa

Uusia asioita kokeiltaessa on tärkeää antaa muutokselle aikaa. Useat yhtäkkiset muutokset ympäristössä ja päivittäisissä toiminnoissa voivat helposti saada vauvan häkeltymään.

Ei kannata heti muuttaa kerralla kaikkia omia, tähän asti käytössä olleita toimintatapoja. Voit kokeilla keinoja vuorotellen, ja jättää perheelle parhaiten toimivimmat keinot osaksi omaa arkea.

## Kokeile yhtä keinoa useamman kerran

Voit kokeilla sisällyttää muutamia pian esiteltävistä nukkumisen tukemisen keinoista mukaan arkeen, vauvan kanssa toteutettavaksi. Jos esimerkiksi päätät kokeilla vauvahierontaa, tee sitä useana päivänä peräkkäin, nähdäksesi auttaako se vauvaasi nukkumaan paremmin. Vain kerran tai kahdesti kokeiltuna hieronnalla ei välttämättä ole vaikutusta vauvan nukkumiseen.

## Sovella keinoja omaan arkeen sopivaksi

Vauvan aistiympäristöön, toimintaan ja rutiineihin tehtäviä muutoksia on hyvä soveltaa niin, että ne istuvat koko perheen arkeen ja kotiympäristöön. Eli vauvan yksilöllisyyden huomioimisen lisäksi on tärkeää huomioida koko perhe ja kotiympäristö. Se mikä sopii toiselle ei välttämättä istu toiselle!





# Arjen toiminnot



Päivittäisillä toiminnoilla on vaikutusta vauvan nukkumiseen



Mikäli vauvan arjen aktiviteetit ja ympäristö tarjoavat vauvan aistisäätelykykyyn nähden liikaa tai liian vähän aistimuksia, voi vauvan hermosto olla nukkumaan mennessään yli- tai alivirittynyt. Tämä voi vaikeuttaa nukahtamista.



Eryteisesti juuri ennen nukkumaanmenoa tehdyt, voimakkaita aistimuksia tuottavat toiminnot voivat huonontaa unenlaatua ja vaikeuttaa nukahtamista. Ennen nukkumaanmenoa onkin hyvä keskittyä rauhallisiin ja rauhoittaviin aktiviteetteihin.

*“Hyvä uni alkaa aamulla herätessä”*



Myös päiväaikaiset toiminnot vaikuttavat siihen, miten helppoa tai vaikeaa vauvan on rauhoittaa itsensä unille. Hyvä uni alkaakin jo aamulla herätessä.



Moniaistillisten aistielämysten sisällyttäminen vauvan arkeen!



Päivän aikana saatavat monipuoliset ja positivistiset aistiärsykkeet tukevat vauvan aistisäätelyä ja kehitystä. Samalla ne voivat valmistella vauvaa nukkumista varten, silloin kun se on ajankohtaista.



Sen sijaan, että päivittäisiä toimintoja tarkasteltaisiin vain toiminnan suorittamisen kautta, ne on hyvä nähdä niin sanottuina aistielämyksinä. Esimerkiksi ulkoilu on hyvä esimerkki, sillä luonnossa ja ulkona on mielin määrin aistimuksia kuten värejä, ääniä ja tekstuureja. Moniaistillisuutta parhaimmillaan!



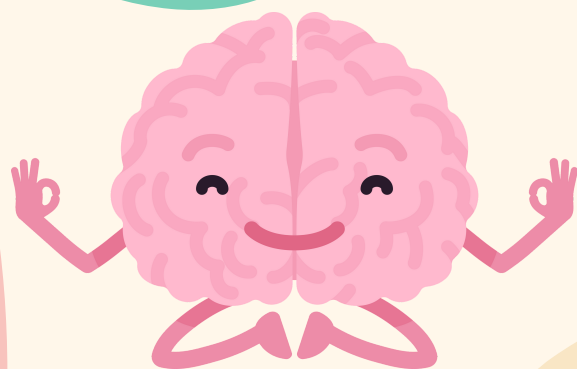
# Vauvan yksilöllisyyden huomioiminen arjen toiminnoissa

Vauvalle sopivat aistimukset auttavat häntä organisoimaan niitä ja sen kautta säätämään aktiivisuuden tasoa toimintaan sopivaksi. Kun muut aistimukset eivät kuormita vauvaa liikaa, hän pystyy esimerkiksi rauhoittumaan ja keskittymään syömiseen.



Aistimuksiin heikosti reagoiville vauvoille on hyvä lisätä päivittäisiin toimintoihin ja rutiineihin aistimusten voimakkuutta, toistoja ja monipuolisuutta!

Kun vauvan aistienkäsittelyn haasteet näyttäytyvät yliherkkyytenä, on syytä vähentää yliherkkyyttä aiheuttavien aistimusten esiintymistä osana arjen toimintoja. Voimakkuudeltaan ja laadultaan sopivien aistimusten tarjoaminen tukee samalla vauvan ja hoitajan yhteistä vuorovaikutusta ja toimintaan osallistumista!



# Aistisäätelyä tukevia arjen toimintoja

Seuraavaksi esitellään joitakin käytännön esimerkkejä aistisäätelyä tukevista toiminnoista

## Leikkihetket vauvan kanssa

- Aistiärsykkeiden tarjoaminen erilaisten lelujen kautta (kirkkaat värit, äänitehosteita, erilaisia pintoja ja tekstuureja)
- Laulaminen, tanssiminen ja musiikin soittaminen
- Suun kautta tulevan aistimuksen tarjoaminen syömisen lisäksi

## Syöttäminen ja syöminen

- Ruoan vaihtelevat koostumukset ja maut (sopivan ruokavalion puitteissa)

## Kommunikointi toimintojen aikana

- Vuorovaikutus vauvan kanssa vaihdellen puheen intonaatiota, laulamalla ja soittamalla musiikkia

## Ulkoilu ja vauvan liikuttaminen

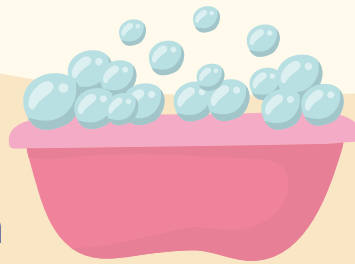
- Vauvan liikuttaminen usein päivän aikana
- Vauvan keinuttaminen ja heijaaminen
- Käsivarsien ja jalkojen hierominen sekä kevyt täräyttämisen (Huom. ei missään nimessä voimakas ravistelu!)
- Ulkona käyminen osana päivän toimintoja, esimerkiksi puistoon meno tai museokäynti tarjoavat monenlaisia aistimuksia

Päiväaikaiset aistitoiminnot tukevat vauvan aistisäätelyä, mutta voivat toimia myös nukkumiseen valmistelevinä tai rauhoittavina rutiineina!





# Rauhoittavia rutiineja ennen nukkumaanmenoa



**Kylpeminen**



**Musiikki/laulaminen**

**Hieronta**



**Lukeminen**

**Hidas keinuttelu**

**Ruokailu**



Nukkumista edeltävä kylpyrutiini voi auttaa vauvaa rauhoittumaan.

## Vinkkejä kylpyhetkeen

- 1 Huoneen lämpötilan huomioiminen - huoneen hyvä olla lämmin ennen kylpemisen aloittamista
- 2 Pehmeän ja rytmikkään äänen käyttö
- 3 Ylhäältä kohdistuvien valojen välttäminen
- 4 Vauvan peseminen hitain, rauhallisin liikkein ja käyttämällä tasaista painetta
- 5 Veden roiskimisen välttäminen
- 6 Kuivaaminen pehmeällä pyyhkeellä yksi kehonosa kerrallaan



Kylpyhetkeen voi lisätä moniaistillisuutta esimerkiksi rauhallisen musiikin avulla!

# Rauhoittavan hieronnan toteuttaminen

- ✓ Syväpainetta tuottavat hierontaotteet voivat tuntua vauvasta mieluisilta, erityisesti jos vauvalla on tuntoaistiin liittyvää yliherkkyyttä - kevyt sively puolestaan voi tuntua tässä tapauksessa häiritsevältä. Syväpainetuntoa antava kosketus vähentää herkkyyttä kevyelle kosketukselle. Syväpainetta tuottava hierontaote ei kuitenkaan tarkoita erityisen kovaa hierontaa, vaan kevyt painaminen tai puristaminen riittää pienen vauvan keholle.
- ✓ Esimerkkinä syväpainetta tuottavasta hierontaotteesta on Resting hands - tekniikka, jossa kädet lasketaan vauvan päälle, ja niiden annetaan levätä ja lämmetä siinä.
- ✓ Hierontaa on hyvä toteuttaa ennen nukkumaanmenoa tai kylpyhetken jälkeen.
- ✓ Hierontaa voi tehdä 1-3 kertaa päivässä, noin 10 minuutin ajan kerralla.
- ✓ Käsien lämmitys ennen hieronnan aloittamista.
- ✓ Suora ihokontakti - iho ihoa vasten, eli ei esimerkiksi hierota vaatteiden päältä.
- ✓ Älä hiero vauvan niskaa tai selkärangan päältä.



Erlaisia hierontaohjeita vauvahierontaan löytyy internetistä. Esimerkiksi Googlesta tai YouTubesta voit etsiä ohjeita mm. hakusanoilla vauvahieronta, vauvahierontaohjeet, massage for babies ja niin edelleen. Muista kuitenkin etsiä aina vauvoille tarkoitettuja hierontaohjeita.

Hierontatuokioon voi sisällyttää moniaistillisuutta esimerkiksi näillä keinoin:



Vauvalle pehmeällä äänellä laulaminen



Vauvalle rauhallisella ja pehmeällä äänellä puhuminen



Ottamalla vauvaan katsekontakti ja tekemällä erilaisia kasvojen ilmeitä

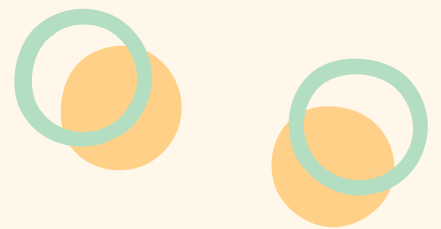


# “Baby-wearing” eli vauvan kantaminen kantoliinassa voi rauhoittaa vauvaa

Vauvan kantaminen kantoliinan tai repun avulla siten, että vauva on vanhemman kehoa vasten, tarjoaa vauvalle monipuolisesti aistimuksia sekä turvan tunnetta, ja voi auttaa vauvaa rauhoittumaan.

Lisäksi sillä voi olla positiivisia vaikutuksia muun muassa vauvan ja vanhemman välisen kiintymyssuhteeseen.

Se voi myös edistää vauvan keskivartalolihaskehittymistä, kun vauva mukautuu vanhemman kehon liikkeisiin.



# Nukkumis- ympäristö

Nukkumisympäristössä on monia aistimuksia tuottavia tekijöitä, joihin on hyvä kiinnittää huomiota. Nukkumisympäristö voi tukea tai estää nukahtamista sekä nukkumista.

Vauvan nukahtamista voidaan edesauttaa muokkaamalla ympäristöä sopivammaksi. Ympäristön sopivuus on tärkeässä roolissa päiväaikaistenkin toimintojen osalta ja tästä syystä seuraavaksi esiteltävien aistimusten huomioimiseen on syytä kiinnittää huomiota läpi arjen toimintojen. Tästä esimerkkejä ovat vauvalle sopivien materiaalien valinta lelujen tai vaatteiden osalta. Rauhoittavat toiminnot ovat osa kokonaisuutta, mutta myös nukkumisympäristöstä tulevat vihjeet voivat valmistella vauvaa tulevaan toimintaan, eli tässä tapauksessa nukkumiseen.

## Sopiva nukkumisympäristö

- ei kuormita vauvaa
- luo turvan tunnetta
- edistää rauhoittumista
- vastaa vauvan yksilöllisiin aistitarpeisiin

Seuraavaksi esitellään eri aistien näkökulmasta, millaisin keinoin vauvan nukkumisympäristöön on mahdollista vaikuttaa



Onnistuneen lepo hetken kannalta on tärkeää, että vauvan yksilölliset aistitarpeet ja ympäristö ovat toisiaan tukevia!

# Nukkumis- ympäristö

## Valot

- Vauvan nukahtamista voi edesauttaa pimentämällä huoneen täysin esimerkiksi pimennysverhoilla
- Toisinaan himmeä valo voi olla rauhoittava elementti
- Elektroniset laitteet, joista tulee valoa on hyvä sammuttaa (televisio, tabletti ym.)

## Äänet



### Ääniympäristössä voi kokeilla:

- Rauhallisen musiikin tai kohinaäänen käyttöä
- Äänimaailman käyttöä, mitä vauva voi kuulla kohdussa ollessaan, esimerkiksi sydämen sykkeen ääni

### Vauvan nukahtamista voi estää

- Äkilliset muutokset ääniympäristössä tai jatkuva ääniärsyke, kuten kolahdukset, tv:n ääni, oven narina

## Materiaalit

### Materiaalien kannalta on hyvä kiinnittää huomiota:

- Lakanat - sopiiko vauvalle paremmin jokin tietty materiaali, esimerkiksi puuvilla tai pellava
- Vaatetus - toiselle voi toimia paremmin tiukempi, kun taas toiselle löysempi pyjama



## Lämpötila

### Optimaalisen lämpötilan varmistamiseksi on hyvä huolehtia, että

- Tila on lämmin - ei liian viileä tai kuuma

# Nukkumis- ympäristö



## Sosiaalinen ympäristö ja nukkumispaikka

**Kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten seuraavat asiat vaikuttavat vauvan nukahtamiseen**

- *Kuka* vauvan nukuttaa ja *missä* nukuttaminen tapahtuu
- Toistuvatko samat *rutiinit* kaikkien nukuttavien osapuolten kanssa - rutiinien toistuminen samanlaisina voi olla merkittävässä roolissa vauvan nukahtamisen kannalta
- *Missä* vauva nukkuu - Omassa kehossa, vanhemman vieressä vai kokonaan omassa huoneessa



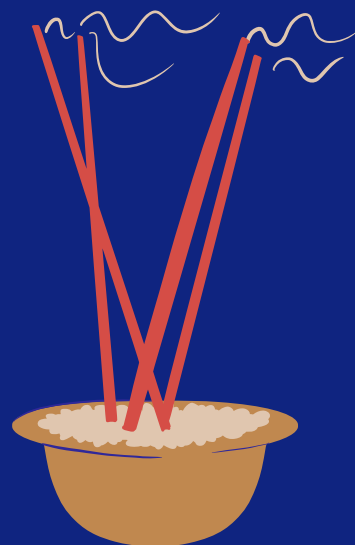
## Tuoksut

**Nukahtamista voi edistää tuoksun käyttäminen osana nukahtamisrutiinia**

- Tuttujen tuoksujen käyttö voi rauhoittaa vauvaa

**Nukahtamista voi estää**

- Liian voimakkaat tuoksut
- Vauvalle ennestään vieraat tuoksut



# Yhteenveto

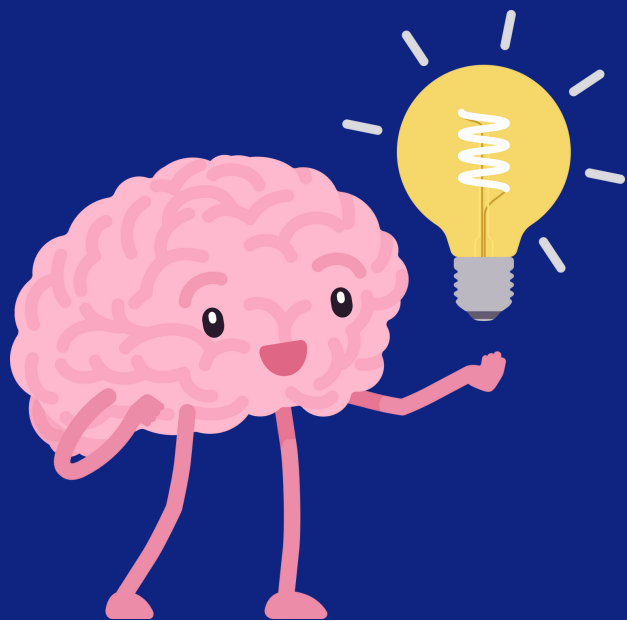
Tämä opas on koottu käyttäen opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen ja täydentävän tiedonhaun myötä kerättyjä materiaaleja. Lisäksi Helsingin kaupungin toimintaterapia-alan ammattilaiset antoivat osaltaan täydentäviä kehitysehdotuksia oppaan tekoon. Oppaan saivat luettavaksi etukäteen myös oppaan tekijöiden vauvaperhearkea viettävät läheiset ja ystävät, jotka antoivat kukin tahollaan kommentteja liittyen oppaan sisältöön.

Vauvan nukkumisen haasteisiin on tarjolla tietoa monessa eri lähteessä. Eri tietolähteet voivat usein olla ristiriidassa keskenään. Tällöin on hyvä muistaa vauvojen yksilöllisyys: yhdelle toimiva keino nukahtamisen auttamiseksi ei välttämättä toimi toiselle lainkaan. Hyvät, omalle vauvalle ja koko perheelle sopivat keinot löytyvät kokeilemisen kautta. Keinoja kokeillessa on hyvä muistaa, ettei Roomaakaan rakennettu päivässä: yhtä keinoa kannattaa kokeilla useaan otteeseen ja eri variaatioilla, esimerkiksi muokkaamalla aistimuksen voimakkuutta. Vauvan toimintaympäristöön kannattaa kiinnittää huomiota sekä päivän aikana, nukkumisajan lähestyessä että vauvan nukkuessa. Päivän aikana on hyvä tarjota vauvalle monipuolista aistikokemusta, jotta vauvan kaikki aistit pääsevät kehittymään.



Mikäli mielenkiinto heräsi ja haluat lukea lisää aistisäätelystä, muutamia asiaan syventyviä kirjoja ovat esimerkiksi A. Jean Ayresin teos *Aistimusten aallokossa* sekä Carol Stock Kranowitzin kirjoittama *Tahatonta tohellusta*.

Toivomme, että koet oppaan hyödylliseksi ja informatiiviseksi. Toivotamme sinulle kaunista vanhemmuuden matkaa!



# Lähteet

AOTA 2017. Sleep fact sheet - Occupational Therapy's Role with Sleep. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.maineot.org/resources/Documents/fall%20conference%20handouts/Sleep-fact-sheet.pdf>>.

Appleyard Katie & Schaughency Elizabeth & Taylor Barry & Sayers Rachel & Haszard Jillian & Lawrence Julie & Taylor Rachael & Galland Barbara 2020. Sleep and Sensory Processing in Infants and Toddlers: A Cross-Sectional and Longitudinal Study. *The American Journal of Occupational Therapy*. Nov/Dec;74(6).

Ayres, Jean A. 2015. Aistimusten aallokossa - Sensorisen integraation häiriö ja terapia. 2. painos. Vantaa: PS-kustannus.

Bathory, Eleanor & Tomopoulos, Suzy & Rothman, Russell & Sanders, Lee & Perrin, Eliana M. & Mendelsohn Alan & Dreyer Benard & Cerra Maria & Yin H. Shonna 2016. Infant Sleep and Parent Health Literacy. *The Official Journal of Academic Pediatric Association* 16 (6). 550–557.

Bundy, Anita C. & Lane, Shelly J. 2019. *Sensory Integration: Theory and Practice*. 3. painos. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Crawford, Emma J. & Crook, Emma C. & Waldby, Lucy & Douglas, Pamela 2023. New perspectives on responsive infant care: A qualitative study of the ways in which Neuroprotective Developmental Care (NDC) shapes mother-infant co-occupations. *Journal of Occupational Science*. 1–6.

Crawford, Emma & Wittingham, Koa & Pallett, Emma & Douglas, Pamela & Creedy, Debra K. 2022. An evaluation of neuroprotective developmental care (NDC/possums programs) in the first 12 months of life. *Maternal and Child Health Journal* 26. 110–123.

De Laet, Anna & Piccardi, Elena Serena & Begum-Ali, Jannath & Charman, Tony & Johnson, Mark H & Jones, Emilu J. H. & Bedford, Rachael & Gliga, Theodora 2022. Neuronal gating of tactile input and sleep in 10-month-old infants at typical and elevated likelihood for autism spectrum disorder. *Scientific Reports* 12 (1). 1–11.

Düken, Mehmet Emin & Yayan, Emriye Hilal 2023. *The effects of massage therapy and white noise application on premature infants' sleep*. New York: Explore.

Dunn, Winnie 1997. The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families: A conceptual model. *Infants and Young Children. An interdisciplinary Journal of Early Childhood Intervention*. (9)4. 23–35.

Farifed, Bastani & Nahidi, Rajai & Zahra, Farsi & Heidelise, Als 2017. The Effects of Kangaroo Care on the Sleep and Wake States of Preterm Infants. *Journal of Nursing Research* 25 (3). 231–239.

Gemin Ribas, Camila & Gorette Andrezza, Marimar & Cabral Neves, Valéria & Valdemarras, Silvia 2019. Effectiveness of Hammock Positioning in Reducing Pain and Improving Sleep-Wakefulness State in Preterm Infants. *Respiratory Care* 64 (4). 384–389.

Graven, Stanley N. & Browne, Joy V. 2008. Sensory Development in the Fetus, Neonate, and Infant: Introduction and Overview. *Newborn and infant nursing reviews*, 8(4), 169-172.

James Katherine & Miller Lucy Jane & Schaaf Roseann & Nielsen Darci M. & Schoen Sarah A. 2011. Phenotypes within sensory modulation dysfunction. *Compr Psychiatry*. 2011 Nov-Dec;52(6):715-24.





Stadtlander, Lee PhD. 2016, Sensory-Based Calming Strategies for Infants. International Journal of Childbirth Education, vol. 31, no. 4, pp. 18-20.

Szklut, Stacey 2014. Early Identification and Intervention of Sensory Issues in the Birth to 3 Years Population. OT Practice, vol. 19, no. 19, pp. CE1-CE8.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 22.11.2021. Yöheräily. <[https://thl.fi/fi/web/lapset-  
nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/lasten-unihairiot/yoheraily](https://thl.fi/fi/web/lapset-<br/>nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/lasten-unihairiot/yoheraily) Viitattu 5.9.2023>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 24.10.2022. Vauvan uni 0–6 kuukauden iässä. [https://thl.fi/fi/web/lapset-  
nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/vauvan-  
uni-0-6-kuukauden-iassa](https://thl.fi/fi/web/lapset-<br/>nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/vauvan-<br/>uni-0-6-kuukauden-iassa) Viitattu 5.9.2023.

Vasak, Mark & Williamson, James & Garden, Jennifer & Zwicker, Jill G. 2015. Sensory Processing and Sleep in Typically Developing Infants and Toddlers. The American journal of occupational therapy 69 (4). 1–8.

**Tämä opas on luotu graafisen suunnittelun verkkotyökalu Canvan avulla. Kaikki oppaan kuvat ja elementit ovat peräisin Canvan maksuttomasta kuvapankista.**