

Pohdittavaa:

Onko lapsenne jo tottunut nukahtamaan itseseen?

Miten päivähoitojärjestelyt vaikuttavat lapsenne yöneen?

Onko lapsellanne hoitoa vaativa yöheräilyongelma ja kaipaatteko siihen lisätukea?

Oletteko itse saaneet riittävästi unta?

Miten pystytte asettamaan lapsellenne turvallisia rajoja nukkumaanmenotilanteissa?

UNIOHJEITA

*vuoden ikäisen
lapsen vanhemmille*



www.thl.fi/child-sleep

12KK

Lapsen kehitysvaike yhden vuoden iässä

Vuoden iässä useimmat lapset jo kävelevät tuetta, mutta jotkut oppivat kävelemään vasta myöhemmin. Leikkittävät kehittyvät nopeasti. Viestintä ja kielen kehitys edistyvät hyvää vauhtia: lapsi viestii eleillä sekä ilmeillä ja ensimmäiset sanatkin saatetaan jo kuulla. Lapsi osoittaa yhä erityiskiintymystensä omiin vanhempiinsa, mutta muuten vierastaminen yleensä helpottaa tässä iässä.

Erilaiset infektiot saattavat romuttaa jo opitut hyvät nukkumistavat, joten vanhemmat saattavat joutua uusiin "unikouluja" ja asettamaan rytmiä uudestaan järjestykseen. Jos lapsi on sairaana, ei unikoulua ole hyvä aloittaa.

Myös allergiat kaikissa muodoissaan voivat toisinaan häiritä unta. Infektiot ja astma saattavat johtaa kuorsamiseen, joka kertoo hengityksen vaikeutumisesta unen aikana.

Unen kehitys yhden vuoden iässä

Päivärytmi on tässä iässä säännöllinen. Päiväunia nukahtaan 1–2 kertaa päivässä. Monet lapset ovat aloittaneet päivähoidon, mikä tuo omat muutoksensa perheen arki-rytmiin. Yöunien toivotaankin viimeistään tässä kohtaa jo olevan häiriöttömät, jotta vanhemmat jaksavat hoitaa työnsä ja perheen arjen mahdollisimman hyvin.

Suurin osa vuoden ikäisistä lapsista osaa nukahtaminen itsekseen. He nukkuvat yleensä varsin hyvin läpi yön, vaikka pari heräämistä yössä on edelleen tavallista. Yösyöttöjä lapset eivät enää yleensä kaipaa. Säännönmukaiset iltatoimet ovat tärkeitä ja luovat lapselle turvallisuuden tunnetta.

Lapsi osaa ilmaista omaa tahtoaan aikaisempaa selkeämmin ja nämä tahdonilmaisut saattavat korostua ilta-aikaan, kun kaikki perheessä alkavat olla väsyneitä. Tällöin on tärkeää pitää kiinni tutuista iltatoimista. Vanhempien on hyvä vuorotella iltatoimien hoidossa jaksakseen paremmin pitää kiinni iltarutiineista.

Uusia haasteita yöunelle aiheuttavat siirtyminen pinnasängystä matalalaitaiseen sänkyyn ja/tai omaan huoneeseen. Nämä siirtymät toteutetaan eri perheissä eri tavoin ja eri ajankohdissa, mutta muutoksia on hyvä toteuttaa yksi asia kerrallaan, jotta ne eivät kuormittaisi lasta liikaa erityisesti silloin, kun lapsi on herkkä muutoksille.

Joissain perheissä yhdessä nukkuminen on itsestään selvä ja pysyvä olotila, toisissa se taas on pakon sanelemaa tilanpuutteen vuoksi. Toisaalta on perheitä, joissa lapsi siirretään nukkumaan omaan huoneeseen jo huomattavan pienenä. Yhtä oikeaa tapaa ei ole, vaan vanhemmat voivat valita kullekin parhaiten sopivan järjestyksen.

Unikouluja

Kaikkia aiemmin esiteltyjä keinoja voidaan käyttää hyvän unen tukemiseksi rinnakkain ja soveltaen. Tärkeää on, että valittua tapaa käytetään riittävän pitkään ja johdonmukaisesti. sillä Toivottuja tuloksia saadaan aikaan vain pitkäjänteisesti. "Tassukoulu" -menetelmän lisäksi voidaan kokeilla myös muita unikouluja.

Tuolimenetelmässä vanhempi on nukahtamistilanteessa läsnä tuolilla vieressä istuen lapsen nukahtaessa. Ilta illalta hän siirtää tuoliaan kuitenkin kauemmaksi sängystä, kunnes lopulta on tuoleineen oven ulkopuolella lapsen näkymättömissä. Sieltäkin voi vielä sanallisesti rauhoitella lasta, kunnes tämä oppii rauhoittamaan itsekseen.

Vanhempi voi totuttaa lasta nukahtamaan itsekseen myös asteittain (kts. 6kk esite). Siinä vanhempi on läsnä lapsen nukahtaessa esim. tuolilla istuen. Vanhempi poistuu siitä vähäksi aikaa, mutta palaa jo ennen kuin lapsi alkaa itkeä. Kun lapsi tottuu vanhemman poistumisiin, niitä aletaan pidentää niin että lopulta vanhemman läsnäolo nukkumaanmenotilanteessa käy tarpeettomaksi.

Mikäli yöheräily jatkuu, vaikka lapsi osaa nukahtaa itsekseen, on taustalla usein tilapäinen yösyömisen lopettamiseen liittyvä tai vuorokausirytmien ongelma. Unenseurantakaavakkeella voidaan arvioida rytmien säännöllisyyttä. Mikäli unirytmien on epä säännöllinen tai liian myöhäinen/aikainen, pyritään rytmiä korjaamaan siirtämällä sitä asteittain kohti toivottua aikaa. Samalla tulee pitää huoli säännöllisestä päivärytmistä.

Jos lapsi herättelee öisin huolimatta siitä, että unirytmien on säännöllinen, voidaan soveltaa joko tassukoulua tai jos tämä ei auta, pidennetyin välein rauhoittamista, jossa lapsi jätetään rauhoittamisen välillä pikkuhiljaa pitenevin välein sänkyynsä unta itsekseen etsimään eikä lapsen mahdolliseen protesti-itkuun heti reagoida. Aluksi väli voi olla esim. 2 minuuttia ja sitä voi kasvattaa 2 minuuttia kerrallaan. Oman lapsen itkua on raskasta kuunnella, vaikka tunnistaisikin sen tahtoituksi eikä hätäitkuksi ja siksi valitusta unikoulumenettelystä on hyvä sopia yhteisesti molempien vanhempien kanssa. On suositeltavaa, että unikoulua toteuttaa se vanhemmista, joka kestää lapsen itkua paremmin. Rauhoittamisvälejä ei tule kuitenkaan kasvattaa maksimissaan kuin 20 minuuttiin. Kun lasta mennään välillä rauhoittamaan ja mahdollisesti laskemaan takaisin makuuasentoon, on hyvä pysyä mahdollisimman rauhallisena, ja määrätietoisena ja välttää runsasta puhumista. Lapselle voi rauhallisella äänellä toistella esimerkiksi: "on ilta, nyt käydään nukkumaan."