

Unikoulu- opas alle kouluikäisen lapsen vanhemmille

Ennen unikoulun aloittamista on varmistettava, että lapsella on selkeä päivärytmi ateria- ja unirytmien. Päivätoimet rytmittävät lapsen elämää ja luovat turvallisuutta. Tämän lisäksi selkeät iltarutiinit ja säännöllinen nukkumaanmenoaika pidentävät ja rauhoittavat yöunta.

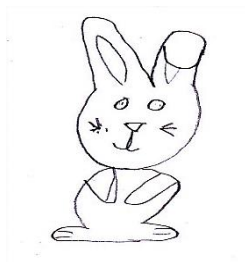
Ohjeelliset vuorokausirytmit lapsiperheelle

6kk

8kk

12kk ja sitä vanhemmille

Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito
Klo: 9:00–11:00 Aamupäiväunet ulkona	Klo: 11:00 Lounas aterioita vaihdellen ja maito (liha/ kala/ kana/muna/kasvis) + perunaa, kasviksia, tuoreraasteita	Klo: 9:00–11:00 Ulkoilu
Klo: 11:00 Lounas soseaterioita vaihdellen ja maito (liha/ kala/ kana/muna) + perunaa, kasviksia	Klo: 11:30–14:00 (-15:00) Päiväunet ulkona	Klo: 11:00 Lounas aterioita vaihdellen ja maito (liha/ kala/ kana/muna/kasvis) + perunaa, kasviksia, tuoreraasteita
Klo: 14:00 Välipala Maito, tarvittaessa hedelmä- tai marjasose	Klo: 15:00 Välipala maito, tarvittaessa hedelmiä tai marjoja	Klo: 12:00–14:00 Päiväunet
Klo: 15:00–17:00 Iltapäiväunet ulkona	Klo: 16:00 Iltapäiväunet ulkona (Max 45min)	Klo: 14:00 Välipala Hedelmiä tai marjoja ja leipää sekä maito, jogurtti tai viili
Klo: 17:00 Päivällinen yksilöllisesti tutustumisruokia/ soseaterioita vaihdellen ja maito	Klo: 17:00 Päivällinen aterioita vaihdellen ja maito (liha/ kala/ kana/muna) + perunaa, kasviksia, tuoreraasteita	Klo: 14:30–16:00 Ulkoilu
Klo: 19:30 Iltapala Puuro ja maito	Klo: 19:30 Iltapala Puuro ja maito	Klo: 17:00 Päivällinen aterioita vaihdellen ja maito (liha/ kala/ kana/muna/kasvis) + perunaa, kasviksia, tuoreraasteita
Klo: 20:30 Yöunille	Klo: 20:30 Yöunille	Klo: 19:30 Iltapala Puuro ja maito tai kts. välipala
Maito = imetys tai korvike; 1v. rasvaton maito Unen tarve on yksilöllinen, ajat ovat ohjeellisia		Klo: 20:30 Yöunille



Vuorokausirytmä ja uni

Nukahtamisvaikeudet ja yöheräily ovat hyvin tavallisia. Joskus taustalla saattaa olla elimellinen häiriö, mutta tämä on hyvin harvinaista. Yleensä yöheräily liittyy univalverytmin kypsymättömyyteen tai totuttuihin tapoihin. Yleisin uniongelmä on nukkuttamistottumuksiin liittyvä heräily ns. uniassosiaatio-häiriö.

Vuorokausirytmä

Vauvalla ei ensimmäisten elinkuukausien aikana ole juurikaan vuorokausirytmä. Vastasyntynyt vauva nukkuu suurimman osan vuorokaudesta, keskimäärin noin 16 tuntia. Ensimmäisen puolen vuoden aikana vauvalle kehittyy oma sisäinen säätelyjärjestelmä. Keskimäärin kolmen kuukauden ikään mennessä vauvalle on kehittynyt vuorokausirytmä, jonka pisimmät unijaksot sijoittuvat yöhön. Unisykliksi eli -jaksoksi kutsutaan eri univaiheiden muodostamaa ketjua, jossa eri univaiheita esiintyy peräkkäin. Yhden unijakson pituus on puolivuotiaalla noin tunti ja sitä pienemmällä noin 30- 50 min. Tästä valtaosa muodostuu ns. vilkeunesta, joka on verrattavissa valveilla oloon. Vauvan unijakso voi jopa alkaa suoraan vilkeunella. Varhaisvaiheen unen rakenteelliset ominaispiirteet altistavat yöheräilylle.

Leikki-ikäisellä yhden unijakson pituus on 1,5 tuntia, mikä on unijakson pituus myöhemminkin elämässä. Havahtumiset ja heräily tapahtuvat usein unijaksojen taitteissa. Leikki-ikässä vilkeunen määrä vähenee lähes aikuisten tasolle. Tyypillinen piirre on syvän unen painottuminen alkuyöhön, jolloin lasta on vaikeampaa saada hereille. Unen kevenemisen vuoksi leikki-ikäiset usein aamuyöstä kömpivät vanhempien viereen. Unen tarve leikki-ikässä on noin 10–12 tuntia.

Vanhempien oma esimerkki auttaa lasta erottamaan yön ja päivän toisistaan. Tuttu, turvallinen ja säännöllinen päivärytmä rytmittää vauvan/leikki-ikäisen unia. Tutut samaan aikaan tapahtuvat iltarutiinit rauhoittavat lasta. Vauvaa/leikki-ikäistä ei tule varsinaisesti nukkuttaa, koska nukutustoimista tulee usein tapoja, joista on hyvin vaikea päästä eroon. Tavat saattavat ylläpitää nukahtamisvaikeuksia ja heräilyongelmia; kyseessä on ns. **uniassosiaatiohäiriö**. Tällöin vauva herää lähes joka unisyklin kevyessä vaiheessa 30- 50min. kohdalla ja leikki-ikäinen herää noin 1.5 tunnin välein ja kaipaa samat nukutusrituaalit nukahtaakseen uudelleen (esim. syliin nukkuttaminen, heijaaminen tms.).

Kaikenlaiset hoitotoimet vauvalla esim. syöttämiset, vaipanvaihdot tulisi hoitaa öisin mahdollisimman vähäeleisesti välttämällä katse- ja puhekontaktia. Koska aktiivinen seurustelu kohottaa vauvan vireystilaa ja uudelleen nukahtaminen saattaa kestää pitkään. Leikki-ikäisellä hoitotoimet tulisi mahdollisuuksien mukaan jättää yöllä pois. Päiväunet eivät yleensä häiritse yötä. Päiväunien kokonaan pois jättäminen voi johtaa yli-väsymiseen, joka vaikeuttaa nukahtamista illalla. Liian pitkistä päiväunista voi vähitellen opetella pois innostamalla lasta aktiiviseen vuorovaikutukseen päiväsaikaan.

Tilapäisesti lasta voi valvottaa sairastelu, hampaiden puhkeaminen ja uusien taitojen harjoittelu. Unikoulu ei tulekaan aloittaa silloin, kun lapsi on sairas. Joskus lapsen toivuttua sairaudesta, voidaan joutua uudelleen opettelemaan tutut uniritiinit ja yksinään nukahtaminen. Myös yö-syötöt saattavat pitkään jatkuessaan aiheuttaa yöheräilyä. Yleensä 6-8 kuukauden ikäiset vauvat eivät tarvitse enää yösyöttöjä. Jos yöt ovat hyvin rikkonaisia ja vauva syö usein, on hyvä miettiä yösyötöistä luopumista.

Unikoulu

Unikoulusta puhutaan kun tavoitteena on lapsen itsenäinen nukahtaminen ja saada aikaan muutos heräilyä aiheuttaviin tottumuksiin vanhemman aktiivista läsnäoloa asteittain vähentämällä. Lapsi saattaa aluksi reagoida uusiin nukahtamisjärjestelyihin itkemällä. Lapsi kestää muutoksen, kun vanhemmat ovat johdonmukaisia ja tavoitettavissa. Unikoulun tärkeimmät periaatteet ovat lapsen viesteihin vastaaminen, rauhoittaminen ja merkityksettömien nukahtamistapojen välttäminen.

Vinkkejä unikoulun onnistumiseksi:

Päivä:

- Huolehdi aktiivisesta vuorovaikutuksesta, läheisyydestä ja hellyydestä päiväsaikaan. (leiki lapsesi kanssa tai ota hänet mukaan arjen askareisiin.)
- Mahdollista ulkoilu ulkona nukkuttamisen, vaunukävelyn tai puistoilun merkeissä.
- Luo säännöllinen päivärytmi ateria- ja unirytmiseen (katso sivu 1).

Ilta:

- Rauhoita ilta vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Opettele huomaamaan **väsymyksen merkkejä**, joita ovat mm. haukottelu, silmien hierominen, levottomuus, kyvyttömyys leikkiin, itkuisuus ja sylin tarve.
- Turvallisuutta luovat rauhallisesti tehdyt **säännölliset iltarutiinit**. Tämä auttaa lasta tunnistamaan nukkumaanmenohetken: Ennen nukkumaan menoa käydään iltapesulla ja/tai vaipanvaihdolla, tämän jälkeen suljetaan verhot, iltalaulu, -loru, tai kirja, suukko ja unilulun ojentaminen.
- Pyri siihen, että lapselle ei anneta hampaiden pesun jälkeen enää ruokaa tai juomaa esimerkiksi rintamaitoa. Unikoulun kannalta on tärkeää, että lapsi ei syö nukahtaessaan.
- Järjestä nukkumispaikka miellyttäväksi. Pidä huone hämäränä tai pimeänä.
- **Löydä oikea nukahtamisajankohta**, jolloin lapsi on riittävän väsynyt, mutta ei yliväsynyt. Tällöin lapsi saa mahdollisuuden rauhoittua sängyssä itsekseen ennen nukahtamista. Rauhoittuminen ja nukahtaminen voivat kestää. Vauva saattaa unta hakiessaan liikkua ja jutella, jopa itkeä.

Lapsen rauhoittaminen nukkumaan mennessä,

Tassuhoito

1. **Laske lapsi sänkyyn väsyneenä, mutta hereillä** (katso ylempää väsymyksen merkit) ja pyri poistumaan lapsen luota hyvän yön toivotuksen jälkeen, mutta jää kuulomatkan päähän. Nukkumistilanteessa lapsen tulisi nukahtaa sinne, missä hänen on tarkoitus viettää yönsä. Älä pitkitä/siirrä nukkuttamista liian myöhäiseksi.
2. Lapsen ollessa itkuinen ennen nukahtamista, arvioi itkun sävystä, onko se kutsuvaa, hätäntynyttä vai itsekseen ohimenevää. Itkun ollessa ohimenevää, unen hakemiseen liittyvää ääntelyä, annetaan vauvalle mahdollisuus rauhoittua itsekseen, eikä mennä paikalle. Jos lapsen itku jatkuu tai voimistuu **jäädään rauhoittamaan lasta suhisemalla**, hyräilemällä tai laulamalla.
3. **Laske kätesi/tassusi lapsen rinnalle**, selälle tai pyllylle **rauhottaaksesi käden painolla itkuista lasta**.
4. **Itkun kiihtyessä taputtele/ silittele**. Vältetään lapsen aktivoimista puhumalla, nimen toistamisella, katsekontaktilla tai valojen sytyttämisellä. Pyri irrottamaan tassun ote ennen kuin lapsi nukahtaa.
5. Jos lapsi ei edelleenkään rauhoitu vaan itku kiihtyy, **ota hänet syliin**. Pidä lasta pystyasennossa rintaa vasten ja silittle kunnes hän tyyntyy tai kiihkein itku talttuu. Sylissä lapsella on turvallinen olo, vaikka hän itkisikin. Laske lapsi takaisin omaan sänkyyn tassun saattelemana.
6. Unikoulua noudatettaessa vanhemman aktiivista läsnäoloa vähennetään asteittain, jotta lapsi rauhoittuu, löytää turvan ja nukahtaa itsenäisesti.
7. Jos lapsi nousee seisomaan, vanhempi voi kutsua vauvaa laskeutumaan takaisin taputteleamalla patjaa tai laskemalla hänet takaisin makuulle. Mikäli isompi lapsi poistuu sängystään, nosta hänet joka kerta takaisin.

Tuoliunikoulu:

Tuoliunikoulussa vanhempi pysyy tassuttelun tapaan unikoulun alussa lapsen kanssa samassa huoneessa. Vanhempi istuu tuolilla / lattialla lapsen sängyn vieressä. Tavoitteena on siirtyä koko ajan kauemmas ja lopulta poistua kokonaan huoneesta. Lapsen kutsuessa aikuista kontaktiin, lasta tulisi rauhoittaa ilman katsekontaktia unilauseella: "Ei ole mitään hätään, nyt on yö, hyvää yötä".

1. **Laske lapsi sänkyyn väsyneenä, mutta hereillä** (katso väsymyksen merkit edelliseltä sivulta) ja mene istumaan tuolille tai makuulle lattialle sängyn viereen kunnes lapsi nukahtaa. Nukuttamistilanteessa lapsen tulisi nukahtaa sinne, missä hänen on tarkoitus viettää yönsä. Älä pitkitä/ siirrä nukuttamista liian myöhäiseksi. Jos lapsi itkee, häntä rauhoitellaan tutulla unilauseella tai hyräilemällä. Vältetään lapsen aktivoimista puhumalla, nimen toistamisella, katsekontaktilla tai valojen sytyttämisellä. Jos lapsi nousee sängystä, hänet palautetaan johdonmukaisesti takaisin.
2. Jos lapsi ei rauhoitu vaan itku kiihtyy, **ota hänet syliin**. Rauhoituttuaan laske lapsi takaisin omaan sänkyyn. Vältä antamasta lapselle maitoa yöllä, sillä lohtusyöttäminen hidastaa unikoulun tehoa.
3. **Siirrä joka ilta tuolia vähitellen kauemmas** lapsen sängystä, kunnes olet huoneen ulkopuolella. Unikoulun lopussa voit tarvittaessa jatkaa pistäytymisunikoulua.

Pistäytymisunikoulu:

1. **Laske lapsi hereillä sänkyyn väsyneenä, mutta hereillä** (katso väsymyksen merkit edelliseltä sivulta) ja poistu lapsen luota hyvän yön toivotuksen jälkeen. Nukuttamistilanteessa lapsen tulisi nukahtaa sinne, missä hänen on tarkoitus viettää yönsä, annetaan lapselle mahdollisuus rauhoittua itsekseen.
2. Jos lapsi alkaa vastustaa, **mene hänen luokseen ennalta päättämäsi ajan (2 min) kuluttua**. Rauhoittele lasta perheellenne sopivalla unilauseella "Ei ole mitään hätään, nyt on yö, hyvää yötä".
3. Vältä lapsen nostamista syliin, mutta jos lapsi ei rauhoitu vaan itku kiihtyy, **ota hänet syliin**. Pidä pienempää lasta pystyasennossa rintaa vasten, vältetään kehto-asentoa, keinuttelua ja lapsen aktivoimista puhumalla. Sylissä lapsella on turvallinen olo, vaikka hän itkisikin. Laske lapsi takaisin omaan sänkyyn rauhoituttuaan ja poistu paikalta.
4. Jos lapsi alkaa vastustaa, viivästyä pistäytymistä joka kerran jälkeen + 2 min kymmeneen minuuttiin asti. (2 4 6 8 10 min).
5. Seuraavana yönä, palaa lapsen luokse ensimmäisellä kerralla vasta 4 minuutin päästä ja pidennä pistäytymisaikaa +2 min / 12 minuuttiin asti.
6. Kolmantena yönä palaa lapsen luokse ensimmäisellä kerralla vasta 6 minuutin päästä ja pidennä pistäytymisaikaa + 2 min / 14 minuuttiin asti. Tässä vaiheessa selkeitä muutoksia lapsen unitottumuksissa on usein jo näkyvissä kuten: pistäytymiskertojen/ yöheräilyjen vähentyminen.

Yö: kun vauva herää

- Lapsen herätessä yöllä toimitaan samoin kuin nukuttaessa.
- Minimoi yölliset palvelut, pidä huone hämäränä ja vältä katsekontaktia.
- Yösyötöt olisi hyvä lopettaa 6-8 kk ikään mennessä yöunien rauhoittamiseksi. Suoliston on hyvä saada lepoa.
- Pyri olemaan rauhallinen, jotta rauhallisuus tarttuu myös lapseen.
- Jos tavoitteena on, että lapsi nukkuu omassa sängyssään, älä ota häntä viereesi, huomioi johdonmukaisuus.
- Sitoutuminen kannattaa, lapsella kestää oppia uudet rutiinit.

Kun unikoulua noudatetaan säännöllisesti, unitottumuksissa voi tapahtua muutoksia 3-5 yössä.

Jos haluat tarkennusta ohjeisiin tai henkilökohtaista neuvoa, otathan yhteyttä neuvolan terveydenhoitajaan tai perheohjaajiin.