

uni & nukahtaminen

Tietopaketti pienten lasten vanhemmille



Lapsen uni



Lapsen kasvuun ja kehittymiseen tarvitaan runsaasti unta. Unen tarve vaihtelee yksilöittäin. Vastasyntynyt tarvitsee päivässä noin 16 tuntia unta, kun taas alle kouluikäisen keskimääräinen tarve on 10-12 tuntia.

Lapsen kasvuhormonit ovat osittain kytköksissä uni-valverytmiin, jonka vuoksi lapsi nukkuu paljon oppiessaan ja kasvaessaan.

NP: tietoa
lapsen unesta



Unen vaiheet

Uni voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan; perusuneen (**NREM**) ja vilkeuneen (**REM**). Molemmat luokat pitävät sisällään erisyyksiä unen asteita. Vilkeunen vaiheen tunnistaa usein ulkoapäin, sillä sen aikana nukkujan silmäluomet ns. vilkkuvat, tai värähtelevät nopeasti. Vilkeunen aikana aivojen tunnekeskukset toimivat aktiivisesti. Seuraavalla sivulla tarkastellaan unen vaihteita tarkemmin!





Ihmisen
nukahtaminen kulkee vaihteittain.

Heti lapsen nukahdettua alkaa ensimmäinen kevyen unen vaihe. Lihakset alkavat rentoutua ja todellisuus hämärtyä. Tämä vaihe kestää 2-5 minuuttia, jonka jälkeen uni syvenee kevyen unen toiseen vaiheeseen, joka kestää noin 20 minuutin ajan.

Lihakset rentoutuvat lisää ja ruumiintoiminnot alkavat hidastua. Lapsen kurkun lihasten rentoutumisen voi kuulla kuorsauksena tai kevyenä tuhinana.

Kevyen unen jälkeen lapsi vaipuu syvään uneen.

Syvässä unessa aivot saavat aikaa lepoon ja elpymiseen, ja niiden toiminta hidastuu.

Syvä uni kestää noin puoli tuntia, jonka jälkeen aivot palaavat kevyeen uneen. Tässä vaiheessa alkaa vilkeuni, kun aivojen sähkötoiminta palaa yhtä vilkkaaksi, kuin hereillä ollessa.

Lapsi näkee unia erityisesti vilkeunen aikana. Vilkeuni kestää taas noin toiset puoli tuntia, jonka jälkeen uni syventyy uudestaan. Toisen syvän unen vaiheen loputtua seuraa uusi vilke- ja unennäkövaihe.

Aikuinen käy näitä unisyklejä yön aikana läpi 4-6 kappaletta, lapsi vieläkin enemmän. Jokainen sykli kestää noin puolitoista tuntia.

Alkuyöstä syvää unta on enemmän, kun taas vilkeunen jaksot pitenevät aamua kohden. Vilkeunesta on syvää unta helpompi ja mukavampi herätä.



Lyhyt video unesta!



nukahtamisen vastustaminen

Vauva-iän heräilyongelmat vaihtuvat leikki-ikäisellä usein nukahtamisongelmiin. Lapsi saattaa esimerkiksi alkaa tahallaan pitkittämään nukahtamista pitääkseen vanhemman kauemmin lähellä.

Lapsi saattaa myös huomata, että saa tahtonsa helpommin läpi yöllä vanhempien ollessa väsyneitä. Lapsi saattaa liittää nukahtamiseen myös jonkin toiminnon (imetys, heijaaminen yms.), eikä nukahtaminen enää onnistu ilman opittua toimintoa.



Pienen lapsen nukahtamisen tukena onkin hyvä käyttää yksinkertaisia rituaaleja, jotka ovat vanhempien helposti toteutettavissa. Jo valmiiksi opittujen rituaalien purkamiseen voidaan käyttää erilaisia [kotiunikouluja](#).

Joskus lapsi ei yksinkertaisesti ole väsynyt, jolloin vika saattaa löytyä liian pitkistä päiväunista tai liian aikaisesta nukkumaanmenoajasta.



älylaitteet ja
televisio hidastavat
nukahtamista
aikuisillakin!

Nukkumaan rauhoittuminen
kannattaa aloittaa jo iltapalalla.

Syömisen jälkeen vaihdetaan
yövaatteet, käydään
iltapisuilla- ja pesuilla ja
harjataan hampaat.

Luetaan iltasatu, annetaan
suukko poskelle ja poistutaan
lapsen huoneesta. Jo puolen
vuoden ikäinen lapsi
yhdistelee tiettyjä rituaaleja
nukahtamiseen.

Nukkumaanmenon tueksi
lapselle voidaan esimerkiksi
askarrella juliste tai kirjanen,
jossa käydään kuvallisesti läpi
nukkumaan menemisen
vaiheita.

Julisteen läpi käymisestä lapsen
kanssa voi tehdä yhden lisäosan
iltarutiineihin.

nukkumaanmenon rutiinit



painajaiset & pelot

Lapsen tyypillisimpiä uniongelmia ovat erilaiset pelot ja painajaiset. Pelkojen lisääntyminen leikki-ikäisellä on merkki lapsen kasvavasta mielikuvituksesta.

Lapsen pelot ja painajaiset ovat yleinen ja normaali osa lapsen kasvua. Pahoihin painajaisiin heräilee toistuvasti 10-50% lapsista.



Vanhemman tehtävä lapsen herätessä painajaiseen on rauhoitella ja antaa turvaa ja myötätuntoa. Liiallinen huomion kiinnittäminen pelkoon saattaa vain lisätä lapsen pelkoa; jos vanhempikin huolestuu, niin sängyn alla on varmaan oikeasti se mörkö.



painajaisia voi koittaa välttää

- Vältä liian jännittäviä iltasatuja.
- Älä anna lapsen katsoa pelottavia, kiihdyttäviä tai aikuisille suunnattuja televisio-ohjelmia tai videoita.
- Tee iltarutiineista rauhoittavat ja miellyttävät.
- Varmista, että lapsi saa riittävästi unta. Univaje voi lisätä painajaisia.
- Kokeile, auttaisiko yövalo.

vanhemman uni

Lapsen tarpeiden laittaminen omien edelle tulee vanhemmille luonnostaan. Kuitenkin omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin tulisi kiinnittää yhtä tarkasti huomiota kuin lapsenkin. Omien tarpeiden kuuntelu ajaa samalla lapsen etua; uupunut vanhempi kun ei jaksa huolehtia itsestään eikä lapsestaan.

Oman ajan ottamisesta ei tule potea huonoa omatuntoa. Riittävä uni, omien harrastusten ja sosiaalisen elämän ylläpitäminen tukevat vanhemman voimavaroja ja jaksamista arjessa.

Kodin ulkopuolinen aika ei tee sinusta huonoa vanhempaa. Lastenhoitoapua voit pyytää lähiesiltä, tai esimerkiksi MLL:n lastenhoitajavälitykseltä.

MLL vanhempainpuhelin:
0800 92277

1. Neuvokas perhe: vinkkejä vanhemmalle oman unen & jaksamisen turvaamiseksi
2. Lastensuojelu.info: mistä apua?

1.



2.

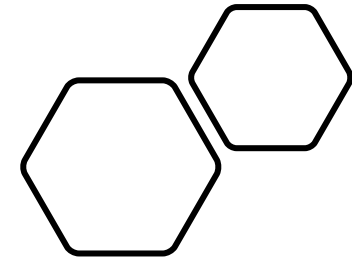


LÄHTEET:

- Duodecim Terveyskirjasto: Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=kot00310
- Mieli.fi: miten uni muodostuu <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/miten-uni-muodostuu>
- MLL: kotiunikoulu <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/>
- MLL: vanhemman jaksaminen <https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>
- MLL: taapero nukkuu -opas
<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28113733/Taapero-nukkuu.pdf>
- Neuvokas perhe: tietoa lapsen unesta <https://neuvokasperhe.fi/tietoa-lapsen-unesta/>
- Terve Koululainen -hankkeen youtube-video "TEKO – uni ja lepo"
<https://www.youtube.com/watch?v=UYI5hNw4Gck>

kuvat:

flaticon.com/freepik, cleanpng.com, pexels.com, pixabay.com



Tehnyt Iina Rasehorn,
Terveystieteiden opiskelija, HAMK