

## *Pohdittavaa:*

Vauvan unen rakenne ja laatu heijastelevat myös perimää. Millaisia nukkujia te vauvan vanhemmat olette olleet?

Millainen olisi hyvä unirytmisi vauvalle?

Mitä keinoja voitte kokeilla auttaaksenne vauvaa löytämään oikean unirytmisi? Mitkä keinot eivät ole hyviä?

Kaikki vauvat heräilevät öisin ja se voi väsyttää vanhempia. Mistä voitte saada apua, jotta ette väsy vauvan mahdolliseen heräilyyn?

# TIETOA VAUVOJEN UNESTA JA UNIRYTMISTÄ

*Pekä ohjeita vastasyntyneen vauvan vanhemmille*



[www.thl.fi/child-sleep](http://www.thl.fi/child-sleep)

## Vauvaperheen uusi unirytm

Kun perheeseen tulee vauva, muuttuu perheen arjen rytm. Erityisesti tämä vaikuttaa yöhön. Vanhempien on hyvä valmistautua säännönmukaiseen heräilyyn ja siihen, että vauvan tarpeita on hoidettava myös yöllä. Toisaalta on muistettava, että vauvan kehitys on kuitenkin nopeaa ja vanhemmat voivat myös osaltaan vaikuttaa siihen. Tässä ohjannassa pyrimme tarjoamaan neuvoja, miten vauvan unirytmiin voidaan vaikuttaa. Suurin osa neuvoista on sellaisia, että ne soveltuvat myös perheille, jotka suunnittelevat nukkuvansa tulevan vauvan kanssa perhepedissä. Yleisempää edelleen on, että vauva nukkuu omassa sängyssään joko vanhempien kanssa samassa huoneessa tai eri huoneessa.

## Vauvan unen määrä ja unirytm

Vastasyntynyt vauva nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, mutta vaihtelu unentarpeessa on suurta. Toiset vauvat saattavat nukkua jopa 20 tuntia siinä missä toiset malttavat nukkua tuskin 12 tuntia. Vauvan yksi unijakso kestää yleensä noin 2–4 tuntia eikä säännöllistä vuorokausirytmia ole vielä ensimmäisten elinkuukausien aikana. Vauvan aika kuluu nukkumiseen ja syömiseen, ja usein hän herääkin lähinnä syömään nukahtaakseen pian taas uudelleen. Virkeän valveen määrä lisääntyy kuitenkin nopeasti ensimmäisten kolmen elinkuukauden aikana, ja 3 kk iässä vauva nukkuu keskimäärin vain noin 14 tuntia vuorokaudessa. Yhteen ikävuoteen mennessä unen määrä on yleensä vähentynyt noin 12 tuntiin vuorokaudessa.

Unirytmien kehittyminen ja muodostuminen heijastelee vahvasti vauvan keskushermoston kypsymistä. Ennen kuin unta säätelevät ja ylläpitävät hermoston järjestelmät ovat kehittyneet riittävästi, ei sellainen uni, joka meille aikuisille on tuttua, ole mahdollista. Tiedetään, että vuorokausirytmien vakiintumista edeltää vauvan tiettyjen hormonien (erityisesti melatoniini ja kortisoli) vuorokausirytmien kehittyminen. Kuitenkin yksityiskohtaisissa mekanismeissa on vielä paljon epäselvää. Emme tarkkaan ottaen tiedä, miksi toiset vauvat nukkuvat pidempiä jaksoja ja rauhallisemmin kuin toiset.

## Unen rakenteen kehittyminen

Uni-valverytm on aivojen toiminnan säätelyä. Niinpä myös uni on aivojen aktiivisen toiminnan tulosta. Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauvan unen eri vaiheita säätelevien järjestelmien kehitys on vielä kesken, mutta vauvan keskushermoston kehitys on erittäin nopeaa koko ensimmäisen elinvuoden ajan. Unta ylläpitävät hermostolliset järjestelmät kypsyvät noin 6kk ikään mennessä. Sen jälkeen vauvalla on täydet valmiudet nukkua kunnolliset yöunet. Vauvan uni on kuitenkin rakenteeltaan erilaista kuin isomman lapsen. Yöheräilyt ovat tavallisia ja normaaliin kehitykseen kuuluvia aina 2 vuoden ikään saakka.

## Unen merkitys

Unen aikana aivot toimivat aktiivisesti, ja unella lienee keskeinen merkitys oppimisen ja aivojen ihanteellisen toiminnan kannalta. Uni on tärkeää myös aivojen kypsymiselle, mikä erityisesti vauvaiässä etenee vauhdikkaasti.

## Vauvan unirytmien vaikuttaminen

Vaikka unen kehitys heijastelee keskushermoston kypsymistä, monet ympäristötekijät vaikuttavat siihen. Se tarkoittaa sitä, että vanhemmat voivat jo ensimmäistä elinkuukausista lähtien auttaa lasta löytämään oikean unirytmien. Vahva turvallisuuden tunne on yksi hyvän unirytmien perusta. Niinpä unirytmien muodostumista voidaan alkuun parhaiten tukea huolehtimalla vauvan perushoivasta mahdollisimman hyvin. Turvallisuuden tunteen vahvistamiseksi on tärkeää reagoida vauvan itkuun samalla tavalla sekä päivällä että yöllä. Vauva tarvitsee kokemuksen siitä, että mahdollisen hädän hetkellä apua on saatavilla. Vauva tarvitsee kuitenkin vanhemman apua ymmärtääkseen yön ja päivän eron. Vanhemmat voivat omilla valinnoillaan aktiivisesti ohjata vauvaa tässä jo aivan pienestä saakka. Yöllä levätään ja kerätään voimia, ja seurustelu ja touhuaminen keskitetään päiväaikaan. Myös arjen äänet ja kirkas valo kuuluvat päivään. Yöllä itkeskelevä ja hätäntynyt vauva pyritään rauhoittamaan mahdollisimman vähäeleisesti uusille unille ilman, että vauvan vireystila lisääntyy. Jos vauva yöllä herätessään virkistyy ja haluaa seurustella, nukahtaminen on vaikeampaa.

## Unirytmien tukeminen vastasyntyneisyyskaudella

Seuraavilla keinoin vanhemmat voivat auttaa vauvaa löytämään oikean vuorokausirytmien

- Ohjaile hienovaraisesti vauvaa kohti oikeaa ja säännöllistä vuorokausirytmia. Pidä huolta hyvästä ja riittävästä sosiaalisesta vuorovaikutusta päiväsaikaan. Vähennä vuorovaikutusta yöaikaan. Pyri päivällä aktiiviseen kanssakäymiseen vauvan ollessa hereillä (vauvojen virkein aika vuorokaudessa ajoittuu usein alkuiltaan): Juttele vauvalle, hymyile, pidä vauvaa sylissä ja ota hänet mukaan arjen touhuihin. Älä pelkää arjen normaaleja ääniä ja päästä päivänvalo sisään kotiinkin. Pientä vauvaa kannattaa hoitaa vauvan omassa tahdissa.
- Pyri tarjoamaan vauvalle säännöllisesti maitoa niin paljon kuin vauva jaksaa imeä ennen toivottua yöunikaikaa (eli yleensä noin klo 22–24 välillä).
- Edeltävästi pyri vähentämään arjen vilskettä ja toimintaa. Himmennä valo ja pyri rauhoittamaan perheen arkinen puuhastelu illan mittaan. Näin vauvaa autetaan vähän kerrastaan ymmärtämään eri vuorokauden aikojen erot.
- Pyri nukkumaanmenotilanteessa toimimaan korostetun rauhallisesti: silloin ei puuhastella eikä seurustella vaan rauhoitutaan keräämään voimia seuraavaa päivää varten.
- Vauvat, jotka pystyvät rauhoittumaan itsekseen unille, nukkuvat yleensä useammin pitkiä jaksoja heräämättä kuin vauvat, jotka ovat tottuneet ns. nukuttamiseen. Tämän vuoksi on hyvä asia, jos vauva vähitellen oppii nukahtamaan itsekseen ilman vanhemman apua. Vauvaa ei kuitenkaan tule itkettää nukkumaanmenotilanteessa, sillä vauvan hätä vaikeuttaa nukahtamista.