



Pieni opas
vauvan parempaan uneen

Pieni opas vauvan parempaan uneen

Elämä pienen vauvan kanssa on aina uutta ja ihmeellistä: pääset seuraamaan aivan uuden ihmisen alkutaivalta ja kehittymistä. Jokaisen lapsen kanssa alku on aina hiukan erilainen, ja ensimmäisen pienokaisen kanssa opetellut taidot voivat vaatia päivittämistä, kun seuraavat syntyvät.

Uni on yksi ihmisen perustarpeista, ja askarruttaakin siksi monia pienen lapsen vanhempia. Saako lapseni riittävästi unta? Onko hänen unirytminsä normaali? Miksi vauvani ei nuku?

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa pienen vauvan vanhemmille käytännönläheistä tietoa ja vinkkejä entistä parempaan vauvan uneen. Käymme läpi yleisimpiä vauvan uneen liittyviä kysymyksiä ja pyrimme antamaan niihin vastauksia, joista toivottavasti on hyötyä sinulle, vauvallesi ja koko perheelle.

Käsitlemme oppaassa ensisijaisesti alle vuoden ikäisen vauvan uneen liittyviä asioita, mutta osa vinkeistä ja teemoista on sovellettavissa myös tätä isommille lapsille.

Mukavia lukuhetkiä!

Tiimi

Muista, että uni on yksilöllistä

Oppikirjojen mukaan vastasyntyneet vauvat nukkuvat noin 16–20 tuntia vuorokaudessa. Kaikki vauvat eivät vaikuta lukeneen näitä kirjoja, ja niukasti nukkuvan vauvan vanhemmista tilastolliset tuntimäärät voivatkin vaikuttaa etäiseltä utopialta.

Toinen yleisesti viljelty näkemys on, että lapsi nukkuu juuri niin paljon kuin hän unta tarvitsee, ja juuri silloin, kun häntä väsyttää.[1] [2] Monien lasten kohdalla tämä pitää paikkansa, mutta lähes yhtä moni tarvitsee apua unitottumusten opetteluun.

Vauvan nukahtamis- ja uniongelmien taustalla voivat olla mm:

- yliväsymys
- vatsavaivat
- allergia
- refluksitauti
- hengitysongelmat

Mistä tiedän, nukkuuko vauva tarpeeksi?

- Millaisella tuulella vauva herää – tyytyväisenä vai itkien?
- Onko vauva valveilla ollessaan hyväntuulinen vai taipuvainen itkuun tai kitinään?

Kun vauva saa riittävästi unta ja voi hyvin, on myönteinen ja ympäristöstä kiinnostunut tunnetila yleensä vallitseva. Väsynyt lapsi (ja aikuinenkin!) herää usein ärtyneenä, itkee tavallista matalammalla kynnyksellä, eikä jaksakaan havainnoida ympäristöään ikäodotusten mukaisesti.



Pienokaiselle vuorokausirytmiksi on uusi asia

Alle 3 kk ikäinen vauva ei välttämättä vielä elä minkäänlaisessa vuorokausirytmisissä. Hänen nukkumis- ja valveaoloaikansa voivat vaihdella jopa kaotettuna tuntuisesti.

Rytmin epäsäännöllisyydestä huolimatta vanhempien on hyvä opetella havainnoimaan vauvan väsymisen merkkejä. Kun vanhempi osaa "lukea" vauvan väsymistä, on hänen mahdollista reagoida niihin heti, eikä vauva pääse yliväsyneeksi.

Seuraa ainakin näitä merkkejä:

- haukottelu
- itkuisuus ja kitinä
- erityisen suuri kaipuu syliin
- silmien ja kasvojen hierominen
- punertavat silmät
- levottomuus
- vaikeus keskittyä ja havainnoida ympäristöä.

Kun tunnistat väsymykseen liittyviä eleitä, on sinun hyvä aloittaa nukutusritiini tyynesti mutta nopeasti.

Oikea rytmi löytyy rutiineista

Jos vauvalla ei ole selkeää vuorokausirytmää, voit auttaa häntä saavuttamaan sen luomalla päiväjärjestykseen hellävaraisesti säännöllisyyttä. Vaikka pieni vauva ei pystykään vielä rytmiä välttämättä omaksumaan, tukevat päivittäiset rutiinit päivän ja yön eron hahmottumista ja unirytmien kehittymistä.

Tracy Hogg käsittelee kirjassaan “Secrets of the Baby Whisperer” pienen vauvan päivärytmiä ja vanhempien roolia. Ehkä tärkein käytännön vinkki rytmin muodostamiseen on tämä:

Syötä vauva heti hänen herättyään ja laita hänet nukkumaan, kun hän itkee seuraavan kerran.

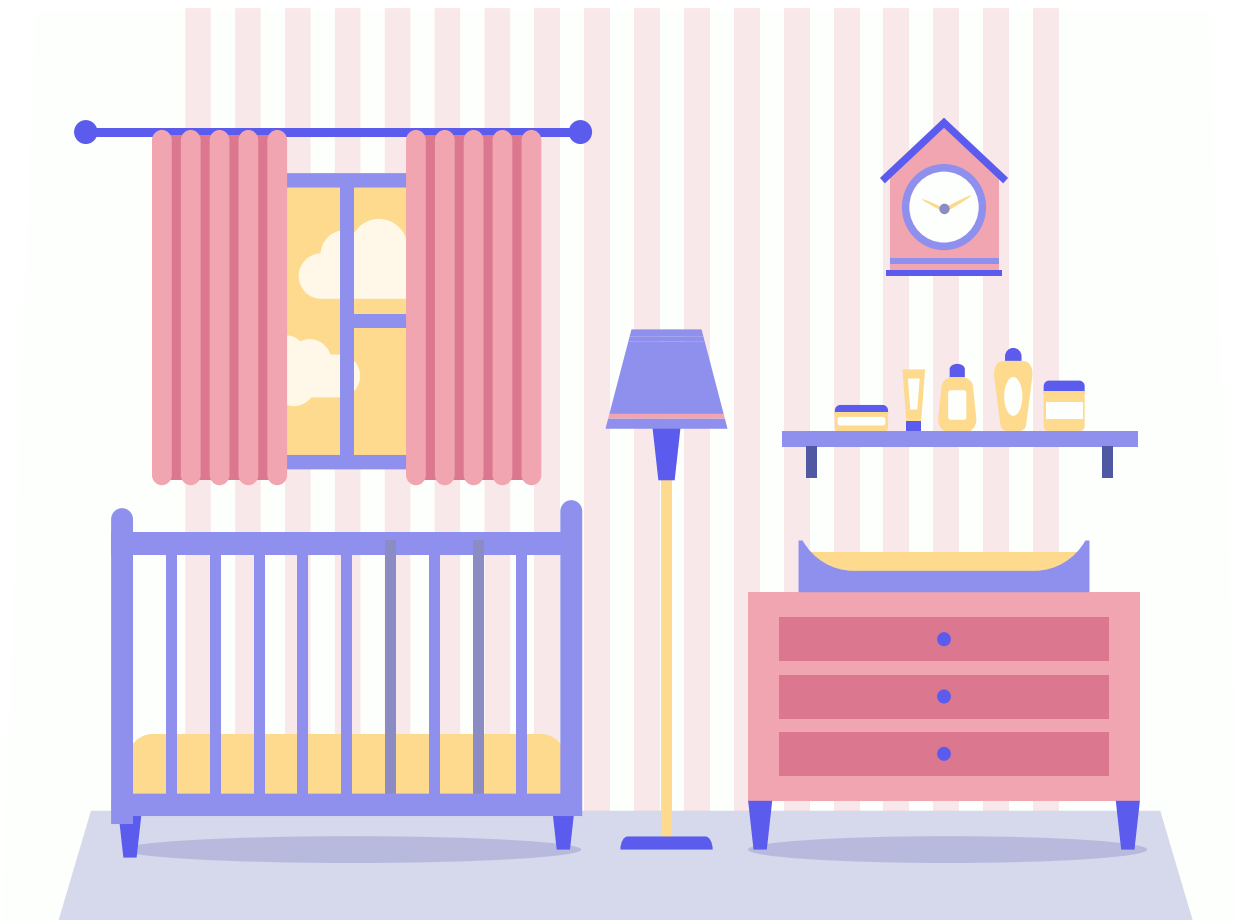
Menetelmällä saavutetaan kaksi tärkeää asiaa:

- vanhempi oppii erottamaan vauvan nälkä- ja uni-itkun toisistaan
- vauva ei yhdistä syömistä nukahtamiseen ja muodosta ns. uniassosiaatiota, jota käsitellään oppaassa tarkemmin sivulla 9.

Mitä vähemmän vauva painaa, sitä useammin hän yleensä syö.

Keskosilla, alipainoisilla ja useimmilla vastasyntyneillä ruokailurytmi määrittää muuta rytmiä. Kun vauvan paino ylittää 3,5 kg, häntä voi lempeästi ryhtyä ohjaamaan päivärytmiin, jossa ruokailu, aktiivinen aika ja nukkuminen vuorottelevat n. 3 h sykleissä.

Päiväunien aikana huone saa olla valoisahko, eikä kotia tarvitse järjestää täysin äänettömäksi. Näin etenkin, jos lapsen uni painottuu päiviin ja hän on aktiivisimmillaan yöaikaan. Päivittäinen valo ja elämisen äänet ohjaavat lempeästi pitkäkestoista unta yöaikaan.



Rutiineista tärkein: iltarutiini

Tuttuina toistuvat iltarutiinit virittävät lapsen ”unimielialaan”, luovat turvallisuudentunnetta ja auttavat pienokaista nukahtamaan.

Tässä muutamia hyviä käytännön vinkkejä iltarutiineihin:

Rauhallinen ympäristö ennen nukkumaan menoa: Sulje televisio ja lapsen mahdollisesti näkemät äylaitteet hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Himmennä valoja. Jos haluat soittaa musiikkia, valitse mahdollisimman rauhoittava sävelkulku ja pidä volyymi hiljaisena.

Unikaverit: Tuttu unikaveri tai -riepu saattelee vauvan pehmeästi uneen. Vaikka lapsi ei osoittaisikaan alkuun kiinnostusta pehmoleluunsa, kannattaa sitä pitää aina mukana nukahtamistilanteissa. Liian tiheää pesua kannattaa välttää: lelun ominaisuus tuo vauvalle turvaa ja rauhoittaa hyvälle unille.

Fiksu vanhempi hankkii kaksi identtistä lelua, joista toinen voi viettää aikaa vaikka sängyn jalkopäässä. Tällöin mahdollisesti pyykättäväksi joutuvalla unikaverilla on tarvittaessa oikean tuoksuinen ja tuntuinen ”varamies”.



Lorut ja iltalaulut: Myös tuttuna toistuva iltaloru tai -laulu luo vauvalle mielikuvan nukkumaanmenosta. Nyt saa laulaa rohkeasti nuotin vierestä: vanhemman ääni on aina kauneinta, mitä vauva tietää. Lorut ja laulut kehittävät myös lapsen kielentajua.

Tutti ja kapalointi: Imeminen rauhoittaa vauvan oloa. Tutin käyttö jakaa vanhemmat useampaan koulukuntaan – jotkut kokevat sen häiritsevän alussa imetetyn vauvan imuotetta, mutta monet myös kokevat sen hyödylliseksi nukahtamisavuksi.

Myös kapalo tyynnyttää monia levottomasti nukkuvia vauvoja. Kapalossa vauva on kuin jälleen kohdussa: lämpimässä ja turvassa. Kapalointi ei kuitenkaan saisi olla vaihtoehto sylille: älä korvaa läheisyyttä kapaloimisella. Seuraa myös tarkasti lapsen eleitä: jos kapalo alkaa ahdistaa häntä, jätä kapaloiminen sikseen.



Uniassosiaatio voi käynnistää kierteen

Etenkin uniongelmistä kärsivä lapsi hyötyy omaan sänkyynsä nukuttamisesta. Kosketusta ei tarvitse hylätä: hellä taputtelu tai hyssyttely voi auttaa pientä saamaan unen päästä kiinni. Syliin nukuttaminen tuntuu monista vanhemmista houkuttevalta tavalta, mutta sen välttämiseen on perusteltu syy: pienet vauvat muodostavat helposti uniassosiaatioita.

Uniassosiaatiolla tarkoitetaan nukahtamistapaan liittyvää tottumusta tai ”riippuvuutta”. Jos vauva yhdistää esim. sylissä olon ja nukkumisen toisiinsa, on tavallista, ettei hän pian osaa nukahtaa muualle kuin syliin. Uniassosiaatio voi kehittyä myös syömiseen, jolloin lapsi osaa nukahtaa vain rinnalle tai tuttipullolle.

Ilmiö saattaa pikkuvauva-arjen melskeessä vaikuttaa yhdentekevältä, mutta se voi käynnistää huonon nukahtamisen kierteen, jossa sekä lapsi että hänen vanhempansa väsyvät kohtuuttomasti. Assosiaation kumoaminen on sitä vaikeampaa, mitä vahvemaksi se on ehtinyt kehittyä.

Varmista olosuhteet vauvan hyvälle unelle

Huoneen lämpötila ja valoisuus vaikuttavat osaltaan vauvan nukahtamiseen ja unen laatuun. Yleisesti suositellaan, että huone, jossa vauva nukkuu, olisi lämpötilaltaan hieman viileämpi (n. 18 astetta) kuin keskimääräinen huonelämpötila (21–22 astetta). Jätä esimerkiksi tuuletusikkuna hetkeksi auki ennen nukkumaan menoa, niin saat huoneeseen raitista ilmaa.

Etenkin talviaikaan voi ilmankostuttimesta olla hyötyä. Kuiva huoneilma voi vaikuttaa vauvan hengitykseen ja tätä kautta unen laatuun. Ilmankostuttimen avulla varmistat, että huoneilman kosteus pysyy oikealla tasolla.

Vauva nukkuu suuren osan päivästä, joten vauvan sänkyyn ja patjaan kannattaa panostaa. Tässä muutama käytännön vinkki:

- Tarkista, että sänky on ehjä (etenkin jos olet hankkimassa vauvansänkyä käytettynä).
- Suosi sälepohjaista sänkyä, sillä se hengittää huomattavasti paremmin kuin umpinainen vaneripohjainen sänky.

Patjavaatimukset muuttuvat lapsen iän myötä. Pienelle vauvalle suositellaan suhteellisen napakkaa patjaa, jonka paksuus on noin 5–10 cm. Vauvan kasvaessa voi patja olla pehmeämpi. Myös patjan valinnassa hengittävyys on tärkeää. Vauva hikoilee nukkuessaan, joten patjan päällisen on hyvä haihduttaa kosteutta.

Turvalliset uniolosuhteet ja ergonomia

Puhuttaessa vauvan hyvän unen olosuhteista kannattaa huomioida myös uniturvallisuus ja -ergonomia. Turvallisen sänky- ja patjavalinnan lisäksi myös uniasennolla on väliä.

Suosittelusten mukaan pienen vauvan tulisi nukkua aina selällään ja mieluiten omassa sängyssään, sillä vauvan vatsa-asennon ja tiiviin vanhempien vieressä nukkumisen on havaittu lisäävän kätkytkuoleman riskiä. Mikäli vauva nukkuu perhepedissä, tulee lakanan olla napakasti pedattu, eikä lapsen lähellä saa olla irrallisia peittoja tai tyynyjä.



Jos vanhemmista toinen on sikeäuninen tai liikehtii paljon unissaan, kannattaa vauvan paikka pedissä järjestää siten esim. seinän puolelle, ettei vanhempi vahingossa kierähdä hänen päälleen.

Halutessaan vauvan sängyn voi asettaa "sivuvaunuksi" vanhempien vuoteen viereen, jolloin lasta on helpompi rauhoitella ja nostaa vanhempien sänkyyn syötön ajaksi. Jos liität pinnasängyn "sivuvaunuksi", varmista, ettei sänkyjen väliin jää rakoa, johon vauva voi jäädä kiinni tai tippua. Vauvan sängyn jalkoihin kannattaakin asentaa stopparit tai esimerkiksi sitoa vanhempien ja lapsen sängyt jaloistaan yhteen.

Nukkuvan vauvan pään asentoa on hyvä seurata ja vaihtaa aina välillä. [Tutkimuksen mukaan](#) vastasyntyneen vauvan kallon muoto voi painua, mikäli hänen päänsä on aina samassa asennossa. Tämä voi johtaa myöhemmin vinokalloistuuteen, joka voi myöhemmin lapsen elämässä näkyä muun muassa purentavirheinä tai kaula- tai selkärangan ongelmina.

Toisinaan voit nukuttaa vauvaa myös kyljelleen tuettuna. Etenkin refluk-sista kärsivä vauva saattaa hyötyä vasemmalla kyljellään nukuttamisesta.

Unikoulun aika on aikaisintaan 6 kk iässä

Lapsen yöheräily tai katkonaiset yöunet saavat vanhemmat pohtimaan unikoulun aloittamista. Unikoulun tarkoituksena on saada lapsi esimerkiksi nukahtamaan itse – ilman maitoa tai vanhempien apua.

Unikoulua ei ole syytä aloittaa liian aikaisin. **Yleisesti suositellaan, että unikoulu aloitetaan yli 6 kk:n ikäiselle vauvalle [3] [4], joka syö jo kiinteää ravintoa.**

Periaatteiltaan ja käytännöiltään erilaisia unikouluja on runsaasti erilaisia. Voit tutustua niihin esimerkiksi lukemalla lisää [blogistamme](#) tai [osallistamalla unikouluaiheiselle verkkokurssille](#).



Nukkumattomuuden syy on hyvä selvittää

Vauvan jatkuvien uniongelmiensä taustalla voi myös olla esimerkiksi fysiologisia syitä, kuten refluksi tai muut vatsavaivat. Jos vauvan uniongelmat jatkuvat, onkin hyvä kääntyä lastenlääkärin puoleen.

Refluksi uniongelmiensä taustalla

Kun pieni vauva on hyvin itkuinen, oksentaa ja pulauttelee syötyään, nousee toisinaan esiin epäily refluksista. Ruokatorven suljelijälihas, jonka tehtävänä on estää ruuan ja happojen takaisinvirtaus, on vielä kehittymätön. Näin hapanta ruokaa ja vatsahapot pääsevät virtaamaan ruokatorveen ja kurkkuun aiheuttaen refluksioireita.

Lähes kaikilla vauvoilla ilmenee ns. kehityksellisen refluksin oireita, joista yleisin on pulauttelu. Hoitoa vaativa refluksitautidissa oireet ovat usein voimakkaampia, kuten

- Vauva syö usein, mutta vain vähän kerrallaan.
- Vauva oksentaa syötyään.
- Vauva tarttuu rintaan, mutta vetäytyy pian pois itkien.
- Vauva yskii ja/tai hengitys rohisee syödessä tai sen jälkeen.
- Vauvan ääni käheytyy.

Jos vauvasi oireet viittaavat refluksitautiin, on hyvä kääntyä lääkärin puoleen. Refluksioireita voi helpottaa myös kotikonstein – [lue vinkkiartikkelimme vauvan refluksista!](#)



Voimia matkaan – unenpuute ei kestä ikuisesti!

Tuntuuko vauvan öinen heräily ja itku erityisen raskaalta? Ei ihme, sillä sinun ja vauvasi uni jaksottuvat eri tavoin. Käytännössä vauva herää useimmiten juuri silloin, kun itse nukut sikeintä unta. Tämä tekee yöheräämisestä entistä raskaampaa, ja välillä olosi voi tuntua sekavalta.

Yöheräily ja unenpuute voivat viedä vanhempien jaksamisen ääri rajoilleen. Ajan kestää, kun muistaa, että se on lopulta hyvin lyhyt osa elämää, ja voit itse usein itse vaikuttaa sen pituuteen ohjaamalla vauvaa pehmeästi hyviin unitottumuksiin.

Vauvan synnyttyä vanhempien kannattaa jakaa vastuuta yöheräämisestä. Rintaruokitun vauvan äidin on toki herättävä syöttämään lasta, mutta toinen vanhempi voi antaa hänelle hengähdysaikaa esim. rintapumpulla pumpatun maidon turvin tai huolehtimalla muista perheen toimista. On hyvä muistaa, että unenpuute voi vaikuttaa myös maidon erittymistä heikentävästi.

Yritä pitää huolta jaksamisestasi esimerkiksi nukkumalla päiväunia samaan aikaan vauvan kanssa. Vaikka illan myöhäiset tunnit houkuttelisivatkin oman ajan viettoon, kannattaa välillä laittaa puhelin sivuun, sulkea tietokone hyvissä ajoin ja käydä suosiolla nukkumaan heti, kun se on mahdollista.

Muista hyödyntää myös tukiverkosto: Pyydä välillä ystävää, kummia tai mummia vaunuttelijaksi ja ota hetki omaa aikaa itsellesi. Monissa kunnissa lapsiperheiden kotipalvelu tukee mielellään ennaltaehkäisevänä työnä pienten vauvojen vanhempien jaksamista. Ota ajoissa ja rohkeasti yhteyttä neuvolaan ja kysy tukipalveluita, jos väsymys tuntuu vievän valon vauva-arjesta.

Oikein väsyneenä voi tuntua siltä, että minuutit ovat tuntien, tunnit päivien ja päivät viikkojen mittaisia. Jokainen hetki kuitenkin vie perhettäsi kohti aikaa, jolloin kaikki saavat nukkua. Selviätte kyllä! Jo ensi yö voi olla se, jona saatte enemmän unta.

Lähteet:

[Mannerheimin Lastensuojeluliitto "Vauva nukkuu" -opas](#)

[Tukes: Turvallinen koti lapselle -opas](#)

Tracy Hogg, Melinda Blau: The Baby Whisperer Solves All Your Problems (2006)