

PIKKULASTEN UNI JA NUKKUMISTOTTUMUKSET

Psykologi Katja Rantala

Pienet yökukkujat

Pilapiirrookset kuvaavat pikkulasten vanhempia lopen uupuneina, puolinukuksissa laahustavina olentoina. Nukkumisjutut ovat lapsiperhelehtien kestoaiheita. Unipulmat ovat myös eräs tavallisimpia aiheita neuvolakäynneillä.

Totta onkin, että illasta aamuun keskeytyksettä nukkuvat vauvat ja pikkulapset ovat harvinaisia. Suurin osa tavallisista, terveistä pikkuisista heräilee enemmän tai vähemmän säännöllisesti öisin. Lapset eroavat kuitenkin jo enemmän toisistaan siinä, miten helposti he saavat unen päästä kiinni ja kuinka paljon vanhempien apua tarvitaan.

Selityksiä levottomalle yöelämälle on laidasta laitaan. ”Sellaisia pikkulapset vaan ovat ja se pitää kestää” -selitys ei usko mahdollisuuteen vaikuttaa unitottumuksiin. ”On vanhempien oma vika kun eivät opeta lapsiaan nukkumaan” - selitys taas uskoo, että kaikki on hoidettavissa kasvattamalla.

Näin yksioikoiset selitykset antavat yökukkujan vanhemmille aika lohduttomat vaihtoehdot: joko emme voi tehdä asialle mitään tai emme osaa. Onneksi nykyisin tiedetään, että **vauvojen ja pikkulasten unella ja nukkumisella on omat erityspiirteensä , joihin on mahdollista vaikuttaa kunkin lapsen yksilöllisyyden suomissa rajoissa.**

Vanhemmuuden voimavaroja on uskomaton kyky kestää ajoittaista unen puutetta. Tämä on välttämätöntä esimerkiksi silloin kun lapset sairastelevat tai tarvitsevat muuten tavallista enemmän hoivaa öisinkin. Pitkäaikainen unenpuute verottaa vanhempien voimia. Pieni yökyöpeli alkaa tuntua kiusankappaleelta eikä yhdessäolosta lapsen kanssa jaksa iloita siten kun haluaisi. Molemmille osapuolille tärkeä hyvä vuorovaikutus kärsii. **Jaksavat vanhemmat ovat myös pikkuisen etu.** Tämän vuoksi lapsen unitottumusten ohjaaminen ei olekaan vain vanhempien mukavuudenhalua.

Lapsiperheet ratkaisevat nukkumisiansa monin eri tavoin. Kyse on elämäntavasta ja siksi oikeaoppisuuskiistat voisikin unohtaa. Mikäli perhe on tyytyväinen eikä yöelämä rasita, on kaikki varmasti hyvin. Sellaiset kiistat kuin ”oma sänky vastaan perhepeti” ovat lapsen kehityksen kannalta epäoleellisia.

Samalla tavalla, kun lapsen muutakin kehitystä, myös hänen unitottumuksiaan voidaan ohjata psyykkisen kehityksen kannalta turvallisesti. Samoin kuin selityksiä, myös keinojen tarjontaa on laidasta laitaan: joko lapsi pakotetaan selviämään yöstään yksin tai sitten hänen omat mahdollisuutensa estetään liian ylenpalttisella touhuamisella. Kultainen keskitie vie perille: **pieni lapsi tottuu uusiin asioihin ja sietää mieliharmin kun vanhempi on hänen turvanaan. Turvan tarve on sekä yksilöllinen että olosuhteiden mukaan vaihteleva asia. Pikkulapsen uneen vaikuttaa monta asiaa ja hyvä yöhoito rakentuu niiden huomioimisesta.** Hyvin yksiviivaiset uniohjeet eivät siksi toimikaan kovin hyvin ja saattavat aiheuttaa jopa vahinkoakin.

Uni on pienenä erilaista

Vauvan uni on n. 3kk ikään asti aika epäsäännöllistä eikä siihen juuri voi vaikuttaa. Tämän jälkeen yöaikaan alkaa kehittyä yhtenäisemmän nukkumisen jaksoja. Kun yöelämään kuuluu vain vauvan syöttäminen ja rauhoittelu, nukkumisen ja valvomisen ajanjaksot alkavat sijoittua pikkuhiljaa

oikeille paikoilleen. N. 6 kk iästä 6-7 tunnin yhtenäinen nukkuminen on jo useimmille vauvoille mahdollista – vetelevätpä muutamat unia koko yönkin. Tässä vaiheessa myös määrätietoisempi yöelämän ohjaaminen tulee mahdolliseksi. Pieni taaperoikäinen on jo saavuttanut rytmin, jossa on mahdollisuus koko yön uneen.

Taipumus muodostaa nukkumisen ja valvomisen vuorokausirytmijä on samalla tavalla synnynnäinen ominaisuus kun kaikki muukin ihmislapsessa. Joillakin se on jo syntyessä valmiimpana kuin toisella. Tästä tulee jo ensimmäinen rajoitus sille, kuinka paljon uniasioita on mahdollista kouluttaa: **unirytmien biologista kypsymistä ei voi nopeuttaa, mutta lapsen saamat kokemukset vaikuttavat siihen, millaisiksi ne muotoutuvat.**

Uni koostuu jaksoista, joissa vuorottelee syvä, rauhallinen uni ja kevyt, pinnallinen uni. Vauvaikäisellä uni muuttuu kevyeksi noin tunnin välein ja silloin hän joko havahtuu kokonaan tai on levottoman oloinen. Joillakin vauvoilla tätä vaihetta tuskin huomaa. Tässä vaiheessa vauva kuitenkin aistii ympäristönsä. Heräilyherkkyyden on päätelty olevan vauvan vaistonvarainen tarve tarkistaa, että tilanne ympärillä on turvallinen ja hänellä on yhteys hoivaan. Taaperolla heräilyherkkyys on jo vähentynyt, koska kokemusta turvallisuudesta on karttunut. **Pikkulapsen taipumus heräillä ei ole yölevottomuutta, vaan normaali ominaisuus. Se, että hän ei onnistu vaipumaan takaisin uneen omin avuin, on asia, jota voidaan helpottaa.**

Pikkuihmisiä on monenlaisia

Pikkuihmisten unitapoihin vaikuttaa joukko synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka kuuluvat hänen ikiomaan luonteeseensa. Unen kannalta tärkeimmät ovat ärtymisherkkyyteen liittyvät ominaisuudet. Joku vauva on jo alusta asti herkkäuninen, toinen ei häiriinny isommastakaan metelistä. Jo vauvaikäistenkin unen tarve vaihtelee aika tavalla, jotkut nukkuvat hiirenhiljaa, jotkut pitävät enemmän ääntä, aamuvirkut ja iltatorkut alkavat erottua jo varhain.

Ärtymisherkkyys näkyy siinä, kuinka nopeasti ja minkä kokoisesta epämukavasta olosta pikkuinen kiihtyy ja joutuu pois tolaltaan. Rauhoittuminekin vie eri lapsilta eri ajan. Tämän vuoksi lapsen oloa ei voi mitata kellon mukaan: jollekin lapselle 5 minuuttia yksin on jo liikaa, toinen kestää sen hyvin. Jonkun itku tyyntyy muutamassa minuutissa, toinen saattaa itkeä vielä sylissäkin pitkään. Oppimisen kannalta lapsen joutumisesta pois tolaltaan ei ole myöskään hyötyä, koska sietämättömän stressin tiedetään vaikeuttavan oppimista. Oppiminen tarvitsee sopivankokoisen haasteen. Lapsen yksilölliset ominaisuudet määrittelevät sen, mitä häneltä voidaan odottaa.

Lapsen yksilöllinen temperamentti asettaa rajat sille, kuinka paljon ympäristötekijöillä ja ohjaamisella hänen nukkumiseensa voidaan vaikuttaa.

Vanhemmat oppivat tunnistamaan oman pikkuyksilönsä ominaisuudet vain riittävän tiiviin yhdessäolon avulla. Tällaiseen monipuoliseen vuorovaikutukseen, jossa sekä vanhempi että lapsi oppivat tuntemaan toisiaan kuuluu arjessa sekä mukavia että vaikeita asioita.

Itku kertoo monenlaisista asioista

Mitä pienempi ihmisen poikanen on, sitä vähemmän hänellä on keinoja kertoa omasta olostaan. Pikkuvauvan itku on ilmoitus vanhemmille: ”Minulla on sinulle asiaa”. Herkkyys itkeä ja kyky

itkun erilaisiin sävyihin on myös yksilöllinen ominaisuus, jonka omat vanhemmat oppivat parhaiten tulkitsemaan.

Itkun sävy kertoo, oliko asiana esim. se, että ”Väsyttää ja harmittaa kun uni ei tule”, ”Minusta ei ole kiva olla yksin”, ”Nyt minä tarvitsen jotakin apua” tai ”Minä en kestä enää”. Välillä pikkuiset eivät oikein itsekään tiedä miksi olo on ärtynyt ja epämielinen.

Pieni ärtynyt itkunpirahtelu unen odottelun yhteydessä on pikkuiselle vielä siedettävää ja useimmiten olo tyyntyy omin keinoin, tutilla, rätillä tai hyvän uniasennon hakemisella. Pikkuihin voi olla jo matkalla unimaailman puolelle ja silloin liian hätäinen puuttuminen tilanteeseen saattaa häiritä tätä oppimistapahtumaa.

Kun olo tulee liian kiusaantuneeksi, pienet voimistavat viestiään ja itkun kiihtynyt sävy kutsuu vanhempia: ”Minä en enää selviä yksin”. Kaikkein voimakkaimman itkun viesti on selkeä: ”Syliin!”

Se, miten lapsen itkuun suhtaudutaan, opettaa hänelle myös oman olotilan ymmärtämistä. Pienen harmin itkun pienet tyyntymiskeinot kertovat lapselle ettei tällainen olo olekaan vaarallista. Koko lohdutusarsenaalilla hätiin rynnistäminen taas on merkki siitä, että nyt oli tosi uhkaavasta asiasta kyse. Liian myöhään tuleva tai liian niukka lohdutus antaa lapsen ymmärtää, että apua ei sovi odottaa tai omasta sietämättömästä olostaan on selvitettävä yksin. Vanhemmat voivat opettaa lasta joko hätäntymään tai tyyntymään oman suhtautumisensa kautta.

Lapsen itku sinänsä ei ole se vaarallinen asia –ratkaisevaa ovat ne olosuhteet, joissa hän itkee. Pieni lapsi ei kestä yksin hätäitkua. Itkun hätäisuus lievittyy kun hän saa yhteyden vanhempiin. Vaikka itku jatkuisikin sylissä, lapsi on parhaassa mahdollisessa turvassa. Silloin itkun lopettamiseksi ei tarvita mitään ihmetemppejä, vaan tavallinen rauhallinen tyyntymys riittää. Itkuun suhtautuminen on yöpölyjen yhteydessä vanhempien suurin epävarmuuden aihe. Vanhemmilla on vaistonvarainen tarve ja kyky reagoida lapsen itkuun, mikä on välttämätön asia lapsen kannalta. **Yölevottomuuden kannalta oleellista on, että vanhemmat mitoittavat omat toimensa lapsen olotilan mukaan.** Kun vanhemmat eivät hätäänny itse lapsen itkusta, he pystyvät myös paremmin tyyntyttämään häntä. Vanhemman hätä tai kiukku siirtyy helposti lapsen hädäksi, koska hänen hyvinvointinsa on vanhemman varassa. Kahden vanhemman perheessä kannattaakin harrastaa työnjakoa silloin kun pinna tahtoo palaa.

Välttämättömiä asioita

Pienten elämässä on asioita, joita he tarvitsevat välttämättä tunteakseen olonsa turvalliseksi. Rauhoittuminen nukkumaan edellyttää myös, että perustarpeisiin on vastattu. Pikkuiset eivät aina osaa tunnistaa mitä he tarvitsevat, ilmoittaa siitä selkeästi tai hakea järkevin keinoin apua.

Se mitä pikkulapsi hätäpäissään näyttäisi haluavan, ei ole välttämättä samaa kuin mitä hän tarvitsee. Lapsi voi väsyneenä vastustaa nukkumaan menoa, vaikka tarvitsisi unta. Hän voi vaatia yöllistä kanniskelua nukahtaakseen, mutta tarve saada tyyntymisapua voidaan hoitaa unitottomusten rakentumisen kannalta järkevämmällä tavalla. Pienet lapset eivät osaa arvioida mikä yhteiselämän sujumiselle –myös yöllä – on hyväksi. Se on vanhemmuuteen kuuluva tehtävä.

Yöelämän pelisääntöjä ei voi jättää pienten vastuulle, sillä lopputuloksena voi olla kaaos, joka ei ole hyväksi kenellekään.

Vanhemman määrätietoinen ja rauhallinen toiminta luo pikkulapselle turvallisen olon vaikeanakin hetkenä. Sopeutuminen uusiin tapoihin on tapahtuma, joka ei ole aina helppo ja aiheuttaa siksi

voimakkaitakin tunteita. Pieni lapsi tarvitsee luvan harmin tunteiden olemassaololle, koska niiden hyväksyminen on osa tervettä sopeutumista. Elämän välttämättömyyksiä on sopeutua erilaisiin asioihin ja se ei läheskään aina suju ilman, että tulee suru puseroon. Lupa luonnollisiin tunteisiin, itkullakin ilmaistuna, on lapsen oikeus. **Lapsen tarve on, että hänellä on sopeutumistehtävänsä aikana riittävä vanhemman läheisyys ja lohtu.**

Hellyyskiintiö on hyvä sana kuvaamaan pikkulapsen tarvetta saada riittävä määrä läheistä yhdessäoloa vanhemman kanssa. Pienet tankkaavat hellittelyn, hoivan ja leikin avulla hyvinvoinnilleen välttämätöntä yhdessäoloa. Mikäli hellyyskiintiö on jäänyt vajaaksi, pikkuiset yrittävät käyttää nukkumiseenkin tarkoitettua aikaa tankatakseen yhdessäoloa.

Yhteys vanhempiin on pikkulapsen tarpeista kaikkein tärkein. Monen kummallisen yörumban takana on lapsen avuttomuus varmistaa tämä yhteys yörauhan kannalta mukavammilla keinoilla. Jonkinlainen nyrkkisääntö on, että lapsen paine tarkistaa tilanne helpottaa kun hänen tarpeisiinsa vastataan. Ne välillä hankalatkin tottumukset, joita lapset rakantavat selvitäkseen tarpeidensa kanssa sen sijaan vahvistuvat kun niitä toistetaan. **Avain uniasioiden muuttumiseen ovat totumuksissa tapahtuvat muutokset, ei tarpeiden kieltäminen.**

Tottumusten hyödyt ja harmit

Ihmisen alku ei syntyessään tiedä millainen maailma on ja hän rakentaa siitä kuvaa saamiensa kokemusten avulla. Vauva on vielä hyvin konkreettinen olento ja senpä vuoksi ne asiat, joita hänelle tapahtuu, jäävät keinoksi kerätä käsityksiä. Vauvat ovat hyvin oppivaisia ja pitävät tiukasti kiinni asioista, joihin tottuvat. Heidän on oikeastaan pakko toimia näin, koska se on tapa, jolla he pystyvät rakentamaan järjestystä maailmaansa ja tekemään siitä ymmärrettävän. Tottumukset auttavat vauvaa tietämään mitä on tulossa ja se tekee maailmasta turvallisen: ei tarvitse olla varuillaan yllätyksen takia. Pienen vauvan tapa oppia on sellainen, että hän liittyy samaan aikaan tai peräkkäin tapahtuvia asioita mielessään yhteen. Tällaisia asioiden kytköksiä vauva ei pysty vielä noin vain yhtenäen muuttelemaan. Kun lapsi kasvaa, hänen kykynsä ajattelun avulla päätellä asioiden välisiä yhteyksiä kehittyy, mutta yleisesti ottaen pikkulapset eivät vielä pysty olemaan kovin joustavia.

Uniasioiden yhteydessä tottumuksia luovat ne puuhut, jotka liittyvät nukkumaanmenon valmisteluun ja itse nukahtamisen tilanteeseen. Tietyllä tutulla tavalla tapahtuvat iltapuuhut, jotka edeltävät nukkumaanmenoa, kertovat pikkuiselle mitä on tulossa. Pienen lapsen yöhön liittyvät rytmit ovat osa hänen koko vuorokauden rytmiaan. Selkeä päivärytmi vaikuttaa myös yöelämää rauhoittavasti. Tietyissä tutussa järjestyksessä tapahtuvat asiat ovat kuin lapsen sisäinen ajastinkello. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että aamun heräämisestä alkaen päivään liittyvät asiat tapahtuvat jonkinlaisen aikataulun puitteissa. Vanhemmista olisi tosin mukavaa nukkua pitkään viikonloppuisin tai siirtää päiväunia mukavamman tekemisen tieltä, mutta harva pikkulapsi pystyy muuttamaan sisäistä kelloaan noin vain muutamaksi päiväksi.

Kun pikkuinen siirtyy unten maille, ne kokemukset, jotka liittyvät tähän hetkeen muuttuvat hänen unitottumuksikseen. Jos höyhensaarille vaivutaan esim. maidon maku suussa, sylissä keinuen, vanhemman hiukset pikku nyrkin puserruksessa tai auton hurinassa, lapsi tarvitsee yöllä heräillessään samanlaiset järjestelyt saadakseen uudelleen unen päästä kiinni. Jos tätä tapahtuu monta kertaa yössä, vanhemmat uupuvat. Ajan mittaan rasittaviksi osoittautuviin nukutustottumuksiin ajaudutaan usein aika huomaamatta, koska lapsi on saattanut illalla nukahtaa

niiden avulla nopeasti. Esimerkiksi vanhempien sänkyyn nukahtanut lapsi herää yleensä kun häntä siirretään omaan sänkyyn tai hän ei pystykään nukahtamaan yöllä herätessään omassa sängyssä. Vauvan yöateriointi muuttuu helposti tottumukseksi, jolla ei ole tekemistä ravinnon tarpeen kanssa. Monet puolivuotiaat pärjäävät tukevalla ilta-aterialla aamuun, mutta yhtä monet alle vuoden ikäiset tuntuvat tarvitsevan aamuyöllä yhden aterian rauhoittuakseen nukkumaan aamuun asti. Yöllisestä vesihuikastakin tulee helposti tapa eikä se ole siksi vaihtoehto yösyönnin lopettamiselle. Nukahtamistottumusta voisi verrata unipilleriin: uni tulee vain sen avulla.

Pikkulasten kyvyllä muodostaa tottumuksia ja pitää niistä kiinni on myös yhteiselämää helpottava puoli. Jo alusta alkaen ihmistaimella on valmius keinoihin, joilla omaa oloa voi tyyntyttää. Yksilöllinen kypsyminen vaikuttaa siihen, kuinka paljon vanhempien apua tarvitaan. Lapsen omia keinoja on lukemattomia, esim. keinuttelu, unilaulelu, sormilla näprääminen, ”unijumppa”, tutin lussuttaminen, peiton kanssa myllääminen jne. Joku lapsi odottelee unen tuloa hiljaa ja raukean näköisenä, toinen voi ajaa itseään unikuntoon aikamoisellakin melksaamisella. Vanhemmat voivat myös tarjota pienokaiselleen keinoja. Hellimishetkissä nuhaantunut uniräsy tai nallukka, joissa on tutut rauhoittavat hajut, viestivät turvallisuutta. Vanhemman käytetty paita voi sellaisenaan olla mitä mainioin kyytipoika unten maille! Tutti on monelle lapselle tärkeä tyyntymisapu. Kaikki pienet eivät yöllä havahtuessaan löydä kadonnutta tuttia omin avuin. Pienellä nauhanpätkällä yöpuvun rintamukseen kiinnitetyn tutin vauvaikäinenkin oppii haromaan yöllä puolinukuksissa suuhunsa. **Lapsen omat tyyntymiskeinot ovat tärkeä osa hänen kasvussaan kohti oman olon hallintaa.** Sen vuoksi niille on hyvä olla tilaa, mutta pienelle lapselle ei kuitenkaan pitäisi laittaa liian isoja vaatimuksia yksin selviämisestä.

Selkeyttä lapsen unielämään tuo se, että hänet laitetaan illalla nukahtamaan siihen unipesään, jossa hänen on tarkoitus nukkua yönsä, oli se sitten oma sänky tai perhepeti. Lapsen tulisi myös olla hereillä, jotta hän tietää mihin hän nukahtaa eikä ylläty yöllä herätessään. Rinnalle nukahtaneen vauvan voi hellästi herätellä ennen kun hänet peitellään nukkumapaikalleen.

Lapset tarvitsevat sen, että heidät tyyntytellään unikuntoon, eivät nukuttamista. Useimmat lapset eivät nukahda heti. Unen odottelu vie oman aikansa ja tarvitsee oman rauhansa. Lasten ja vanhempien arkiseen vuorovaikutukseen kuuluu tällainen yhdessäolon ja erillään olon vuorottelu. Liian hätäinen puuttuminen lapsen unenhakuseremonioihin voi tarpeettomasti virkistää häntä uudelleen.

Pikkuisen yritykset saada unen päästä kiinni eivät kuitenkaan aina onnistu. Olo käy tuskaantuneeksi ja apua tarvitaan. Itkun ja mellastamisen sävy kertoo vanhemmille milloin heidän ikioman pikku yksilönsä kohdalla on tällainen hetki. Kun yökukujan olo ei ole käynyt vielä sietämättömäksi, häntä voi rauhoitella omaan unipesään. Näin vaalitaan tuntumaa ikiomiin uniolosuhteisiin. Tukeva, lempeä kosketus ja matala rauhoittava ääni voivat auttaa tyyntymään. Rauhoittelun tarkoitus on edelleenkin tyyntyttää lapsi, ei nukuttaa. Kun olo näyttää helpottuneen, lapsen annetaan vaipua omassa rauhassa uneen.

Välillä pienen olo ei vain ota rauhoittuakseen näillä keveämmillä keinoilla. Kun vanhemmat tunnistavat lapsen ärtyneen olon käyvän hänelle liian vaikeaksi sietää, syli on maailman paras paikka saada apua. Vaikka itku jatkuisikin sylissä, lapsella ei ole hätää. Monet pikkuiset rauhoittuvat helpoimmin pystyasennossa rintaa vasten samalla kun vanhemman käsi sivelee tasaisin, rauhallinen vedoin selkää. Kun lapsen kiihtynein olo helpottaa, hänet voi taas laittaa omaan pesään nukahtamaan. Rauhoittava käsi voi viipyä vielä hetken seurana ja jos lapsi tuntuu edelleen rentoutuvan, hänet voi jättää vajoamaan unten maille.

Lapset kestävät joitakin unitottumusten muutoksia paremmin kuin toisia. Esimerkiksi yöaterioiden tai vesipullojen jättäminen kertaheitolla on siedettävää. Siirtyminen vanhempien vierestä omaan huoneeseen on sen sijaan niin suuri muutos kontaktissa, että se sujuu siedettävämmin pienin askelin eli totutumisella ensin omaan sänkyyn vanhempien sängyn välittömässä läheisyydessä.

Vaihtelu kuuluu unielämäänkin

Vaikka pikkuisella olisikin jo vakiintuneet unitavat, kiihkeät kehitysvaiheet, sairastelu, elämäntilanteen muutokset ja pelottavat kokemukset häiritsevät helposti unielämää. Lasten kontaktintarve öisinkin lisääntyy erityisen helposti silloin kun he kypsyvät tajuamaan oman pienuutensa ja erillisyytensä vanhemmista jopa pelottavan selkeästi. Tyypillisesti tällainen vaihe on n. 8-9kk iässä, kävelemään lähtevällä pikkuisella ja uhmaikäisellä taaperolla. Sisarusten syntymä nostattaa pienelle leikki-ikäiselle usein sietämättömiä tunteita ja ajaa köpöttelemään vanhempien viereen yöllä. Myös kehittyvä tunne-elämä tuo mörköjä uniin. Kannattaakin harrastaa malttia kun lapsen rassaavalta tuntuvalle yörumballe antaa selityksiä. Pikkulapset eivät ”palveluta” tai kiusaa vanhempiaan. Heille on vain päässyt muodostumaan hankalia unitottumuksia, joista he eivät pääse omin avuin eroon. Tai sitten he syystä tai toisesta tarvitsevat kontaktia vanhempaansa tavallista enemmän.

Vanhemmat auttavat yöelämää raiteilleen parhaiten vastaamalla lapsen tarpeisiin ja tukemalla sellaisten unitottumusten muodostumista, jotka eivät aja heitä uupumuksen partaalle. Kyse on tavallisesta lastenhoitokäytännöstä, jossa vanhempien luottamus sekä itseensä että lapseen on avainasemassa.