

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



TIETOA JA TUKEA

VAUVAPERHEEN UNIPULMIIN.

Kun vauva
nukkuu
huonosti



JOKAINEN TARVITSEE UNTA,

MYÖS VAUVAPERHEEN VANHEMPI.

PULMIIN LÖYTYY RATKAISUJA JA APUA.



Sisällys

Uni on elinehto myös vauvaperheessä	4
Yleisimpiä vauvan uneen liittyviä huolenaiheita	5
Vauvan uni on erilaista kuin aikuisten.....	6
Yösyötöillä on tärkeä tehtävä.....	8
Vauvan unisykli	9
Näin helpotat vauvan unta	10
Säännöllinen päivärytmi on vauvalle tärkeää.....	10
Unitaitoja voi opetella	13
Unirytmityksellä ohjataan vauvaa nukkumaan	22

Uni on elinehto myös vauvaperheessä

On tavallista, että vauvavuosi tuo vanhempien elämään ilon lisäksi univajetta. Vauvan uni on erilaista kuin aikuisen ja muutoksia voi olla vaikea ennustaa. Kannattaa pohtia millaiset unitavat tukevat oman perheen jaksamista ja löytää oma tapa nukkua ja levätä. Haastavatkin vaiheet voivat helpottua itsestään tai pienilläkin muutoksilla voidaan saada koko perheen unia parantava vaikutus.

Unen puutteella voi olla monenlaisia vaikutuksia vauvaperheen elämään. Se miten väsymys näkyy vanhemmassa on yksilöllistä: yhden muisti pätkii, toinen voi olla itkuinen, ärtynyt tai lyhytpinnainen, kolmas sietää vähiä unia hyvin ja arki tuntuu rullaavan väsymyksestä huolimatta.

Vauvalle jaksava vanhempi on tärkeä. Silloin vanhemmalla on voimia vastata vauvan tarpeisiin, vauva saa tuntea olonsa turvallisiksi ja huomata vanhemman ilon yhdessä vietetyistä hetkistä.

On hyvä huomata milloin väsymys vaikuttaa negatiivisesti perheen arkeen. Häilytysmerkkejä ovat esimerkiksi, jos

- vanhempi kokee olonsa jatkuvasti väsyneeksi,
- vanhempi huomaa mielialansa laskeneen,
- vanhempi kokee huonommuutta ja epätoivoa liittyen kykyynsä vanhempänä tai vauvan uneen liittyen,
- tulevat yöt pelottavat jo etukäteen tai
- parisuhde alkaa rakoilla puolisoiden väsyessä.

Väsymykseen on tärkeä tarttua, ennen kun on täysin uupunut. Uupumuksella tarkoitetaan väsymystilaa, joka ei helpota lepäämällä. Uupumus vaikeuttaa myös mahdollisuutta tehdä tarvittavia muutoksia. Siksi on tärkeä miettiä perheen uniasioita ennen kuin uupumus ottaa vallan. Uupumuksen ja väsymyksen keskellä ei tarvitse pärjätä yksin.



Yleisimpiä vauvan uneen liittyviä huolenaiheita

- nukahtamisvaikeudet
- yöheräily
- yövalvominen
- liian varhainen herääminen
- vauvan itkuun vastaaminen
- nukkumapaikan valinta
- yösyöttöjen tarpeellisuus
- rauhoittelut yöllä
- päiväunien pituus ja ajankohta



Vauvan uni on erilaista kuin aikuisen

Vauvan uni on fysiologisesti erilaista kuin aikuisen. Vastasyntynyt vauva tarvitsee unta keskimäärin 16 tuntia ja puoli-vuotias 13–14 tuntia. Vauvatkin ovat yksilöitä. Jos vauva on terve ja täysiaikainen hän saa riittävästi unta, vaikka unen määrä olisi keskimääräistä vähäisempi tai suurempi.

JOS VAUVASI NUKKUU HUONOSTI, SE EI

TARKOITA ETTÄ OLISIT EPÄONNISTUNUT.

Yösyötoilla on tärkeä tehtävä

Ensimmäisten elinkuukausien aikana uni jakautuu tasaisesti ympäri vuorokauden. Pikkuhiljaa pisimmät unijaksot alkavat sijoittua yöhön ja vauva valvoo enemmän päiväaikaan. Alle puolivuotiaan vauvan pisin yöunijakso on noin viisi tuntia.

Yöaikaan ajoittuva syöminen on vauvalle normaalia ja tarpeellista. Yösyötöt turvaavat vauvan hyvää kasvua ja kehitystä. Lyhyemmät unijaksot tukevat lämmön-säätelyä, hormonitoimintaa ja vuorokausirytmien kehityksestä vastaavien geenien toimintaa. Yöimetyksillä on myös tärkeä merkitys rintamaidon määrälle.

Yöheräilyt ovat yleisiä koko ensimmäisen ikävuoden ajan ja vähenevät vasta toisella ikävuodella. Keskimäärin 1-vuotias heräilee vähintään 1–2 krt yössä. Kasvun myötä lapsi oppii vaipumaan uudelleen uneen. Lapsen kehitykseen liittyy vaiheita, joissa lapsen kyky rauhoittaa itsensä voi olla vaikeaa, vaikka mikään ei varsinaisesti olisikaan vialla.

Jos vauva on tarpeen herättää yöllä syömään esimerkiksi pienipainaisuuden vuoksi, tämä ohjeistetaan erikseen neuvolasta tai sairaalasta.

Vauvan unisykli

Vauvat ovat pienestä pitäen yksilöitä ja nukkumisessa voi olla suuriakin eroja lasten välillä. Jotkut vauvat saattavat nukkua pisimmilläänkin vain tunnin mittaisia pätkiä, kun taas toiset nukkuvat yhtämittaa useita tunteja.

Uni etenee noin tunnin pituisina jaksoina, välillä uni on syvempää, välillä kevyempää. Vauvan uni on vielä pitkään omanlaistaan, erilaista kuin aikuisen uni. Vauvan unen vaiheillekin on tästä syystä annettu omat nimet. Kevyemmässä unessa (aktiiviuni, aikuisen REM-unen esiaste) vauva saattaa äännellä, avata silmänsä ja liikehtiä. Hän kuitenkin jatkaa uniaan, jos mikään ei herätä häntä. Syvän unen esiaistetta vastavaa univaihetta kutsutaan hiljaiseksi uneksi. Tässä vaiheessa vauva nukkuu rauhallisesti, eikä juurikaan liikehdi. Osa vauvoista siirtyy unijaksolta toiselle joustavasti, toiset taas havahtuvat hereille välillä. Vauvan unisykli kestää 50 minuuttia, kun aikuisella sama

kierto kestää puolitoista tuntia. Lapsen unisykli muuttuu aikuisen kaltaiseksi noin viisivuotiaana, hermostollisten toimintojen osalta vasta murrosikäisenä.

Kun vauva herää yöllä, aikuinen on usein syvimmän unen vaiheessa eikä heti ymmärrä mitä tapahtuu. Lapsen ja aikuisen unisyklin erilaisen rytmin ymmärtäminen voi helpottaa aikuista suhtautumaan yöllisiin heräilyihin rauhallisemmin. On myös hyvin luonnollista, että on vaikea pysyä rauhallisena. Onkin hyvä muistaa, ettei oma ärtymys yöllä johdu huonosta vanhemmuudesta vaan biologisten kellojen eroista. Synnyttäneellä hormonit ja imetys tukevat jaksamista. Imettäjää pääsee herkemmin takaisin uneen ja jaksaa vähäisemmällä yöunilla. Pitkittyessään univajaus voi alkaa kuitenkin uuvuttaa imettäjääkin.

*Lue vinkit: UKK: Vauvan uni
– www.vauvaperhe.fi*

Näin helpotat vauvan unta

Päivärytmi on vauvalle tärkeä

Vauvalla ei ole ensimmäisten kuukausien aikana vuorokausirytmiiä. Vauva nukkuu väsyneenä ja pyytää ruokaa nälkäisenä. Vauvan valmius noudattaa selkeää ateria- ja unirytmiiä kehittyy pikkuhiljaa, mutta viimeistään noin 5–6 kk iästä eteenpäin rytmin noudattaminen on hyväksi vauvalle.

Ensimmäisistä viikoista lähtien vanhemman kannattaa pitää omasta säännöllisestä vuorokausirytmistä kiinni. Kun vanhemmat huolehtivat, että päivällä on valoisaa ja yöllä pimeää sekä päivän tekemiset osoittavat eron aamun, päivän, illan ja yön välille, vauvankin on helpompi löytää säännöllisyyttä elämään. Päivärytmi tukee iltojen ja öiden sujumista. Rytmiiä toistetaan päivästä

toiseen ja vähitellen vauva oppii siihen. Aivan pientä vauvaa tuetaan unille silloin, kun hän näyttää väsyneeltä, isomman vauvan ja lapsen päivärytmi todennäköisesti alkaa mukailla perheen arkeen sopivaa rytmiiä. Jokaisessa perheessä voi olla oman perheen elämään sopiva rytmi. Yhtä oikeaa tapaa ei ole.

Monelle päivän oma tai parisuhdeaika on mahdollinen vasta illalla tai alkuyöstä, johon myös vauvan pisin unipätkä ajoittuu. Vanhempien jaksamista ja unensaantia voi tukea se, että vanhempi menee nukkumaan vauvan kanssa suunnilleen samoihin aikoihin. Omalle ajalle voi varata osan viikon illoista, osan unelle. Päivisin on hyvä muistaa levätä vauvan päiväunien aikana. On tärkeää huomata, että lepo on muutaakin kuin unta. Kaikki mielihyvää tuottavat tekemiset tukevat aikuisen jaksamista. Pyydä tarvittaessa apua lastenhoitoon ja kotitöihin.

VAUVA NAUTTII SYLISTÄ. LÄHELLÄ OLO TEKEE

HYVÄÄ VAUVALLE JA VANHEMMALLE.

Säännöllisen päivärytmin hyödyt:

- ennakoitavuus lisää vauvan turvallisuuden tunnetta ja vanhemman tunnetta arjen hallinnasta
- selkeä päivärytmi auttaa usein myös yöuniin
- vanhemman on helpompi ennakoida ja tulkita vauvan tarpeita
- helpompi ajoittaa hoidettavia asioita, kuten puheluita tai kotiaskareita



Esimerkkipäivä pienen vauvan kanssa. Ajan myötä vauvan unen tarve vähenee ja päiväunien ajankohdat muovautuvat perheen arjen mukaan.

Meidän päivä

“Yritän aloittaa aamun samaan aikaan joka päivä. Tiedän, että vauva jaksaa olla virkeä ensimmäisen kolmen kuukauden aikana noin tunnista kahteen tuntia kerrallaan. Aamupäivän hetket käytämmekin seurusteluun, yhdessäoloon, lorutteluun tai lauluhetkeen. Välillä vain pidän vauvaa sylissä tai asetan hänet lattialle tai sänkyyn, koska vauvakin tarvitsee lepotaukoja.

Olen huomannut, että vauva syö yleensä parhaiten ollessaan virkeä ja levännyt. Levättyään ja ruokailtuaan vauva jaksaa paremmin vaipanvaihtotilanteen, seurustella tai tarkkailla ympäristöään. Alkuun pikkuvauva jaksoi keskittyä seurusteluun tai leluun vain lyhyen hetken.

Säännöllinen ulkoilu on ollut tärkeä juttu meille molemmille. Olen saanut liikuntaa ja mahdollisuuden tavata muita alueen äitejä. Vauva iloitsee, kun on muiden lasten kanssa. Vauvat seurustelevat ja kujertavat tavatessaan ja osa jo ryömii ja harjoittelee konttaamista. Päivinä, jolloin olemme päässeet ulos kunnolla, nukumme kaikki paremmin.

Illan yritämme rauhoittaa, sillä olen huomannut, että yö menee sekaisin, jos tulemme liian myöhään kotiin tai illalla käy vieraita. Yritämme pitää samoista iltarutiineista kiinni; luemme kuvakirjaa, vauva kylpee ja vaihdamme vaipan ja univaatteet. Vauva alkaa vaikuttaa väsyneeltä kahdeksan aikaan ja silloin laitamme hänet yöunille. Säännöllisyys on tuonut öihinkin yhtenäisyyttä. Imetän öisin. Luin jostain, että tuore äidinmaito sisältää äidin unirytmien mukaisesti melatoniinia ja muita aivojen vuorokausirytmää sääteleviä tekijöitä.”

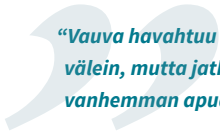
Äiti, hyviä unia etsimässä

Lue lisää: Vauvan vuorokausirythmi – www.vauvaperhe.fi

Unitaitoja voi opetella

Puolesta vuodesta eteenpäin lapsi pystyy omaksumaan uusia nukkumistapoja ja sietää isompia muutoksia. Puolen vuoden iässä unenrakenne, keskushermosto ja sosiaalisuus ovat riittävästi kehittyneet ja usein myös yöheräily alkaa vähentyä. Vauvan nukkumatilasta kannattaa tehdä mahdollisimman pimeä tai sijoittaa himmeä yövalo niin, ettei se häiritse vauvan nukkumista. Yöaikaiset syötöt ja vaipanvaihdot kannattaa tehdä mahdollisimman eleettömästi, jotta vauva ei virkisty enempää kuin on välttämätöntä. Viimeiseen syöttöön ennen unia on hyvä satsata, jotta vauvan nälkä pysyy pois mahdollisimman pitkään.

Vauvaiän yleisin unipulma on uniassosiaatiohäiriö, millä tarkoitetaan vauvan kyvyttömyyttä nukahtaa itsekseen ilman vanhemman apua. Vauvat ovat erilaisia siinä, kuinka paljon tukea he nukahtamiseen tarvitsevat. Lapsi voi kaivata vanhemman syliä, läheisyyttä, heijausta tai imetystä nukahtamisen tueksi. Vaikka vauva kaipaisikin runsaasti tukea nukahtamiseensa, ei siitä ole haittaa,



“Vauva havahtuu nukkuessaan noin 50 minuutin välein, mutta jatkaa unta eikä välttämättä tarvitse vanhemman apua nukahtaakseen uudestaan.”

ellei tapa kuormita vanhempaa. Jos vauvan tapa nukahtaa kuormittaa vanhempaa, voi aikuisen roolia nukahtamisessa lähteä keventämään. Vauvan rauhoittamiseen kannattaa kokeilla myös unilelua tai -riepua, mikä voi tuoda vauvalle turvallisen olon. Tilanteet vaihtelevat ja esim. nuhaisena tai uudessa paikassa vauva voi tarvita yöllä enemmän hoitoa ja läheisyyttä.

Osa vauvoista hätääntyy, jos hänet on unen aikana siirretty omaan sänkyyn. Jos huomaa oman vauvansa hätääntyvän herätessään eri paikassa kuin missä on nukahtanut, vauva on hyvä totuttaa siihen, että hänet lasketaan nukkumapaikkaansa aina hereillä mutta rauhallisena. Näin vauva yöllä havahtuessaan toteaa, että kaikki on kuten aiemminkin, ja mahdollisesti jatkaa nukkumista ilman vanhemman rauhoittelemista.

Kuuntele Spotifysta Jokainen on turvassa-podcastin jakso Unipulmiin löytyy ratkaisuja.



Jos vauva ei saa unta

Noin 4–6 kuukauden iässä yöheräily saattaa lisääntyä. Tässä ikävaiheessa vauvan nopeasti etenevä kehitys vaikuttaa vauvan unen laatuun. Uudet asiat, kuten liikkumisen taidot, hampaiden tulo ja kiinteiden ruokien aloitus vaikuttavat vauvan uneen. Vauva rauhoittuu hitaammin, koska on innoissaan uusista taidoistaan. Illat ja yöt sekä muut uniajat saattavat olla levottomia. Puhutaan ”hulina-ajasta”.

Monelle vauvalle vauhdikkaan päivän jälkeen myös nukahtaminen on

vaikeampaa. Jos huomaa, että päivän tapahtumat vaikuttavat vauvan nukahtamiseen tai unen laatuun, päivän kulkua voi yrittää rauhoittaa ja virikkeitä rajoittaa.

Joskus päiväunille nukahtaminen on vauvalle vaikeaa. Usein vauva nukkuu päiväunet parhaiten ulkona, raittiissa ilmassa. Itkuhälytin on oiva apu, jos vauva on pihalla tai parvekkeella nukkumassa.

Jos vauvan nukahtaminen on vaikeaa, syynä voisi olla:

- ilmavaivat tai vatsan kipristely,
- yliväsymys, joka voi johtua liiasta määrästä virikkeitä,
- nukkumispaikan vaihdos,
- vauva ei ole vielä väsynyt (vireystila),
- vauva haluaisi vielä seurustella, harjoitella uusia taitoja tai tutkia maailmaa,
- olosuhteet eivät ole unelle sopivat (liian valoisaa tai kodin äänimaailma ei ole vauvan nukahtamiselle sopiva),
- vauvalla on jokin fyysinen vaiva (vatsavaivat, hampaiden puhkeaminen, flunssa... jne.) tai
- muutos nukkumaanmenotavoissa.

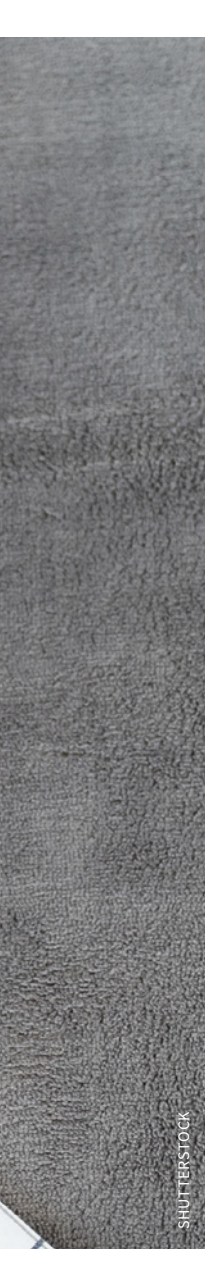
HYVÄT UNITAVAT AUTTAVAT

KOKO PERHETTÄ.

Vinkkejä vauvan nukuttamiseen

- Leiki ja anna huomiota lapselle päivällä. Anna paljon hellyyttä.
- Huolehdi säännöllisestä päivärytmistä, myös viikonloppuisin.
- Rauhoita iltahetki ennen nukkumaanmenoa.
- Luo iltarutiinit. Rutiineja ovat muun muassa hampaiden pesu, yöpuvun vaihto, iltapuuro tai -maito ja iltasatu. Myös nukkumaanmenorutiinit makuuhuoneessa auttavat vauvaa nukahtamaan.
- Huolehdi, että vauvan vireystila on sopiva nukahtamiselle. Vauva on sopivan väsynyt, kun hän näyttää väsymyksen merkkejä. Vireystilan "uni-ikkuna" kestää 5-30 minuuttia.
- Huolehdi, että nukahtaminen tuntuu lapsesta turvalliselta. Turvallisuutta tuo mm. johdonmukaisuus, läheisyys (kuten sylittely ja vieressä olo), yövalo, unilelu.
- Yritä rauhoittaa itsesi, jos olo on levoton tai sinulla on huolia. Lapsi aistii aikuisen kiireen ja stressin. Tee vauvan nukkumaanmenohetkestä mahdollisimman mukava myös itsellesi.





Vauvan nukkumapaikan valinta

Vauvan nukkumapaikka on perheen ratkaisu ja kokeilemalla voi löytyä sopiva ratkaisu koko perheelle.

PERHEPETI voi olla hyvä ratkaisu, jos vauva syö useasti tai kaipaa runsaasti vanhemman läheisyyttä ja vanhempi pystyy nukkumaan vauvan ollessa vieressä. Perhepedissä turvallisuudesta on tärkeä huolehtia, jotta vauva esimerkiksi unissaan liikkeudessaan ei tipu sängystä. Vauva voi nukkua myös vanhempien sänkyyn kiinnitetystä sivuvaunusängyssä, jolloin kaikki saavat paremmin tilaa nukkumiseen. Usein perhepedistä luovutaan, kun vauva alkaa kehittyä motorisesti ja myllätä nukuessaan, nukkuminen ei enää ole turvallista liikkumisen vuoksi tai vanhemmat eivät enää pysty nukkumaan vauvan liikkeessä. Vauvan siirtyminen omaan sänkyyn saattaa olla psyykkisesti iso juttu perheessä. Muutoksia kannattaa tehdä, kun perhe on niihin valmis.

VAUVAN OMA SÄNKY (vanhemman/vanhempien makuuhuoneessa tai lastenhuoneessa) on hyvä ratkaisu silloin, kun vauva tai vanhemmat tarvitsevat omaa nukkumarauhaa ja häiriintyvät toistensa uniäänistä ja liikkeistä eikä vauva herää kovin tiheästi. Erillisessä huoneessa nukkuminen on herkkäuniselle vauvalle tai vanhemmalle tärkeä valinta, erityisesti, jos pienimpikin ääntely herättää ja on vaikea nukahtaa uudelleen. On tärkeää, että herkkäuninen vanhempi ei käytä itkuhälytintä öisin, jotta turhat, vauvan uniähinöistä johtuvat äänet eivät herätä vanhempaa turhaan. Vauvan itku herättää kyllä vanhemman toisestakin huoneesta.

Vauvan rauhoittaminen yöllä

Vauvaa rauhoittaa usein vanhemman läsnäolo, ääni, kosketus, liike ja/tai tarvittaessa sylissä olo. Kannattaa miettiä mitä oma vauva kaipaa rauhoitteluksi, valita muutama keino ja käyttää niitä säännön mukaisesti vauvan viesteihin vastaten. Pienen tarpeeseen pienin keinoin, isompaan isommin keinoin. Tärkeintä on olla itse rauhallinen. Kun vanhempi pysyy rauhallisena ja lempeän sinnikkäästi rauhoittelee lasta, lapsi aistii, että kaikki on hyvin ja hän voi rentoutua ja nukahtaa.

Yöllä vauvan hoidon on hyvä olla eleetöntä ja rauhallista: isoja valoja ei laiteta päälle, ei leikitä tai seurustella vauvan kanssa. Eleettömyys tarkoittaa, että vauvan aistit saavat olla levossa ja vanhempi pyrkii rauhoittamaan vauvaa mahdollisimman pienillä toimilla. Myös aikuisen oma rauhallinen olo ja hengitys rauhoittaa vauvaa. Kannattaa pyrkiä rauhoittamaan vauvaa niin hienovaraisin keinoin, kuin on riittävä. Hyvät tavat löytyvät kokeilemalla: mistä oma vauva pitää ja mikä häntä tukee ja mikä sopii juuri meidän perheelle.

Itku on vauvan tapa kertoa olostaan

Itku on vauvan tapa kertoa ajatuksistaan. Toisinaan vauva itkee nälkää, väsymystä tai hätää, toisinaan taas tarvitsemaansa huomiota ja rakkautta. Joskus itkuun ei löydy selkeää syytä. Vauvan itkuun tulee aina vastata, sen mukaan mistä ajattelee olevan kyse. Joskus vauvan itkun syytä on vaikea löytää. Jos olet tarkistanut tai järkeillyt, ettei vauvalla ole nälkä, märkä vaippa, väsymystä, kipua tai muu ikävä olo, kaikkein tärkeintä on pysyä rauhallisena. Kun vaikkapa kertoo vauvalle, “minä en nyt tiedä, miten sinua auttaa, mutta olen tässä, me kyllä selvittää”, tulee tukeneeksi vauvan lisäksi itseään. Joskus se on ainoa, mitä voi tehdä.

Itkun syyt vaihtelevat ja vähitellen vanhemmat oppivat tunnistamaan, milloin kyse on yksinäisyydestä, nälästä, väsymyksestä tai kivusta. Samalla oppii ennakoimaan vauvan eleistä, liikkeistä ja ääntelystä, milloin vauvan olo on levoton ja itku pian alkamassa.

*Tutustu vinkkeihin tarkemmin Vauva itkee
– www.vauvaperhe.fi*

Vanhemman hyvät unet

Vanhempien hyvät unet vaativat joskus hieman pohdintaa ja suunnittelua. Vauvan rytmi voi olla mitä vain, mutta kun pohtii, miten turvaa oman levon, on tilanne astetta helpompi hallita.

Voit pohtia:

- Miten vauvan yösyönnit voisi järjestää mahdollisimman helpoksi? Nukutaanko perhepedissä, jolloin imettäminen makuuasennossa, hämärässä tai pimeässä huoneessa, itsekin leväten ja nukkuen onnistuisi. Mikäli vauva on pulloruokinnalla, laita pullot valmiiksi illalla.
- Millainen nukkujat olet? Herkkäuninen voi tarvita avukseen korvatulppia, pimennysverhoja, varapatjoja tai muita unen apukeinoja. Jos pystyy nukkumaan päiväunia, niitä kannattaa harrastaa. Jos päiväunien nukkuminen ei onnistu, voisiko vauvan päiväuniajat pyhittää mahdollisimman mukaville asioille?
- Millainen on oma luontainen rytmisi. Oletko enemmän ilta- vai aamu-uninen? Millaisia järjestelyjä vaatii, jotta voisi nukkua luontaisen rytmin mukaan? Kahden vanhemman perheessä, jos toinen on ilta-uninen ja toinen aamu-uninen hyvä tapa voi olla, että iltauninen menee aikaisin nukkumaan ja herää aamulla vauvan kanssa, jolloin aamu-uninen jaksaa valvoa ja voi nukkua pidempään.
- Kahden vanhemman perheen työnjako; miten vauvan hoito yöllä jaetaan? Miten järjestetään molemmille vanhemmille vuorotellen kokonaan nukuttu yö?
- Olisiko ystävistä tai perheestä apua tai olisiko kotikunnassa tarjolla lapsiperheiden kotipalvelun tukea? Neuvolasta kannattaa kysyä kunnallisista lapsiperheiden palveluista.

TURVAA OMAN YÖUNEN LAATU

JO ODOTUSAIKANA

Vauvan koliikki

Vauvalle voi kehittyä koliikkivaiva, millä tarkoitetaan runsasta ja pitkäkestoista itkemistä ilman havaittavaa syytä ja joka ei laannu rauhoitteluyrityksistä huolimatta. Koliikista puhutaan, jos vauva itkee vähintään kolme tuntia vuorokaudessa kolmena päivänä viikossa. Itku painottuu yleensä ilta-aikaan. Tavallisesti koliikkia esiintyy yhden viikon ikäisestä 3–4 kuukauden ikäiseen. Koliikkivaivat ovat tavallinen ongelma ja sitä esiintyy noin 10 %:lla lapsista. Itkuisuuden syynä ei ole lapsen huono hoito, eikä koliikkivaivoista jää lapselle pysyviä vaurioita.

Itsehoitovinkkejä:

Koliikkiin ei ole parantavaa lääkettä tai hoitoa, vaan ongelma väistyy itsestään kuukausien kuluessa. Kaasun muodostusta suolistossa voidaan vähentää. Imetä tai ruoki pullosta vauvaa rauhallisesti mahdollisimman pystyasennossa ja röyhtäytä usein syötön välissä ja jälkeen. Apteekista saa myös ilman reseptiä Cuplaton®-nimistä lääkettä, joka pienentää suolistossa olevien ilmakuplien kokoa.

Koliikkikohtauksen aikana rytminen keinuttelu usein auttaa. Lasta voi kanniskella, istua hänen kanssaan keinutuolissa, taputella hellästi tai liikutella edestakaisin rattaissa. Pölynimurin ääni tai autoajelu rauhoittaa koliikkilasta. Voit kokeilla myös kapalointia, vatsallaan tai kyljellään kanniskelua, suhuäänteen kuiskuttelua korvaan, keinuttelua pienin liikkein ja imeskelyä (tutti, kanniskelijan sormi tai rinta).

Vauva tottuu helposti hoitotoimiin, joten kokeile itsellesi ja perheen tilanteeseen sopivaa keinoa ensin. Nukkumisrytmiä tulisi painottaa yöhön ja välttää pitkiä päiväunia ennen iltaa. Lasta ei tule syöttää joka kerta kun hän itkee. Vatsan tyhjeneminen kestää pari tuntia, ja tiheät syötön yritykset voivat vain pahentaa tilannetta. Mikäli epäilet allergiaa, käy vauvan kanssa lääkärissä.

A close-up photograph of a newborn baby crying. The baby is lying on its back, held by a person whose hands are visible. The baby is wearing a white long-sleeved shirt with small red cherry prints. The person holding the baby is wearing a thick, yellow, ribbed knit sweater. The baby's face is in the upper left, with its mouth wide open in a cry. The hands holding the baby are positioned around its torso and legs. The background is a soft, out-of-focus grey.

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN ON

VASTUULLISTA VANHEMMUUTTA

Unirytmityksellä ohjataan vauvaa nukkumaan

Unirytmityksellä tuetaan vauvan levollisia öitä. Usein kyse on perheen nukkumiseen liittyvän ei-toivotun asian purkamisesta ja tavoitteena on tukea vauvan itsenäistä nukahdamista.

Rytmityksessä kiinnitetään huomiota vauvan nukahtamistilanteisiin, yöhoitoon ja koko vuorokausirytmiiin. Säännöllinen päivärytmi on pohja hyvälle yönulle. Unirytmitys ei ole sama asia kuin yösyötöistä luopuminen, mutta se voi sisältyä muutokseen.

Alle 1-vuoden ikäisille lapsille yöllä heräily on normaalia, mutta uni-valverytmitys voi olla tarpeen:

- jos heräily on hyvin tiheää ja siihen liittyy vanhempia kuormittava nukahtamistapa,
- jos perheessä lapsen yöheräily aiheuttaa stressiä ja vanhempien uupumusta,
- jos lapsella on univajetta vuorokausirytmisissä.

Minkä ikäiselle vauvalle unirytmitystä voi tehdä kotona ja kuka sen voi tehdä?

Noin puolivuotiaan unta voi yrittää hellästi ohjata oikeaan rytmiin, jos vauva on terve ja kasvaa hyvin. Silloin, kun perheessä on kaksi vanhempaa, on hyvä sopia, että unirytmityksestä vastaa se, jolla on voimia ja jaksamista olla johdonmukainen. Uupunut vanhempi voi ärtyä vauvalle, mikä ei auta vauvan rauhoittelussa. Rytmitys kannattaa tehdä suunnitellusti viikonloppuna tai vapaalla. Yöhoitajia voi olla kaksikin, jos he toimivat samalla tavoin, vaikka vauvan vanhempi ja isovanhempi.

Se vanhempi, joka pysyy pidempään rauhallisena vauvan itkessä, on paras unimuutoksen toteuttaja. Toinen vanhempi voi ottaa vastuun unirytmistä, jos imettäjä pyrkii samanaikaisesti vähentämään yösyöttöjä.

Imetyksestä luopuminen on mahdollista myös perhepedissä, imettävän äidin vieressä nukkuen. Silloin äidiltä vaaditaan hyvää motivaatiota muutokseen, jotta rintaan syntynyt uniassosiaatio saadaan

purettua. Tärkeintä on miettiä, millaisin rauhoittelukeinoin vauvaa tuetaan, jotta muutos saadaan vietyä läpi.

Lapsi voi aluksi reagoida uusiin nukahtamisjärjestelyihin kiihkeästi itkemällä, mutta hän kestää muutosten aiheuttaman harmin, kun vanhemmat ovat hänen saatavillaan. Itku sylin turvassa ei vaaranna lapsen luottamusta vanhempiinsa.

Lue lisää: Unirytmitysohje

Yli 6 kk:n ikäisen lapsen uni- ja valvetrytmykseen kotona bit.ly/41o7Zdh

Miten muutetaan unitapoja?

Unitapojen muutoksessa on hyvä edetä askel kerrallaan, rauhassa, omaa vauvaa ja itseä kuunnellen. Omat toiveet on hyvä tunnistaa ja tavoitteet kannattaa pilkkoa pieniin osiin. Älä vaadi lasta sopeutumaan moniin suuriin muutoksiin samanaikaisesti. Yhtäaikainen yösyöttöjen lopettaminen ja omaan sänkyyn siirtäminen aiheuttavat lapselle herkästi univaikeuksia.

Rauhoittelukeinoja valittaessa kannattaa keskittyä tämän hetken pulmiin ja ratkai-

suihin. Vanhan unitavan tilalle voi tarjota uusia, vähemmän kuormittavia tapoja. Näin vauva ei joudu pois tolaltaan ja saa riittävästi tukea. Valitse muutama rauhoittelukeino, älä kokeile yhtä aikaa kaikkea mahdollista. Muutamia keinoja käyttäessä vauvalla on mahdollisuus oppia uusi tapa, kun rauhoittelu toistuu samanlaisena ja vanhemman toiminta on ennakoitavaa. Valmiista unikoulumalleista voi katsoa vinkkejä rauhoittelukeinojen valintaan.

Kulmakivet uusien taitojen oppimiselle:

- lapsen ikätasoinen päivärytmi
- vanhemman/vanhempien sitoutuminen
- johdonmukainen toiminta ja yhteinen linja
- lempeä määrätietoisuus
- riittävät toistot
- oikea ajankohta (levännyt vanhempi)

Muistathan, että annat vauvalle riittävästi aikaa tottua uusiin tapoihin ennen kuin arvioit tai vaihdat toimintatapaa. Positiiviset muutokset näkyvät aina viiveellä.

Lue lisää: Keski-Rahkonen Anna ja Nalbantoglu Minna: Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 2011. Duodecim

APUA KANNATTAA PYYTÄÄ

ENNEN KUIN KOKO PERHE ON AIVAN LOPUSSA.

Ota yhteyttä:

VAUVAPERHEOHJAAJAT yhdistyksissämme antavat unineuvontaa ja tukevat väsyneitä vauvaperheitä. Keskustelutuki ja tapaamiset ovat maksuttomia eikä lähetettä tarvita. Ota yhteyttä lähimpään työntekijään.

VAUVAPERHEIDEN CHATISTA saat apua ja tukea monenlaisiin tilanteisiin. Nopeasti ja nimettömästi. Auttajina vauvaperheiden auttamisen ammattilaiset yhdistyksistämme ympäri Suomea.

Chat ja vauvaperheohjaajien yhteystiedot:
www.vauvaperhe.fi

