

# Vauva nukkuu



Käsikirjoitus

Anna Keski-Rahkonen, LT, apulaisprofessori

Toimitus

Minna Nalbantoglu, toimittaja

Kiitokset

Tuija Jouhki, terveydenhoitaja

Riitta Markkanen, terveydenhoitaja

Juulia Paavonen, LT, dosentti

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17

00530 Helsinki

puhelin 075 324 51

[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

[mll@mll.fi](mailto:mll@mll.fi)

Tilaukset:

[www.mll.fi/kauppa](http://www.mll.fi/kauppa)

[tilauspalvelu@mll.fi](mailto:tilauspalvelu@mll.fi)

puhelin 075 324 5480

tilausnumero: 30170

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Liinoja.com

Kuvat: Keksi

Kirjapaino: Hämeen Kirjapaino Oy 01.2015

# Sisältö

**Lukijalle** | s. 4

**Alle puolivuotias vauva** | s. 5

Vuorokausirytmien kehittymistä voi tukea | s. 5

Nukkumaanmeno iltaisin | s. 5

Yöheräilyt | s. 6

Itkuinen vauva | s. 6

Imetys ja uni | s. 8

Missä vauva nukkuu? | s. 8

**Yli puolivuotias lapsi** | s. 11

Unikoulu ei sovi kaikille | s. 11

Hyvä yö alkaa mukavilla iltarutiineilla | s. 12

Apua unikoulusta | s. 13

**Erilaisia unikouluja** | s. 14

Pistäytyminen | s. 14

Tassu-unikoulu | s. 16

Tuolimenetelmä | s. 17

Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa | s. 18

Suunnitellut herättämiset | s. 18

Nukkumaanmenon hivuttaminen | s.19

**Päiväunet** | s. 21

Rutiinit helpottavat | s. 21

Siirtymävaiheet | s. 21

**Ohimenevä elämänvaihe** | s. 23





## Lukijalle

Kaikki vauvat heräilevät öisin. Unettomat yöt ovat monille vanhemmille raskainta, mitä vauva tuo tullessaan.

Hyvä uni on kuitenkin tärkeää niin lapsille kuin vanhemmille. Vauvan yöunia voi koettaa parantaa melko yksinkertaisin keinoin. Jo se, että vanhemmilla on tietoa lapsen nukkumisesta, voi helpottaa vanhempien oloa. Jos vauvan nukkumisessa on kuitenkin ongelmia, on tärkeää, että vanhemmat miettivät, ovatko lapsen uneen ja nukkumiseen liittyvät perusasiat kunnossa. Onko vauva terve? Eihän vauvalla ole nälkä? Laitetaanko hänet päivä- ja yöunille suunnilleen samaan aikaan joka päivä?

Jos edellä mainitut asiat ovat kunnossa ja vauva on yli puolivuotias, vanhem-

mat voivat harkita unikouluja, jos vauvan nukkumaanmeno ja yöheräilyt ovat ongelmallisia. Unikouluja on erilaisia. Tässä lehtisessä esitellyt unikoulut ovat tutkittuja ja turvallisia.

Tässä lehtisessä kerrotaan perustietoja vauvan nukkumisesta. Lisäksi siinä on yksinkertaisia keinoja vastasyntyneen ja isomman vauvan unen parantamiseen.

Jos sinä tai puolisisi olette hyvin väsyneitä, hakekaa itsellenne apua esimerkiksi neuvolasta. Tietoa aiheesta löytyy myös MLL:n Vanhempainnettistä [www.mll.fi/Vanhempainnetti](http://www.mll.fi/Vanhempainnetti).

# Alle puolivuotias vauva

Vastasyntynyt nukkuu valtaosan vuorokaudesta, noin 16–18 tuntia. Hämärästä kohdusta tullut vauva ei erota päivää ja yötä toisistaan. Vastasyntyneen uni on sirpaleista, ja se voi asettua mihin tahansa vuorokauden aikaan. Pitkä unijakso saattaa siis osua yhtä hyvin päivään kuin yöhön.

Vanhempi ei voi muuttaa vastasyntyneen vauvan unirytmää, ja vauvan pieni vatsa tarvitsee maitoa tiheästi. Vauvan on biologisesti mahdollista oppia heti omille vanhemmilleen sopivaa unirytmää. Niinpä vanhempien kannattaa myös itse yrittää nukkua aina, kun siihen tarjoutuu mahdollisuus. Omien unien repaleisuus kuuluu vauva-ajan alkuun.

Vauvan sisäinen kello kehittyy vähitellen 3–6 kuukauden ikään mennessä. Noin kolmikuisella yö ja päivä erottuvat yleensä jo selvästi toisistaan. Tuolloin joidenkin vauvojen yön pisin unijakso saattaa olla jopa 8–9 tuntia. Samalla vuorokauden yhteenlaskettu unimäärä vähenee. Kolmi-kuinen nukkuu noin 14–15 tuntia, puolivuotias noin 13–14 tuntia vuorokaudessa. Unen ja yöheräilyjen määrä on yksilöllistä.

## Vuorokausirytmien kehittymistä voi tukea

Nukkuminen on biologinen välttämättömyys, mutta myös osin opittu ja sosiaalinen taito. Vanhemmat vaikuttavat siihen, miten ja missä vauva oppii nukahtamaan.

Vanhemmat voivat auttaa vauvaa vuorokausirytmien kehittymisessä. Valo on voimakas sisäisen kellon tahdistaja. Siksi yö

kannattaa pitää mahdollisimman pimeänä ja päivä valoisa. Auringonvalossa vauvan kanssa voi mennä ulkoilemaan ja päiväsaikaan houkutellessa vauvaa aktiiviseen vuorovaikutukseen. Yöllä tehdään vain välttämättömät hoitotoimet, ja nekin mahdollisimman hämärässä. Yöllä ei liioin ryhdytä seurustelemaan vauvan kanssa. Kun huomio ja virikkeet keskitetään päivään, vauva oppii vähitellen, että yöllä nukutaan ja päivällä seurustellaan.

Vastasyntynyttä ei voi tahdittaa tiukkojen syöttö- ja uniaikataulujen mukaan. On kuitenkin hyvä pyrkiä siihen, että vauvalla olisi säännöllinen nukkumaanmeno-aika. Myös samana toistuva iltarutiini auttaa vauvaa erottamaan päivän yöstä: iltasyöttö, vaipanvaihto, iltapesu ja yöpuvun pukeminen samassa järjestyksessä ja samassa paikassa. Iltatoimiin voi kuulua myös vaikkapa vauvahieronta tai unilaulu.

**i** Hyväileminen ja hyräily voivat rauhoittaa vauvaa. Hyräileminen voi helpottaa myös vanhempaa, jos hän on hermostunut vauvan yöheräilyyn vuoksi.

## Nukkumaanmeno iltaisin

Vanhempien kannattaa opetella tunnistamaan vauvassaan väsymyksen merkkejä. Niitä ovat muun muassa haukottelu, silmien hierominen ja tyytymättömyys. Kun vanhempi oppii tunnistamaan omassa lapsessaan näitä merkkejä ja laittaa vauvan hyvissä ajoin nukkumaan, vauva

nukahtaa todennäköisesti rauhallisemmin omin avuin kuin silloin, jos hän on yliväsynyt. Yliväsynyt vauva usein itkee ja taistelee unta vastaan.

Vauvojen kyky nukahtaa itsekseen kehittyä yksilöllisesti. Osa vauvoista rauhoittuu nopeasti uneen pian sen jälkeen, kun heidät on laitettu sänkyynsä nukkumaan. Tällainen vauva ei tarvitse hyssyttelyä tai vanhemman läsnäoloa nukahtamiseen.

Osa vauvoista taas alkaa itkeskellä ja vastustella nukahtamisen aikana eikä pysy rauhoittumaan itsekseen uneen. Tällöin vanhemman tehtävänä on rauhoittaa vauvaa uneen erilaisin apukeinoin. Aktiivisia, vanhemman läsnäoloa vaativia apukeinoja ovat uneen imettäminen, silittely, hyräily ja heijaus. Vauvaa voi auttaa myös antamalla hänelle unilelun ja -rievun, mobilen, soittorasian tai tutin. Vauva tottuu erilaisiin nukahtamisen apukeinoihin ja odottaa niitä joka kerta nukahtaessaan. Tätä kutsutaan uniassosiaatioksi.

**i** Vanhemman läsnäoloa vaativia nukahtamisen apukeinoja vauvalle ovat muun muassa uneen imettäminen, unilaulu, tuudittaminen, silittely ja heijaus. Sellaisia nukahtamisen apukeinoja, joissa vanhempi itse ei aktiivisesti nukuta vauvaa, ovat muun muassa unilelu tai -riepu, tutti tai mobile.

## Yöheräilyt

Kun vauva havahtuu yöllä unestaan, vanhemman kannattaa ensin kuulostella tilannetta. Vauvan unijakssoon kuuluu havahtuminen, jolloin hän voi äännellä ja lii-

kehtiä unissaan. Osa vauvoista vajoaa itse takaisin uneen käytyään lähellä valvetilaa. Jos vanhemmat tällöin rauhoittelevat innokkaasti vauvaa, vauva voi herätä rauhoitteluun. Kannattaa siis hieman jarrutella öisin vauvan luo menemistä ja odottaa, nukahtaisiko vauva itsekseen uneen.

Jos vauva alkaa itkeä voimakkaasti, vauvan luo pitää mennä tarkistamaan, onko kaikki hyvin. Useimmiten itkun syynä on nälkä ja vauva pitää syöttää. Itkua voi aiheuttaa myös märkä tai likainen vaippa, mahavaivat, hankala nukkuma-asento tai joku muu syy.

Jotkut vauvat nukahtavat yöheräämisen jälkeen nopeasti itsekseen. Toisille vauvoille uudelleen nukahtaminen on vaikeampaa. Vauvalle on voinut kehittyä uniassosiaatio eli hän tarvitsee öisinkin nukahtamiseensa niitä apukeinoja, joihin hän on nuketettaessaan tottunut.

## Itkuinen vauva

Vaikka vanhemmat olisivat kuunnelleet vauvansa tarpeita, olleet iltarutiineissaan johdonmukaisia ja pyrkineet säännölliseen vuorokausirytmiiin, vauva voi silti itkeä paljon iltaisin ja öisin. Vauvan itkeminen alkaa ensimmäisinä viikkoina ja on huipussaan noin kuuden viikon iässä. Osa vauvoista ei itke juuri ollenkaan, osa taas itkee keskimäärin 15 minuuttia tunnissa. Noin viidesosa vauvoista itkee erittäin paljon, ja itku painottuu usein iltaan ja haittaa siten nukkumaanmenoa. Vain alle viidellä prosentilla paljon itkevästä vauvoista itkun taustalta löytyy jokin syy – yleisimmin refluksitauti tai maitoallergia.



*Millaisesta  
kosketuksesta  
minun vauvani  
pitää?*

Myös vanhempien itkunsietokyky on yksilöllistä. Monille vanhemmille pienikin lapsen itkun kuunteleminen on tuskallista, ja he haluavat välttää sen kokonaan esimerkiksi syöttämällä tai heijaamalla lapsen uneen.

Tärkeintä kuitenkin on, että vanhempi opettelee tuntemaan oman vauvansa temperamentin ja tarpeet. Eli sen, mikä rauhoittaa omaa vauvaa, mistä vauva hermostuu ja kuinka paljon vauva haluaa olla vuorovaikutuksessa päivisin.

### **Älä koskaan ravista vauvaa!**

Jos tunnet, että voimasi loppuvat eikä kestä enää kuunnella vauvan itkua, on parasta jättää hänet sänkyynsä tai muuhun turvalliseen paikkaan ja lähteä toiseen huoneeseen rauhoittumaan hetkeksi. Pyydä apua neuvolasta tai läheisiltäsi. Älä koskaan ravista vauvaa. Ravistaminen on hengenvaarallista.

## Turvallisesti tutti suussa ja selällään

Tuttia suositellaan Suomessa nykyisin alle puolivuotiaille vauvoille nukah-tamisen avuksi. Tutkimusten mukaan sen on todettu vähentävän kätkyt-kuoleman vaaraa. Sitä kannattaa kuitenkin käyttää vain nukkumaan mennessä. Tutin pitkäaikaisempi käyt-tö lisää korvatulehdusriskiä ja voi aiheuttaa purentavikoja. Pikkuvauvan on myös turvallisinta nukkua selällään.

## Imetys ja uni

Imetys on monella tavalla hyödyllistä äidille ja vauvalle. Suomessa täysimetystä suositellaan puolivuotiaaksi ja äidinmaitoa muun ruuan ohella yksivuotiaaksi asti.

Imetetyt vauvat heräilevät öisin useammin ja pidemmiksi ajanjaksoiksi kuin pulloruokitut. Yöheräilyt voivat olla vähäisempiä, jos äiti syöttää vauvan ennen omaa nukkumaanmenoaan. Tällöin äidillä on mahdollisuus nukkua alkuyöstä pidempään ja yhtenäisesti ennen seuraavaa syöttöä. Monet vauvoista pystyvät syömään puoliunessa, joten vauvaa ei tarvitse herätellä aterialle ennen äidin nukkumaanmenoa. Samoin äidinmaidonkorviketta syövät vauvat voi syöttää juuri ennen vanhempien nukkumaanmenoa ja näin voi koettaa pidentää ensimmäistä unijaksoa.

Yksi tavallisimmista lasten yöheräilyjä aiheuttavista seikoista on se, että vauva nukahtaa rinnalle eikä osaa yöllä herättyään nukahtaa uudelleen ilman rintaa. Tätä voi yrittää välttää niin, että ei laitakaan

vauvaa nukkumaan heti imetyksen jälkeen vaan esimerkiksi vaihtaa sen jälkeen vauvan ja pukee päälle yöpuvun. Samalla voi hiljalleen totuttaa vauvaa vuorokausirytmiiin ja iltarutiineihin. Jos lapsen uneen imettäminen tuntuu kuitenkin luontevoim-malta, se on hyvä ratkaisu. Vauvan voi myöhemmin opettaa nukahtamaan itseeseen ilman imetystä erilaisten unikoulu-jen avulla.

## Missä vauva nukkuu?

**i** Lapsen nukkumispaikka on jokaisen perheen oma päätös. Yhtä oikeaa ratkaisua ei ole.

Vastasyntynyt voi nukkua esimerkiksi pin-nasängyssä, äitiyspakkauksen laatikossa tai tilavassa perhepedissä eli vanhempien vuoteessa. Jos haluaa, vauvan sängystä voi poistaa laidan ja sängyn voi tuoda vanhempien vuoteen viereen.

Perhepedissä nukkuvat vanhemmat pitävät yhdessä nukkumista helppona ja lapsen turvallisuuden tunnetta lisäävänä. Osa vanhemmista taas kokee, että yhdessä nukkuminen heikentää sekä lapsen että vanhempien unta ja että se voi häiritä vanhempien keskinäistä suhdetta ja seksielämää.

Perhepedin hyvä puoli on se, että se vaikuttaa myönteisesti imetykseen. Varsinkin pikkuvauvavaiheessa, kun lapsi syö tiheästi öisinkin, perhepeti helpottaa imetystä. Parhaimmillaan sen paremmin äiti kuin vauvakaan eivät joudu edes kunnolla heräämään syötön ajaksi.





Omassa sängyssä nukkumisen hyvä puoli taas on se, että yksin nukkuva lapsi pitää todennäköisesti vanhempiaan vähemmän hereillä öisin. Tutkimuksissa on todettu, että vanhempien sängyssä nukkuvat lapset heräilevät – tai herättävät havahtuessaan vanhempansa – useammin kuin yksin nukkuvat. Toisaalta yksittäiset valveillaolojaksot ovat perhepedissä lyhyempiä.

### Perhepeti ja turvallisuus

- Älä nuku lapsen vieressä sohvalla – siihen liittyy suurin tukehtumisriski.
- Patja ei saa olla liian pehmeä. Vesisänky ei käy perhepediksi.
- Vältä liian mukkeita peitteitä tai useita, upottavia tyynyjä.
- Älä päästä lemmikkieläimiä vauvan kanssa samaan vuoteeseen.
- Tarkista, että yöasuissa ei ole nauhoja, jotka voivat kiertyä lapsen kaulan ympäri.
- Lapsi ei voi nukkua samassa sängyssä aikuisen kanssa, jos tämä on käyttänyt alkoholia, unilääkkeitä tai huumeita tai jos hän tupakoi.
- Varmista, ettei lapsi voi kierähtää seinän ja sängyn väliin tai pudota sängystä.
- Jos perhepedissä on isompia sisaruksia, vauvan ei ole turvallista nukkua heidän vieressään.
- Nukuta vauva aina selällään (myös vaikka hän ei nukkuisi perhepedissä).



# Yli puolivuotias lapsi

Puolivuotiaana vauvan sisäinen kello rakentaa suurin piirtein samassa tahdissa kuin aikuisenkin. Yö ja päivä erottuvat selkeästi toisistaan. Suuri osa yli puolivuotiaista vauvoista ei tarvitse ruokaa öisin.

Silti monet vauvat heräilevät öisin pitkälle yli puolivuotispäivän. Jos vauva on tottunut vanhemman aktiivisiin nukuttelekeinoihin, hän odottaa niitä usein myös yöllä. Lapsi siis vaatii yöllä herätessään samat olosuhteet kuin illalla nukkumaan mennessään. Esimerkiksi vauva, joka iltaisin nukahtaa ruokintaan, vaatii yölläkin herätessään maitoa päästäkseen taas uneen.

Uni on tärkeää sekä lapsille että aikuisille. Unenpuute voi aiheuttaa huonotulisuutta ja päivistä saattaa tulla raskaita. Joskus lapsen yöheräily synnyttää noidankehän, jossa koko perheen hyvinvointi kärsii.

Jos unenpuute uhkaa muuttaa päivät sumuksi ja pinna lapsen kanssa kiristyy, voi harkita lapselle turvallista ja hellävaraista unikoulua. Unikoulu purkaa uniassosiaatioita ja voi auttaa lasta nukahtamaan ja nukkumaan paremmin, minkä vuoksi hän on päivisin virkeämpi ja voi paremmin. Parempien yöunien ansiosta myös vanhempien mieliala kohentuu ja vuorovaikutus lapsen kanssa voi parantua.

Unikoulua on syytä varautua pitämään ainakin viikon ajan, mutta usein se auttaa jo muutaman yön jälkeen. Jos yöheräilyn taustalla ei ole mitään fysiologista syytä ja lapsi on terve, hän yleensä tottuu nopeasti uusiin nukahtamistapoihin.

## Ennen unikoulua

Vauva oppii yleensä vähitellen puolen vuoden ikään tultuaan nukahtamaan itsekseen ja nukkumaan heräilemättä öisin. Kun vanhempi oppii tuntemaan lapsensa temperamentin ja tarpeet, hän oppii myös vastaamaan niihin. Usein nukahtamis- ja nukkumisvaikeuksien syytä on se, ettei vauvalla ole vakiintunutta vuorokausirytmää tai ettei vanhempi ole johdonmukainen vuorovaikutuksessaan lapsensa kanssa. Ennen kuin harkitset yli puolivuotiaan lapsesi kanssa unikoulua, tarkista, että nämä asiat ovat kunnossa!

## Unikoulu ei sovi kaikille

Nykytiedon mukaan unikoulut eivät ole lapselle haitallisia, mutta ne eivät liioin ole välttämättömiä. Jos lapsi ja muu perhe eivät koe vauva-ajan yöheräilyjä raskaaksi, unikouluja ei tarvita.

Eri perheissä elämäntahti, vanhempien töiden vaativuus, kasvatustyyli ja ajatukset vanhemmuudesta ovat erilaisia. Jos vanhemmat haluavat ja voivat olla lastensa käytettävissä mahdollisimman paljon yölläkin, unikoulu saattaa tuntua turhalta.

Unikoulut perustuvat yleensä siihen, että lapsi nukkuu omassa sängyssään, usein myös omassa huoneessaan. Unikoulu sopii joissakin perheissä myös tilanteeseen, jossa lapsi halutaan vieroittaa yösyötöistä taaperoikään mennessä.



## Hyvä yö alkaa mukavilla iltarutiineilla

Ennen unikoulun aloittamista on varmistettava, että lapsella on selkeä ateria- ja unirytmii. Iltarutiinit ja säännöllinen nukkumaanmeno-aika pidentävät ja rauhoittavat yöunia. Aina samalla tavalla etenevä ilta valmistaa lapsen nukkumaanmenoon. Mukava, lempeä yhdessäolo vanhempien kanssa rauhoittaa.

Monissa perheissä iltarutiineihin kuuluu iltapala, iltapesu, unilaulu tai iltaloru. Osa

rutiineista, etenkin iltarutiinien viimeinen vaihe, on hyvä tehdä lapsen makuuhuoneessa, jotta lapselle syntyisi paikasta myönteisiä mielikuvia. Makuuhuoneessa kannattaa tehdä jotain sellaista, josta lapsi kovasti pitää, esimerkiksi lukea iltaloru. Joillekin lapsille unikaveri- tai riepu on mieluisa unille mentäessä.

Kun lapsi kasvaa, iltarutiinit muuttuvat. Jos päivä on ollut kiireinen tai aikataulu normaalista poikkeava, iltarutiinit kannattaa tehdä silti, vaikka vähän ”lyhyemmin”.

## *Monissa perheissä iltarutiineihin kuuluu iltapala, iltapesu, unilaulu tai iltaloru.*

### **Apua unikoulusta**

Jos lapsen yöt ovat hyvin repaleiset, pelkät iltarutiinit eivät yleensä auta lasta nukkumaan hyvin koko yötään. Unikoulujen tarkoituksena on auttaa lasta saamaan itse unenpäästä kiinni, turvallisesti ja hellävaraisesti. Kyse on oppimisesta: lapsi oppii nukahtamaan ja nukkumaan toisella tavalla kuin mihin hän on tottunut, siis ilman aiemmin käytettyjä apukeinoja. Jotta unikoulu onnistuisi, aikuisen pitää viedä se läpi johdonmukaisesti ja lempeästi, mutta periksi antamatta.

**i** Unikoulu voi auttaa lasta nukahtamaan ja nukkumaan paremmin, minkä vuoksi hän on päivisin virkeämpi. Parempien yöunien ansiosta myös vanhempien mieliala kohenee ja vuorovaikutus lapsen kanssa voi parantua.

Usein unikoulu liittyy yömaitovieroitukseen. Yösyötöistä voi luopua, jos vauva on vähintään puolivuotias, kasvaa normaalisti ja syö hyvin päivällä. Esimerkiksi iltapuu-ro yli puolivuotiailla vähentää nälkää yöllä. Jos kiinteät ruuat ja maito maistuvat hy-

vin päivällä, yöheräilyt johtuvat todennäköisemmin tavasta kuin nälästä. Toisaalta tiheät yösyötöt saattavat heikentää lapsen ruokahalua ja isommalle vauvalle tarpeellisten kiinteiden ruokien menekkiä päivällä.

Unikoulua ei saa aloittaa, jos arvelee, että lapsen yöheräily voi johtua jostakin sairaudesta tai vaivasta. Usein esimerkiksi korvatulehdukset, allergiat tai refluksitauti aiheuttavat yöheräilyjä. Jos yöt ovat poikkeuksellisen repaleiset ja vanhemmat epäilevät lapsen kärsivän jostakin vaivasta, pitää mennä lääkäriin. Kipeä lapsi tarvitsee hoitoa ja hoivaa.

#### **Älä aloita unikoulua, jos**

- lapsi on kipeä.
- lähitulevaisuudessa on tapahtumassa isoja muutoksia, kuten uuden sisaruksen syntymä tai muutto.
- olette lähdössä lähipäivinä matkalle, ja lapsen nukkumispaikka tulee olemaan toisenlainen kuin tavallisesti.

# Erilaisia unikouluja

Arkipuheessa unikoulu ajatellaan usein sellaiseksi, jossa lapsi jätetään yksin itkemään. Tässä lehtisessä kerrotaan kuitenkin lempeistä unikouluista, jotka ovat lapselle hellävaraisia ja turvallisia ja jotka auttavat lasta saamaan hyvän rauhallisen yön.

Unikouluissa on yhteinen perusajatus: jos lapsi nukkumaan laitettaessa itkee, hänen luokseen mennään. Tyynnyttelyä rajoitetaan asteittain niin, että lapsi vähitellen oppii itse rauhoittamaan itsensä uuneen.

Vanhemmat voivat valita erilaisista unikouluista lapselleen ja itselleen sopivimman. Olennaista on olla johdonmukainen sitä toteuttaessaan. Lisäksi pyritään siihen, että lapsi oppii nukahtamaan itse, ilman maitoa tai vanhemman apua, ja samoissa olosuhteissa, joissa hän yön viettää.

## Pistäytyminen

Pistäytymisunikoulussa nukahtavan lapsen luona pistäydytään säännöllisin väliajoin tarkastamassa, että kaikki on hyvin ja rauhoitetaan lasta hetken ajan. Kun illtatoimet on tehty, lapsi laitetaan sänkyynsä unisena mutta valveilla, mutta häntä ei ”nukuteta”. Lapselle toivotetaan hyvää yötä, minkä jälkeen poistutaan paikalta. Jos lapsi alkaa itkeä, vanhempi palaa lapsen luokse ja sanoo lempeästi ja rauhallisesti esimerkiksi ”sh sh, nyt nukutaan”, ”kaikki hyvin, hyvää yötä” ja poistuu sen jälkeen lapsen luota.

Lapsen luona pistäytymisten kannattaa olla mahdollisimman vähäeleisiä – lapsen kannalta tylsiä. Häntä ei pidä nostaa pois sängystä tai aktivoida häntä ylimääräisellä huomiolla. Lapsi oppii siis nukahtamaan itse, mutta hänelle viestitään, että turvallinen vanhempi on koko ajan lähellä.

Yleensä lapsi oppii nukahtamaan itse muutaman päivän kuluessa. Joillekin vanhemmille voi olla kuitenkin liian vaikeaa kuunnella lapsensa lyhyttäkin itkua, minkä vuoksi tämä unikoulu voi olla joillekin perheille vaikea toteuttaa.

Vanhempien kannattaa ennen pistäytymisunikoulua miettiä yhdessä, miten he toimivat, jos lapsi alkaa sänkyyn laittamisen jälkeen itkeä: kuinka kauan odotetaan, ennen kuin mennään vauvan luokse. Odotetaanko esimerkiksi minuutti vai viisi minuuttia. Aikaa pistäytymisten välillä voi asteittain pidentää. Tarkoilla aikamäärillä ei ole lopputuloksen kannalta merkitystä. Aikarajoista puhutaan lähinnä siksi, että ne voivat auttaa vanhempia viemään unikoulua hallitusti läpi.

Pistäytymisunikoulussa ensimmäinen tai muutamat ensimmäiset illat ovat hankalimmat. Jos vanhemmat jaksavat toteuttaa ne johdonmukaisesti, unikoulu auttaa lasta yleensä viikon sisällä.

*Yleensä lapsi oppii nukahtamaan itse muutaman päivän kuluessa.*



## Pistäytyminen

- Laita lapsi sänkyynsä unisena mutta valveilla.
- Sano hyvää yötä ja poistu.
- Jos lapsi alkaa vastustaa, mene hänen luokseen ennalta päättämäsi ajan kuluttua.
- Kun menet lapsen luo, kerro hänelle esimerkiksi, että kaikki on hyvin, nyt on yö, nyt nukutaan. Kerro aina sama asia ja puhu rauhallisesti. Älä nosta lasta pois sängystä. Poistu paikalta.
- Kuuntele. Jos lapsi vastustaa eikä tunnu tyyntyvän, mene takaisin ennalta päättämäsi ajan kuluttua ja tee samoin kuin edellisellä kerralla.
- Seuraavalla ja sitä seuraavilla kerroilla odota vähän pidempi aika, ennen kuin menet lapsen luo. Seuraavina öinä voit pidentää aikaa entisestään.
- Jatka unikoulua viikon ajan.

## Tassu-unikoulu

Tassu-unikoulussa lasta rauhoitellaan tukevalla, lempeällä kosketuksella. Tassulla tarkoitetaan aikuisen kättä, jota pidetään vakaasti lapsen selän päällä. Kosketus rauhoittaa lasta ilman, että hänet pitää nostaa pois sängystä.

Tassu-unikoulussa lapsi laitetaan unisena mutta valveilla sänkyyn. Jos hän itkee, häntä rauhoitetaan laittamalla käsi selän päälle. Jos tämä ei tyyntynyt lasta, häntä voi silittää selästä, pepusta ja hartioista. Jos sekään ei auta, hänet voi nostaa syliin. Tärkeää on, ettei lapsi kuitenkaan nu-

kahda syliin tai tassutukseen. Tarkoitus on saada lapsi rauhoittumaan, jotta hän voi nukahtaa itse.

Yleensä myös tämä unikoulu auttaa muutamassa päivässä. Tassutusta on hankala toteuttaa silloin, jos lapsi ei nuku mahaan. Lisäksi jos lapsi on iso, vilkkaasti liikkuva ja paljon nukahtamista vastustava, lapsen pitäminen aloillaan voi olla hankalaa.

Tassu-unikoulussa iso käsi on ”valttia”. Isä voi siis olla äitiä parempi tassuttaja. Jos unikoulun tarkoitus on vieroittaa lapsi yöimetyksistä, isän kannattaa olla tassuttajana siksikin, ettei hän tuo lapselle heti mieleen maitoa niin kuin äiti tuo.

## Tassu-unikoulu

- Laita lapsi sänkyynsä unisena mutta valveilla. Poistu. Jos lapsi itkeskelee, kuuntele, ennen kuin ryntäät paikalle.
- Jos itku jatkuu tai voimistuu, mene lapsen luo ja laita kätesi tukevasti lapsen selän päälle. Pidä kättä paikallaan kunnes lapsi rauhoittuu, mutta älä anna hänen nukahtaa niin, että kätesi on selän päällä.
- Jos lapsi ei rauhoitu tähän, silitä häntä tuntuvin, säännöllisin liikkein hartioista, selästä ja pepusta.
- Jos tämäkään ei auta, nosta lapsi syliin rintaasi vasten. Silitä selkää. Kun lapsi rauhoittuu, laske takaisin sänkyyn. Pidä kättä hetki lapsen selän päällä. Älä anna lapsen nukahtaa syliin tai tassutukseen.
- Toista tarvittaessa.





## Tuolimenetelmä

Tuolimenetelmässä aikuinen on koko nukahtamisen ajan lapsensa lähellä. Vähitellen aikuinen siirtyy lapsen sängystä kauemmaksi, kunnes tämä tottuu nukahtamaan yksin.

Aluksi aikuinen voi maata tai istua aivan lapsen vieressä. Seuravana iltana hän voi istua sängyn vieressä tuolilla, ja sitten illta illalta vähitellen siirtää tuolia lapsesta kauemmas, kunnes se on huoneen ulkopuolella.

Tämä unikoulu sopii etenkin silloin, jos lapsen nukahtamis- ja yövaikeuksien taustalla on lapsen eroahdistus tai jos on tarkoitus siirtää lapsi perhepedistä omaan sänkyyn tai vanhempien huoneesta omaan huoneeseen. Se sopii kuitenkin

vasta vanhemmalle lapselle, joka ymmärtää, että vanhempi on läsnä vaikka olisi hieman kauempanakin.

### Tuolimenetelmä

- Laita lapsi sänkyyn valveilla. Mene itse makuulle tai istu aivan hänen viereensä. Jos lapsi itkee, lohduita puhumalla tai vaikkapa hyräilemällä rauhallisesti. Älä nosta syliin.
- Istu seuraavana iltana aivan lapsen sängyn vieressä tai sängyllä.
- Siirrä seuraavina iltoina tuolia vähitellen aina kauemmaksi lapsen sängystä, kunnes olet lapsen makuuhuoneen oven ulkopuolella.

## **Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa**

Jos lapsi nukkuu omassa huoneessaan mutta heräilee öisin ja vaatii vanhempia paikalle rauhoittamaan häntä, silloin voi kokeilla nukkua tilapäisesti, esimerkiksi viikon ajan, lapsen huoneessa. Tarkoitus on, että vanhempi ei puuttuisi lapsen nukahuttamiseen tai yöheräilyihin, vaan joko nukkuu tai teeskentelee nukkuvansa.

Tämän unikoulun hyvä puoli on se, että se on helppo toteuttaa silloinkin, kun vanhempi on itse hyvin väsynyt. Se saattaa sopia avuksi silloin, kun lasta opetetaan nukkumaan omassa sängyssään tai huoneessaan eikä hän ole vielä siihen sopeutunut. Monesti isä voi olla parempi vaihtoehto nukkumaan lapsen huoneessa kuin äiti: etenkin silloin, jos äiti on aikaisemmin pääasiassa hoitanut lapsen yöheräilyt esimerkiksi imettämällä.

Joskus voi tulla vaikeuksia siinä, kun vanhempi siirtyy pois lapsensa huoneesta. Tämä menetelmä ei myöskään välttämättä kokonaan poista yöheräilyjä, mutta se voi vähentää niitä. Kuten tuolimenetelmä, tämäkin sopii parhaiten hiuhan vanhemmalle lapselle, joka ymmärtää vanhemman olevan läsnä, vaikka tämä olisi hieman kauempana.

*Herätysaika  
hivutetaan  
vähitellen päivien  
ja viikkojen  
kuluessa yhä  
myöhäisemmäksi.*

### **Vanhempi nukkuu lapsen huoneessa**

- Aseta patja tai tuo itsellesi sänky lapsen huoneeseen.
- Laita lapsi sänkyyn valveilla. Käy itse nukkumaan omalle vuoteellesi.
- Teeskentele nukkuvaa tai nuku läpi yön yrittäen olla reagoimatta lapseen, jos hän on hereillä tai vähän itkeskelee.
- Nuku lapsen huoneessa viikon ajan. Siirry sitten takaisin omaan sänkyysi.

## **Suunnitellut herättämiset**

Suunnitellulla herättämisellä tarkoitetaan sitä, että lapsi herätetään vähän ennen hänen tavanomaista yöheräämisaikaansa ja rauhoitetaan takaisin uneen niillä keinoilla, joita vanhemmat yleensäkin käyttävät. Imetykseen nukahtanut vauva siis imetetään herätyksen jälkeen takaisin uneen ja heijattu vauva heijataan uudelleen unten maille. Herätysaikaa hivutetaan vähitellen päivien ja viikkojen kuluessa yhä myöhäisemmäksi.

Tämä sopii etenkin lapsille, jotka heräävät noin yhdestä kolmeen kertaa melko ennustettaviin aikoihin joka yö. Vanhemmilta tällaiset herättämiset vaativat suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Jos vanhemmat ovat tosi väsyneitä, tämä voi olla liian raskasta toteuttaa. Suunniteltu herättäminen auttaa lasta nukkumaan yhtäjaksoisesti yleensä viikkojen kuluessa. Jos lapsi heräilee öisin mihin aikaan vaan ja hänen yönsä ovat hyvin repaleiset, suunniteltuja herättämisistä on vaikea toteuttaa niin, että lapsi saisi siitä itselleen apua.

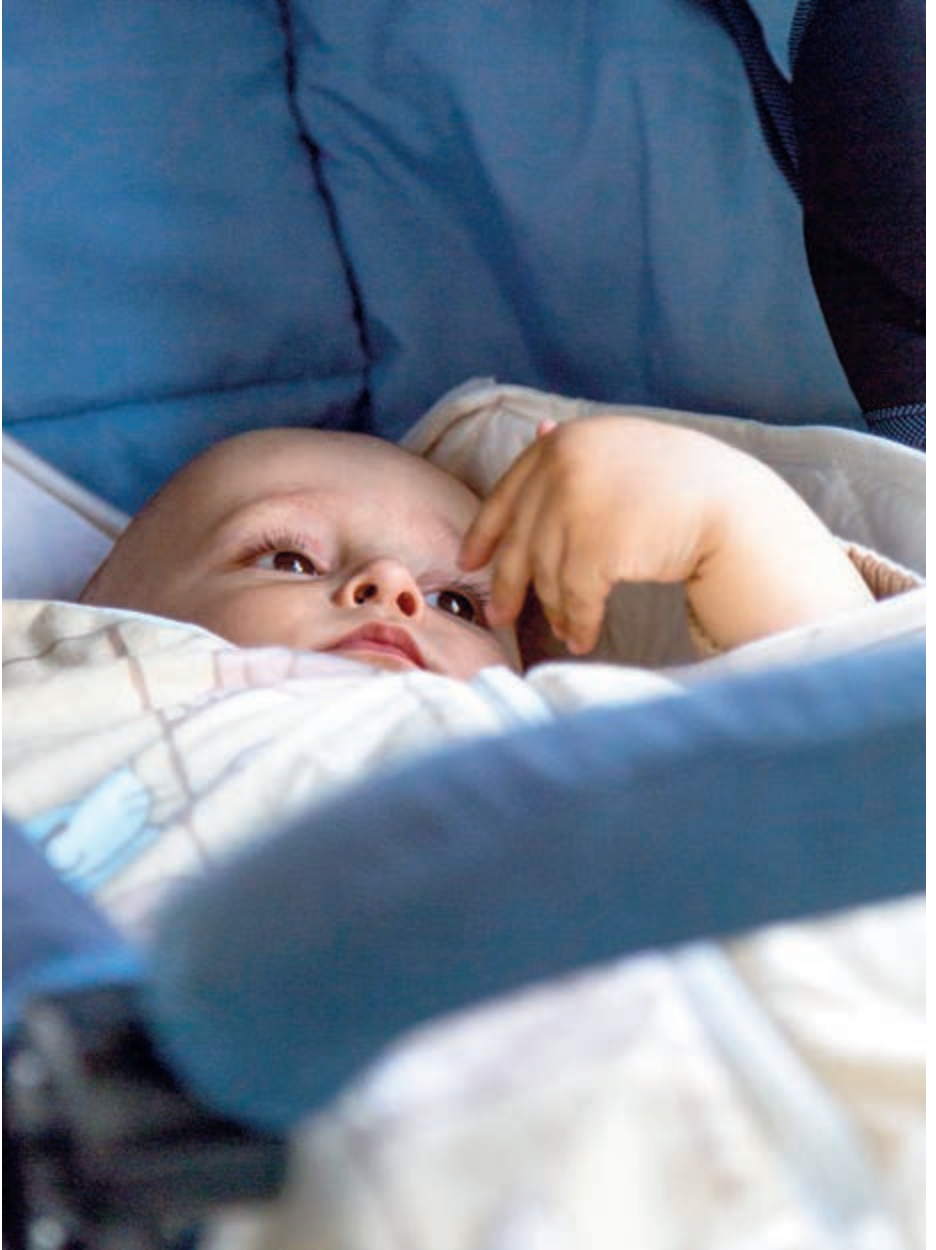
### Suunnitellut herättämiset

- Kirjoita muistiin lapsen yöheräilyt viikon ajalta saadaksesi selville lapsen tyyppilliset heräämisajat.
- Säädä itsellesi herätyskello soimaan ja herätä lapsi 15–30 minuuttia ennen tavanomaista yöheräämisaikaa. Rauhoita lapsi takaisin uneen samalla tavalla kuin ennenkin olet rauhoittanut.
- Noudata samaa yöherätysaikaa muutaman vuorokauden ajan.
- Siirrä sen jälkeen herätysaikaa puoli tuntia myöhemmäksi. Noudata uutta herätysaikaa taas muutaman vuorokauden ajan.
- Hivuta herätysaikaa vähitellen aina vain lähemmäs aamua ja sitä ajan-kohtaa, jolloin lapsi herää uuteen päivään. Jos heräämisiä on enemmän kuin yksi, ensin niistä putoaa pois myöhäisempi ja sitten aikaisempi.

### Nukkumaanmenoajan hivuttaminen

Mikäli lasta on vaikea saada yöunille sopivaan nukkumaanmenoaikaan, voi nukkumaanmenoajan tilapäinen myöhentäminen auttaa. Tällöin lapsen annetaan valvoa niin pitkään, että hän todella väsähtää, ennen kuin hänet laitetaan nukkumaan. Seuraavana iltana lapsi laitetaan nukkumaan 15 minuuttia edellistä iltaa aikaisemmin. Nukkumaanmenoajan hivuttamista jatketaan joka ilta varhaisemmaksi siihen saakka, kunnes toivottu nukkumaanmenoaika on saavutettu. Sen jälkeen huolehditaan, että lapsella on suunnilleen sama nukkumaanmeno- ja heräämisaika joka päivä.





# Päiväunet

Yöunen lisäksi myös päiväunet ovat lapselle tärkeitä. Päiväunet parantavat muistia ja oppimista, auttavat pitämään lapsen pirteänä iltaan asti ja jopa vähentävät tapaturma-alttiutta. Päiväunten nukkumisessa lasten väliset erot ovat suuria. Osa vauvoista ei tunnu nukkuvan päivällä oikeastaan ollenkaan: muutamain minuu-tin torkut riittävät lataamaan akut. Toiset taas uinuvat tyytyväisinä usean tunnin päivän.

Puolivuotiaat vauvat nukkuvat keskimäärin yhteensä noin neljä tuntia päivä-unta. Päiväunen kokonaismäärä vähenee vuoden ikään mennessä reiluun kahteen tuntiin.

**i** Jos lapsi jaksaa läpi päivän enimmäkseen pirteänä ja hyväntuulisena, hän saa yö- ja päiväunista tarpeeksi unta.

Vauvan päiväunet alkavat rytmittyä tiettyihin aikoihin yleensä kolmen kuukauden iän jälkeen. Ennen tätä vastasyntynyt nukkuu milloin tahansa, missä tahansa eikä kennon vuorokausirytmisiä ole.

Kun vauvalle on selkiytynyt yön ja päivän ero, myös päiväunet löytävät paikkansa. Yleensä viimeistään neljän kuukauden ikään mennessä vauva alkaa nukkua aamu-päiväunet suunnilleen samaan aikaan joka päivä.

Noin puolivuotiaaksi asti suuri osa lapsista nukkuu kolmet päiväunet: aamulla, iltapäivällä ja illansuussa. Illansuun unet

ovat lyhyimmät ja katoavat ensimmäisenä yleensä viimeistään yhdeksän kuukauden ikään mennessä.

## Rutiinit helpottavat

Samoin kuin yöunille mennessä, myös päiväuniin liittyvät selkeät rutiinit helpottavat nukahtamista. Päiväunirutiini saa olla lyhyempi kuin iltarutiini, mutta sen olisi hyvä toistua joka päivä samanlaisena. Myös päiväuniajat olisi hyvä pitää samoina heti pikkuvauvavaiheen jälkeen. Näin lapsi oppii tulemaan uniseksi aina samaan aikaan ja nukahtamaan vaivatta. Lapset eivät tosin tässäkin suhteessa ole samanlaisia – toisille rytmisyys on luontaisempaa kuin toisille.

Pikkuvauvoille voi kokeilla kahden tunnin päiväunisääntöä: lapsi laitetaan nukkumaan aina kahden tunnin kuluttua heräämisestä. Siten esimerkiksi seitsemältä aamulla herännyt vauva voisi nukkua päiväunet vaikkapa kello 9–11, kello 13–14 ja kello 16–17. Yli yhdeksän kuukauden ikäisille kahden tunnin sääntöä ei kannata enää käyttää, vaan ajoittaa unet alkamaan aina samaan kellonaikaan.

## Siirtymävaiheet

Suuri muutos päivärytmissä tapahtuu yksi-vuotissyntymäpäivän tienoilla tai sen jälkeen, kun lapsi siirtyy kaksista päiväunista yksiin. Siirtymävaihe voi olla hankala, jos tuntuu, että yhdet unet ovat liian vähän, mutta kahdet liikaa.



*Vauva-aika on erityinen elämänvaihe, johon kuuluu paljon muutakin kuin yöheräämiset.*

Muutosta voi yrittää helpottaa niin, että yrittää hivuttaa aamupäiväunien alkamista hiljalleen vähän myöhemmäksi, lopuksi esimerkiksi lounaan jälkeen. Tällöin ilta-päiväunia ei välttämättä tarvita, mutta nukkumaanmenon aikaistaminen illalla voi olla tarpeen. Siirtymävaiheessa lapsen päivärytmi voi hivenen vaihdella – jona-kin päivänä lapsi voi nukkua kahdet unet, vaikka toisena riittävät vain yhdet. Jos lapsi on valmis yksiin päiväuniin, hän yleensä tottuu uuteen rytmiin muutamassa viikossa. Jos näin ei tunnu käyvän, lapsen

voi hyvin antaa jatkaa kaksien päiväunten nukkumista.

#### **Sikeät unet ulkona**

Lasten nukkuttaminen ulkona myös talvella on suomalainen erikoisuus, jolla on pitkät perinteet. Sitä suosittelee jo arkkiaatri Arvo Ylppö 1920-luvulla. Yli 95 prosentissa suomalaisperheistä lapsi nukkuu ulkona talvisinkin. On tutkittu, että lapset nukkuvat ulkona huomattavasti pidempään kuin sisällä.

# Ohimenevä elämänvaihe

Lapsen unia voi parantaa monilla melko yksinkertaisilla keinoilla. Tästä huolimatta lapsiperheessä väistämättä tulee tilanteita, joissa vanhemmat joutuvat valvomaan: sairastumiset, uusien taitojen oppiminen, sisarusten syntymä, matkat... Hyvin nukkunut lapsi saattaa joskus alkaa yhtäkkiä heräillä ilman, että vanhemmille koskaan selviää, miksi. Myöskään unikoulujen pitäminen ei ole aina tarpeen eikä edes esimerkiksi vanhempien oman väsymyksen vuoksi mahdollista.

Jos vanhemmista tuntuu, että oma väsymys alkaa haitata liikaa elämää eikä unikoulu sovi omalle perheelle, voi yrittää pieniä konsteja tilanteen helpottamiseksi.

Monesti auttaa jo se, että lakkaa liikaa hermostumasta siitä, että terve lapsi ei nuku. Ehkei öisin kannata katsoa kelloa jokaisella kerralla, kun herää. Voisiko sängystä ja muista yösyöttöpaikoista tehdä mahdollisimman miellyttäviä ja mieltä, millainen nukkumisjärjestely takaisi parhaiten unta koko perheelle. Jos on univajetta, kannattaa hidastaa elämän tahtia. Jos öisin joutuu heräilemään useasti, päivisin

voi antaa itselleen luvan levätä. Omat päiväunet voi huoletta asettaa tehtävälis-tan kärkepään ja lisäksi on hyvä miettiä, mikä tuottaa itselle iloa ja lisää jaksamista. Puolison kanssa olisi tärkeää keskustella myös siitä, että kotityöt ja yöheräilyt jakautuisivat mahdollisimman tasapuolisesti. Molempien vanhempien on tärkeä saada joskus kokonainen yöuni.

Vauva-aika ja unenpuute eivät kestä ikuisesti. Yöheräämiset tuntuvat raskailta, mutta ne eivät ole loputtomia.

**i** Isovanhempien, muiden sukulaisten ja ystävien apua kannattaa rohkeasti kysyä. Läheisten arkinen apu lapsenhoidossa, kotitöissä tai väsyneiden vanhempien yhtenäisen yön turvaajana helpottaa vauva-ajan arkea.

## Lisätietoa:

- [www.mll.fi/Vanhempainnetti](http://www.mll.fi/Vanhempainnetti)
- Anna Keski-Rahkonen, Minna Nalbantoglu: Unihiekkää etsimässä, ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin

Vauva nukkuu -lehtisessä kerrotaan vauvan nukkumisesta ja yksinkertaisista keinoista vastasyntyneen ja isomman vauvan unen parantamiseksi. Lehtisessä esitellään myös erilaisia unikouluja.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen.