

# 2

---

## HYVIÄ UNITAPOJA ALUSTA ALKAEN

Alussa vastasyntyneen rytmittömyys kannattaa vain hyväksyä. Vastasyntyneen unta ei voi muuttaa kovin voimaperäisesti, koska vuorokausirytmii on vasta kehittymässä ja pieni vatsa tarvitsee ruokaa tiheästi, yölläkin. Pian kuitenkin vanhemmat voivat nopeuttaa vuorokausirytmii syntymistä vaikuttamalla vauvan ympäristöstään saamiin virikkeisiin. Tutkimusten mukaan jo se, että vanhemmilla on lapsen nukkumiseen liittyvää tietoa, parantaa unen laatua myöhemmin <sup>3:22</sup>.

### **Päivät valoisina, yöt pimeinä**

Koska valo on niin voimakas sisäisen kellon tahdistaja, vauvan yö kannattaa pitää mahdollisimman pimeänä ja päivä valoisana <sup>3:17</sup>. Yöllä suoritetaan vain välttämättömimmät hoitotoimet ja nekin mahdollisimman hämärässä. (Tämä on tietysti helppo sanoa mutta vaikeampi toteuttaa käytännössä – vaipan teippaaminen ja potkupu-vun taiteilu pakastebroilerin kokoisen vastasyntyneen päälle kun on

ensikertalaisvanhemmalle riittävän haastavaa täydessä päivänvalosakin.) Yöllä ei kannata seurustella vauvan kanssa, mutta päivällä sitäkin enemmän. Aamulla ja päivällä vauvan kannattaa antaa nauttia niin paljon valosta kuin mahdollista.

Brittitutkimuksen <sup>23</sup> mukaan vauvat, jotka oleskelivät kirkkaassa valossa kello 12:n ja 16:n välillä, nukkuivat yönsä paremmin kuin muut vauvat. On toki mahdollista, että vain hyvin nukkuvien vauvojen vanhemmat jaksoivat lähteä heidän kanssaan ulos auringonvaloon iltapäivällä – syytä ja seurausta on joskus vaikea erottaa toisistaan. Koska vaunujen työntäminen päivänvalossa tai kodin kaikkien valojen sytyttäminen on helppoa ja halpaa ja virkistää myös väsymyksestä sekapäistä vanhempaa, kannattaa ihmeessä kokeilla, tasaako valo myös oman vauvan rytmejä.

## Vastasyntyneen uni

Vastasyntyneen unijakso on lyhyt, alle tunnin mittainen. Jokaiseen unijaksoon kuuluu luonnostaan havahtumisjakso.

Ympäristö vaikuttaa siihen, herääkö vauva havahtumisjakson aikana vai jatkaako uniaan. Osa lapsista itkee havahtuessaan.

Vauva voi oppia nukahtamaan ja jatkamaan untaan havahtumisjakson jälkeen joko itseksensä tai vanhempien avustuksella. Vastasyntyneen unta voi parantaa tukemalla hänen vuorokausirytmensä kehittymistä oleskelemalla päiväsaikaan valoisassa ja välttämällä sitä, että hän oppii nukahtamaan vain vanhemman avustuksella.

Hyvin ruokitun vauvan itku johtuu usein väsymyksestä, ei kivusta. Kaikella itkulla ei ole selvää syytä ja reagoimista itkuun voi asteittain viivästyttää. Osa vauvoista on silti muita itkuisempia, eivätkä vanhemmat aina kykene parhaista yrityksistään huolimatta tyyntymään vauvan itkua.

## Älä hyssytä vauvaa hereille

Valoisuuden vaihtelun lisäksi vauvan vuorokausirytmää voi tukea muillakin keinoilla. Jo muutaman viikon ikäinen vauva kannattaa laittaa yöunilleen samaan aikaan joka ilta, mikä auttaa häntä erottamaan päivän yöstä.

Myös unirutiinit voi ottaa käyttöön, vaikka vastasyntyneelle niiden ei tarvitse tietenkään olla sen monimutkaisemmat kuin esimerkiksi aina samassa järjestyksessä ja samassa paikassa tapahtuva vaipanvaihto ja yöpuvun pukeminen. Rituaaliin voi lisätä vaikka vauvahieronnan ja unilaulun tai pari taputusta peppuun hyvän yön toivotuksiksi, jos se tuntuu hyvältä.

Tärkein avain sekä lapsen että vanhempien hyviin yöuniin on se, että vauva oppii nukahtamaan ilman aikuisen apua. Sitä voi alkaa kokeilla laittamalla vauvan sänkyynsä unisena mutta valveilla ja jättää hänet nukahtamaan itse. Lapsi saattaa hyvinkin yllättää vanhempansa nukahtamalla rauhallisesti omin avuin. Osa vauvoista osaa tämän taidon, eikä silloin lapsen omaa rauhoittumista kannata häiritä hyssyttelemällä lasta turhaan.

Osa vauvoista taistelee nukahtamista vastaan – vuoteeseen asetaminen aiheuttaa vain vihaista ja väsynyttä itkua. Moni vauvojen unen asiantuntija tulkitsee vauvan itkun johtuvan yliväsymisestä ja itkun asettuvan parhaiten, mikäli vanhemmat eivät puutu siihen<sup>3:24;25</sup>. Väsymysitkua voi välttää, jos oppii laittamaan vauvan unilleen jo ennen kuin hän pääsee yliväsyneeksi. Lasta tarkkailemalla oppii näkemään merkit, jotka kertovat väsymyksestä. Niitä voivat olla haukotteleminen, silmien hierominen, tyytymättömyys tai se, ettei leikkiminen jaksa kiinnostaa. Jos luet tätä muutaman päivän ikäinen esikoinen kainalossasi, älä kuitenkaan vaadi itseltäsi liikaa: lapsen erisävyisten itkujen tunnistaminen ei ole helppoa. Saatat herkistyä niihin vasta kuukausien päästä tai kenties vasta seuraavan lapsesi synnyttyä.

## RUTIINEJA ALUSTA ALKAEN

*Olen aina yrittänyt välttää sitä, että kumpikaan lapsistani nukahtaisi rinnalle tai syliin. Syy on se, että tiedän rinnalle nukkuttamisen aiheuttavan ongelmia kun lapsi kasvaa.*

*Minulla on kaksi tytärtä, ja hyvin pienestä alkaen olen yrittänyt laittaa heidät nukkumaan heti, kun he osoittavat väsymyksen merkkejä, esimerkiksi haukottelevat tai liikuttelevat hermostuneesti raajojaan. Ensimmäinen haukotus on ensimmäinen varoitus, toisen haukotuksen jälkeen vauvaa pitäisi alkaa valmistella unilleen ja kolmannen tullessa vauvan pitäisi olla sängyssään.*

*Jos on tarkkana ja saa kiinni oikeasta hetkestä, kaikki voitavat. Vauva on väsynyt ja nukahtaa itse nopeasti. Jos vauva alkaa itkeä sängyssä, käytän syliin-sänkyyn-menetelmää. Nostan vauvan syliin ja heti kun hän rauhoittuu, lasken hänet takaisin sänkyynsä, hereillä. Avainasia on, ettei vauva saa nukahtaa syliin vaan omaan sänkyynsä.*

*Olen laittanut lapseni sekä päivä- että yöunille tällä tavalla muutaman viikon ikäisestä alkaen. Sekä vanhempi tyttäreni, joka on nyt kaksi- ja puolivuotias, että neljän kuukauden ikäinen kuopus nukkuvat erinomaisesti. Minulla ei ole ollut koskaan vaikeuksia heidän yöuniensa kanssa. Isosisko alkoi nukkua läpi yön kymmenen viikon ikäisenä. Imetin häntä kolmen toista kuukauden ikäiseksi, ja imetys sujui hyvin. Aion tehdä saman kuopuksen kanssa.*

*Aloin noudattaa vauvalle suunnilleen samaa päivärytmiä hänen ollessaan kolmen viikon ikäinen. Imetän hänet samoihin aikoihin joka päivä, noin kolmen ja puolen tunnin välein. Syötän hänet heti, kun hän on herännyt, ja sitten hän leikkii jonkin aikaa. Hän on hereillä kaksi tai kaksi ja puoli tuntia, kunnes on taas aika päiväunille. En anna hänen nukkua päi-*

vällä enempää kuin puolentoista tunnin nokosia. Alussa olin toki joustava: jos vauva vaikutti nälkäiseltä, aikaistin syöttöä. Edelleenkin rutiini joustaa, jos lapsi on sairas tai hänellä on erittäin kiivas kasvuvaihe.

Olen halunnut luoda lapsilleni hyvän päivä- ja iltarutiinin, koska haluan luoda heidän elämänsä ennakoitavuutta ja vakautta. Kotimaassani Australiassa on melko yleistä, että vauvoille luodaan rutiini varhain. Monet ystäväni noudattavat samantapaista päivärytmiä lastensa kanssa. Vakaus lapsille tarkoittaa vakautta myös vanhemmille. Siten tiedän, milloin minulla on aikaa itselleni. Rutiinien ansiosta lapseni tietävät aina, mitä tapahtuu seuraavaksi. He ovat hyvin tyytyväisiä ja onnellisia lapsia. Kuopus ei itke käytännössä lainkaan, ja samanlainen oli hänen isosiskonsa vauvana.

Vauvani nukahtaa nykyään yleensä itse, kun laitan hänet sänkyynsä. Joskus hän itkee hiukan. Silloinkin vain pari nostoa syliin ja takaisin sänkyyn riittää rauhoittamaan hänet. Yönille laittaminen on todella helppoa: tyttö nukahtaa melkein aina itse laitettuani hänet sänkyyn.

Alussa, kun vauva oli vain muutamien viikkojen ikäinen eikä hän ollut vielä oppinut nukahtamaan itse, unille laittaminen kesti pidempään. Joskus minun piti nostaa häntä syliin ja takaisin sänkyyn puolen tunnin tai tunninkin ajan, ennen kuin hän rauhoittui. Tämä menetelmä vaatii siis päätäväisyyttä ja kärsivällisyyttä. Pian unille laittaminen kuitenkin muuttuu helpommaksi ja lapsi oppii nukahtamaan nopeasti itse.

Monet ystäväistäni sanovat, että olen onnekas, koska lapseni nukkuvat niin hyvin. Minusta kyse ei ole pelkästä onnesta. Onnea saattaa olla, että lapsillani on aika helppo temperamentti. Takana on kuitenkin myös paljon kovaa työtä. Hyvien uni-

*tapojen luominen vaatii päättäväisyyttä ja peräänantamattomuutta.*

*Amanda, kaksi lasta*

### **Entä jos vauva itkee, kun yritän nukuttaa häntä?**

Vauva kommunikoi itkemällä lähes kaikki tarpeensa. Itkuisuus lisääntyy yleensä noin kahden viikon iässä ja on huipussaan 6–8-viikkoisena, jolloin vauva itkee keskimäärin yli kaksi ja puoli tuntia päivässä<sup>26</sup>. Noin viidesosa vauvoista itkee erityisen runsaasti. Vain yhdellä kymmenestä runsaasti itkevästä vauvoista itkun taustalta löytyy jokin syy – yleisimmin refluksitauti tai maitoallergia<sup>26</sup> (joista puhutaan osassa III).

Itkeminen on erityisen raastavaa ilta- ja yöaikaan, kun takana on pitkä päivä ja muu perhe haluaisi jo rauhoittua levolle. Kun vauva itkee, kannattaa käydä ainakin mielessä läpi nopea vianmääritys: onko lapsella nälkä, sattuuko häneen, pitäisikö vaippa vaihtaa vai onko itku merkki seuran puutteesta tai väsymyksestä?

### **Vianmääritys, kun lapsi itkee**

Itkun syistä ensin kannattaa poissulkea nälkä. Ruoki lapsi ja katso, hellittääkö itku.

Joskus vauva voi itkeä myös märkää tai kakkasta vaippaa.

Kipuitku on usein kimeää, paniikinomaista ja voimakasta. Tarkasta, ettei vaate tai vaippa purista. Toistuvan kipuitkun taustalla voi olla myös esimerkiksi refluksitauti, maitoallergia tai korvatulehdus, joista kannattaa keskustella lastenlääkärin kanssa. Usein muutaman viikon ikäinen lapsi itkee etenkin iltaisin itkua, jota on vaikea rauhoittaa. Se muistuttaa kipuitkua. Jos itkulle ei löydy muuta syytä, sitä kutsutaan koliikiksi.