

Taapero nukkuu



Käsikirjoitus
Anna Keski-Rahkonen, LT, apulaisprofessori

Toimitus
Minna Nalbantoglu, toimittaja

Kiitokset
Tuija Jouhki, terveydenhoitaja
Riitta Markkanen, terveydenhoitaja



Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki
puhelin 075 324 51
www.mll.fi
mll@mll.fi
Tilaukset:
www.mll.fi/kauppa
tilauspalvelu@mll.fi
puhelin 075 324 5480
tilausnumero: 30171

Ulkoasu: Hahmo
Taitto: Liinoja.com
Kuvat: Keksi
Kirjapaino: Hämeen Kirjapaino Oy 03.2013

Sisältö

Lukijalle | s. 4

Rajat selkeiksi | s. 5

Tyypillisiä yövaikeuksia | s. 6

Pelot ja painajaiset | s. 6

Nukkumaanmenon vastustaminen | s. 8

Lastensänkyyn ja sieltä karkuun | s. 11

Yökuivaksi opettelu | s. 15

Yöheräilyt ja unikoulut | s. 16

Kun lapsi on sairas | s. 18

Flunssat, nuhat ja kuumetaudit | s. 18

Yskä | s. 18

Korvatulehdukset | s. 18

Oksentelu ja ripulointi | s. 19



Lukijalle

Taaperokäiset ovat hurmaavia ja taitavia pieniä persoonia, myös nukkumaan mennessään. He osaavat kiivetä pois sängystään ja kipittää vanhempien vuoteeseen. He kertovat illalla syitä, miksi ei pidä mennä nukkumaan. He saattavat sanoa ei hampaidenpesulle tai pelkäävät kaapissa asuvaa mörköä.

Pienen lapsen nukkumista voivat häiritä hänen normaaliin kehitykseensä liittyvät asiat. Uni on kuitenkin tärkeää niin lapselle kuin koko perheelle. Unen puute vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja parisuhteeseen. Univaikeudet voivat muun muassa heikentää lapsen oppimista ja muistia sekä lisätä ärtyisyyttä ja hyperaktiivisuutta.

Tässä lehtisessä kerrotaan taaperon unesta ja annetaan vinkkejä, miten koko perheen yöunia voi parantaa. Myös neuvolasta voi kysyä apua lapsen nukkumiseen liittyvissä asioissa.

Jos sinä tai puolisososi olette hyvin väsyneitä, hakekaa itsellenne apua esimerkiksi neuvolasta. Tietoa aiheesta löytyy myös MLL:n Vanhempainnetistä www.mll.fi/Vanhempainnetti.

Rajat selkeiksi

Kasvaessaan vauvasta taaperoksi lapsi oppii puhumaan, liikkumaan ja tuomaan oman tahtonsa entistä selkeämmin esiin. Myös hänen käsityskykynsä ja mielikuvituksensa kehittyvät. Nämä lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvat asiat vaikuttavat usein nukahtamiseen ja uneen.

Taaperokäiselle lapselle pitää alkaa asettaa rajoja – sellaista ei voinut vielä vauvalle tehdä. Vastasyntyneen kuuluisin syödä yöllä, mutta kaksivuotiaan pitää syödä päivällä ja nukkua yöllä. Johdonmukaiset, järkevät rajat tuovat lapselle turvaa.

Tapa, jolla vanhemmat asettavat lapselleen rajoja, vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen, myös yöuniin. Jos vanhemmat asettavat rajoja epäjohdonmukaisesti tai ovat hyvin sallivia, se voi lisätä lapsen univaikeuksia. Toisaalta myös liian vaativat rajat voivat vaikeuttaa lapsen nukahtamista ja yöunia.

Jos lapsella on uniongelmia, vanhemman kannattaa miettiä, millainen rajojen asettaja itse on ja olisiko syytä tarkentaa otettaan. Rajojen tarkentaminen ei välttämättä tarkoita kasvatustyylin tiukentamista vaan sen täsmentämistä, mikä on perheessämme sallittua ja mikä ei. Jos lapsi on esimerkiksi aina tervetullut vanhempien sänkyyn nukkumaan, lapsen tuleminen sinne keskellä yötä ei ole ongelma. Jos taas vanhemmat haluavat, että lapsi nukkuu yönsä omassa sängyssään, lapsen yöllisille vierailuille vanhempien vuoteeseen pitää puuttua.

i Kaikki vanhemmat asettavat lapselleen rajoja. Joskus ne voivat arjessa kuitenkin unohtua. Jotta lapsi kokisi saavansa rajoista itselleen turvaa, vanhempien pitäisi olla rajojen asettamisessa ja niistä kiinni pitämisessä määrätietoisia, johdonmukaisia ja sitkeitä.



Tyypillisiä yövaikeuksia

Pelot ja painajaiset

Pelkojen lisääntyminen on yksi merkki siitä, että lapsi kasvaa ja kehittyy: hän oppii yhä paremmin käyttämään mielikuvitustaan. Sama koskee painajaisia. Pienet taaperot näkevät yleisesti painajaisia siitä, että joutuvat eroon vanhemmistaan. Kahden ikävuoden jälkeen painajaisiin ilmestyvät hirviöt ja muut mielikuvitusolennot.

Pelot ja painajaiset ovat erittäin yleisiä ja normaaleja. Toistuvasti pahoihin painajaisiin herää 10–50 prosenttia lapsista.

Kun lapsi pelkää tai näkee painajaista, vanhemman tehtävänä on vetää raja lapsen rauhoittamisen ja pelon vahvistamisen välillä. Pelästyneen lapsen on saatava turvaa ja myötätuntoa, mutta ylitsevuota-

vaan huomioon ei ole syytä. Pahimmillaan se saattaa vain antaa lapselle viestin, että pelko onkin aiheellinen: kaapissa varmaan tosiaan on mörkö, kun isikin huolestuu.

Tärkeintä on luoda lapselle tunne, että hän on turvassa. Pieni tarvitsee vanhemmilta vakuutuksen, että he suojelevat häntä eikä pelkoihin ole syytä. Vanhempi voi esimerkiksi sanoa lapselle, että mörköjä ei tarvitse pelätä, koska niitä ei ole olemassa.

Jos pelot johtuvat televisio-ohjelmista, elokuvista tai kirjoista, niitä kannattaa katsella korkeintaan vanhempien seurassa eikä ennen nukkumaanmenoa. Muutkin lasta kiihdyttävät asiat, kuten esimerkiksi vanhempien väliset kiivaat väittelyt tai riidat, pelottavat lasta. Vanhempien kan-

nattaa myös järjestää päiviin kiireettömiä hetkiä yhdessä lapsen kanssa, jotta lapsella olisi rauhallinen tilaisuus jutella mielellään mahdollisesti painavista asioista.

Painajaisen sisällöstä ei kannata keskustella keskellä yötä, vaan keskustelun voi jättää seuraavaan päivään. Jos lapsella on vilkas mielikuvitus, sitä voi käyttää hyväksi painajaisen hallinnassa. Lapsi voi esimerkiksi piirtää kuvan painajaisesta, ja sen voi yhdessä rypistää ja heittää roskikseen. Painajaiselle voi myös yhdessä kuvitella onnellisen lopun.

Painajaisia voi ehkäistä myös huolehtimalla, että lapsi saa riittävästi unta. Univaje lisää painajaisen todennäköisyyttä.

i Ikäraajat velvoittavat

Kuvaohjelmille asetetut ikäraajat kertovat lapsen ikätasolle haitallisista sisällöistä. Taaperot saavat katsoa vain kaikenikäisille sallittuja ohjelmia. Ikäraajat eivät ole suosituksia, vaan sitovia. Niiden tarkoitus on suojella lapsia ohjelmien mahdollisilta kielteisiltä vaikutuksilta. Sisältösymboli kuvaa, millaista haittaa ohjelma sisältää. Pelkoja ja ahdistusta aiheuttaa yleensä se, että lapsi on katsellut aikuisille tarkoitettuja ohjelmia. Turvattomuutta voivat aiheuttaa myös kaikenikäisille sallitut ohjelmat. Pientä lasta ei tarvitse suojella pelon tunteilta, mutta ohjelmien pitää sopia lapsen kehitystasoon ja hänen kestokykynsä. Vanhemman on hyvä katsoa televisiota lapsensa kanssa yhdessä. Erityisesti nukkumaan mennessä vanhemman tarjoama turva on tarpeen, ettei uni häiriinny pelkotilojen vuoksi.

Pelot ja painajaiset ovat siis normaaleja, lapsen kehitykseen kuuluvia asioita. Jos lapsella on poikkeuksellisen pahoja pelkoja ja painajaisia, on tarpeellista miettiä, liittyykö pelkoihin jokin ulkoinen tekijä. Esimerkiksi altistuuko lapsi väkivallalle, käyttääkö perheessä joku liikaa alkoholia, kiusataanko lasta tai aistiiko hän perheen ilmapiirin olevan kireä ja riitaisa. Apua tilanteeseen kannattaa hakea esimerkiksi neuvolasta.

Painajaisia voi yrittää 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.
- Jos lapsi herää painajaiseen, tärkeintä on lohduttaa häntä ja vakuuttaa, että kaikki on hyvin. Painajaisen pitkälliseen puintiin keskellä yötä ei ole syytä.

Pieni lapsi tarvitsee tunteen siitä, että vanhemmat suojelevat häntä eikä hänen ole syytä pelätä.



Unikauhuhohtaukset

Jotkut lapset voivat saada unikauhuhohtauksia. Unikauhuhohtauksessa lapsi saattaa huutaa ja itkeä paniikissa. Useimmiten hän hengittää tiuhaan, huijaa ja nousee ylös vuoteessaan. Hän käyttäytyy kuin olisi valjeilla, mutta on täydessä unessa.

Lasta ei ole syytä herätellä eikä häntä auta lohduttelu. Herättelyyritykset vain lisäävät lapsen vastustusta ja saattavat pidentää kohtautta. Jos lapsi poistuu sängystään, hänet ohjataan sinne takaisin. Muutoin vanhempien pitää vain vahtia, että lapsi ei satuta itseään. Unikauhuhohtauksesta ei tarvitse puhua lapsen kanssa seuraavana päivänä: hän ei muista siitä mitään ja saattaa vain säikähtää turhaan.

Nukkumaanmenon vastustaminen

Yleisin taaperoikäisen nukkumiseen liittyvä ongelma on se, että hän vastustaa nukkumaanmenoa. Leikit ovat kesken, vanhempien kanssa olisi niin kivaa viettää aikaa, vielä ei nukuta... Taaperolla on paljon syitä! Nukkumaanmenoa vastustava lapsi kieltäytyy käymästä nukkumaan tai sänkyyn mentyäään vaatii jatkuvasti vaikkapa juotavaa, iltapusuja tai pääsyä vessaan.

Ongelmaan kannattaa puuttua siten, että asettaa joka illaksi saman nukkumaanmenoaajan ja luo lapselle miellyttävät, rauhalliset iltarutiinit. Tärkeintä on,

että iltapuuhat toistuvat mahdollisimman ennalta-arvattavina ja samaan aikaan. Kiireetön yhdessäolo vanhempien kanssa rauhoittaa ja valmistaa lasta nukkumaan. Tyypillisiä iltarutiineja ovat esimerkiksi lelujen kerääminen, iltapala, kylpy, vessassa tai potalla käynti, unilaulu tai iltasatu.

Tärkeää on myös se, etteivät vanhemmat ryhdy väittelemään lapsensa kanssa nukkumaanmenosta. Iltatoimet tehdään vaihe vaiheelta ja itsestään selvästi, määrätietoisesti mutta lempeästi. Jos nukkumaanmeno on aiemmin tuottanut lapselle hankaluuksia, häntä on hyvä kiittää aina silloin, kun iltarutiinissa joku vaihe tai sen kaikki vaiheet sujuvat. On aina parempi palkita hyvästä käytöksestä kuin rangaista huonosta.

Lapselle ei liioin kannata antaa näennäistä vapautta tilanteessa, jossa sitä ei ole. ”Mentäisiinkös nukkumaan?” tarkoittaa lapselle, että hän voi vastata myös ”ei!” Lapselle on parempi selittää yksiselitteisesti ja ystävällisesti, että nyt mennään nukkumaan. Valinnanvapautta voi ja kannattaa antaa joissain asioissa: lapsi voi esimerkiksi valita pyjamansa tai iltasatunsa.

Olellaista on selostaa lapselle selkeästi ja yksinkertaisesti, mitä häneltä nukkumaan mennessä odotetaan. Ketä tahansa turhauttaa, jos saa moitteita tietämättä tarkkaan, miten olisi pitänyt toimia. Konkreettiset, lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet toimivat pienelle taaperolle parhaiten. Kaksivuotias ei vielä tarkasti ymmärrä, mitä esimerkiksi tarkoittaa se, että ”menevä nyt nästisti nukkumaan”. Hänelle pitää selittää, mitä vanhempi häneltä odottaa. Nästisti nukkumaan menemisellä voi tar-

Iltatoimet tehdään vaihe vaiheelta, määrätietoisesti mutta lempeästi.



koittaa esimerkiksi sitä, että hampaiden pesun jälkeen puetaan päälle yöasu eikä juosta uudestaan leikkimään.

Jos nukkumaanmeno on ollut lapselle hankalaa, hänelle voi askarrella vaikkapa nukkumaanmenosta kertovan julisteen tai kirjusen, jossa on kuvitettu vaihe vaiheelta se, miten iltapuuhat on tarkoitus hoitaa. Julisteen katsomisesta yhdessä lapsen

kanssa voi tehdä yhden mukavan osan iltarutiineihin.

Joskus lapsi vastustaa nukkumaanmenoa siksi, että hän ei ole tarpeeksi väsynyt. Jos lapsi vastustaa nukkumaanmenoa ja hänellä kestää kauan nukahtaa, hän saattaa nukkua liian pitkät tai myöhäiset päiväunet tai hänen nukkumaanmenoaikansa on liian aikainen.

”Minua ei nukuta”

Joskus auttaa se, että nukkumaanmenoaikaa myöhentää väliaikaisesti. Tällöin lapsi aluksi laitetaan nukkumaan tavanomaista nukkumaanmenoaikaansa myöhemmin: niin myöhään, että hän on riittävän väsynyt saadakseen nopeasti unen päästä kiinni. Aluksi voi kokeilla esimerkiksi puoli tuntia tavanomaista myöhäisempää aikaa. Jos lapsi ei nukahda nopeasti, hänet otetaan pois sängystä ja laitetaan vähän myöhemmin nukkumaan.

Monista lapsista on mukavaa, kun he saavat olla hereillä tavanomaista pidempään, ja näin nukkumaanmenon vastustaminen saattaa laantua. Hiljalleen nukkumaanmenoaikaa aletaan kuitenkin hivuttaa ilta illalta varhaisemmaksi, kohti sopivaa aikaa. Nukkumaanmenoaikaa varhennetaan pienin askelin, esimerkiksi viisi tai kymmenen minuuttia varhaisemmaksi kuin edellisenä iltana. Tärkeää on, että lapsen mennessä tavallista myöhemmään nukkumaan hänen aamuherätysaikansa ja päiväuniaikansa pidetään samoina kuin ennenkin. Lapsen ei siis anneta nukkua tavallista pidempään aamulla – koko päivärytmi saattaa mennä sekaisin.

Nukkumaanmenoaikaa varhennetaan pienin askelin.

Jos lapsi sänkyyn päästyään esittää toistuvasti erilaisia vaatimuksia, vanhempien on syytä päättää, miten suhtautua niihin – ja sitten pysyä päätöksessään. Lähtökohdaksi on, että jos lapsi kyselee sänkyynsä juomista tai pyytää lupaa käydä vessassa, hänellä on siihen oikea syy eli jano tai pissahätä. Jos juomisen ja vessakäynnin jälkeen lapsi jatkaa vaatimuksiaan, kyse on todennäköisesti jostakin muusta. Tällaisissa tilanteissa lapselle voi antaa mahdollisuuden esimerkiksi yhteen tai kahteen pyyntöön sänkyyn menon jälkeen. Näin hän tietää, että häntä kuunnellaan ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Kun pyynnöt on pyydetty ja niihin on vastattu, voi lapselle sen jälkeen lyhyesti ja ystävällisesti todeta, että nyt ei enää muuta kuin nukkumaan.

Joskus nukkumaanmenoon liittyvissä pyynnöissä on kyse todellisesta tarpeesta ja joskus ihan muusta, joka väsyttää niin lasta itseään kuin vanhempia. Lapsen nukkumaanmenoikä saattaa pitkittyä esimerkiksi siksi, että hän pyytää useasti päästä vanhempiensa syliin, mutta onkin aamulla päiväkotiin herätessään kiukkuihin ja väsynyt liian lyhyiksi jääneiden unien takia. Vanhemman on tällöin hyvä miettiä, mistä on kyse. Tarvitseeko lapsi esimerkiksi enemmän läheisyyttä ja huomiota kuin vanhempi on päiväsaikaan ehtinyt hänelle antaa? Jos lapsi saa riittävästi läheisyyttä ja hellyyttä päiväsaikaan, hänen on helpompi rauhoittua yöneen.

Lastensänkyyn ja sieltä karkuun

Suurin osa lapsista siirtyy viimeistään kaksivuotiaana pinnasängystä tavalliseen lastensänkyyn. Osa aiemmin hyvin nukku-neista lapsista alkaa tällöin karkailla sängystään iltaisin tai öisin.

Lapsi siirtyy nukkumaan lastensänkyyn usein silloin, kun perheeseen syntyy uusi sisarus, lapsi on oppinut yökuivaksi tai kun hän on alkanut kiipeillä pois pinnasängystä.

Jos isosisko tai -veli siirtyy lastensänkyyn siksi, että uusi sisarus tarvitsee

pinnasänkyä, on hyvä, ettei tämä tapahdu samaan aikaan kuin vauva syntyy. Lapsi saattaa tällöin kuvitella, että vauva vie hänen paikkansa. Parempi on, että lapsi opettelee nukkumaan lastensängyssä muutamia viikkoja ennen arvioitua pikkusisaruksen syntymää.

i Nuorimmille sisaruksille pinnasängystä lastensänkyyn siirtyminen on usein helpompaa kuin esikoiselle. Pikkusisar on nähnyt isompien sisarusten nukkuvan isossa sängyssä, ja siksi haluaa sinne itsekin!



Jos lastensänkyyn nukkumaan meneminen tuntuu lapsesta aluksi vaikealta, asiaa voi yrittää helpottaa tekemällä siitä juhla-lisen hetken. ”Ison pojan tai tytön” sängyn voi esitellä lapselle hienona, ylpeyttä herättävänä asiana. Sänky voidaan ostaa yhdessä ja lapsi voi vaikka itse valita siihen mieluisat lakanat.

Uusi sänky kannattaa laittaa samaan paikkaan kuin vanha. Myös iltarutiinit on syytä pitää entisellään. Näin lapsi ymmärtää, että vuoteen vaihdoksesta huolimatta nukkuminen ja yö ovat niin kuin ennenkin.

Jos lapsi alkaa karkailua sängystään, siihen auttaa yleensä vain se, että lapsen vie johdonmukaisesti takaisin sänkyynsä niin kauan kunnes lapsi jää sinne. Hänelle selitetään lyhyesti ja konkreettisesti, että nukkumaanmenon jälkeen pysytään omassa sängyssä.

Sängystä poistuneen lapsen kanssa ei ryhdytä juttelemaan, riitelemään, seurustelemaan tai leikkimään. Jokainen kerta, kun lapsi sängystä lähdettyään pääsee vaikkapa vanhempiensa kainaloon sohvalle katsomaan televisiota, on hänelle palkinto, joka kannustaa karkailuun jatkossakin.

Lapsi voi poistua sängystään myös öisin. Lapsi saattaa esimerkiksi kömpiä

vanhempien vuoteeseen niin, että vanhemmat eivät herää hänen tuloonsa. Myöhemmin vanhemmat havahtuvat ehkä siihen, että lapsi pyörii, huijaa tai potkii unissaan. Joillekin vanhemmille sopii, että lapsi voi tulla heidän sänkyynsä keskellä yötä. Kaikille vanhemmille se ei sovi, jolloin perheen täytyy miettiä, miten he toimivat, jotta kaikki saisivat hyvät yöunet. Voisiko esimerkiksi sänkyä leventää laittamalla toisen vuoteen sängyn viereen ja saada näin kaikille enemmän tilaa ja mukavuutta nukkua?

Jos vanhemmat haluavat pitää vuoteensa vain heidän paikkanaan, on vanhempien väliin yöllä tuleva lapsi vain tyynesti ja sitkeästi jaksettava palauttaa omaan vuoteeseensa. Hänelle on myös kerrottava, missä hänen pitää nukkua.

i Yöjärjestelyihin vaikuttavat perheen tilanne, kasvatusyhteydet ja periaatteet, eikä yhtä oikeaa ratkaisua ole. Tärkeintä on, että lapselle selitetään selkeästi, millaista käytöstä häneltä odotetaan. Jos hän toimii väärin, käytös korjataan johdonmukaisesti.



Sängystä poistuneen lapsen kanssa ei ryhdytä juttelemaan, riitelemään, seurustelemaan tai leikkimään.



Yökuivaksi opettelu

Paras aika luopua yövaipasta on, kun lapsi hallitsee hyvin vessassa tai potalla käymisen ja alkaa välillä herätä yöunilta vaippa kuivana. Useimmilla lapsilla tämä tapahtuu 2–3-vuotiaana.

Yövaipat kannattaa jättää pois vasta silloin, kun lapsi on siihen valmis ja hänelle on selitetty asia. Pieni osa lapsista oppii yökuivaksi nopeasti, mutta yleensä yövaipasta luopuminen tarkoittaa, että vahinkoja sattuu. Usein vahingot sattuvat keskellä yötä. Öisiä siivoustöitä voi nopeuttaa laittamalla kosteussuojan lapsen sängyn patjan päälle sekä pitämällä vaihtolakanat ja varayövaatteet lähellä saatavilla. Lapsen petiin voi myös sijoittaa tuplalakanat, joista saa helposti otettua päällimmäisen pois.

Sänkyyn pissaaminen on tavallista ja ihan normaalia vielä kouluikää lähestyvätkin lapsilla. Lapsi ei itse voi asialle mitään, joten häntä ei saa siitä moittia tai rangaista. Suurin osa lapsista oppii yökuivaksi ennen kouluikää, mutta lähes joka kymmenes seitsemänvuotias pissaa sänkyynsä öisin ainakin joskus.

Yövaipasta luopuminen

1. Varmista, että iltarutiinien loppupuolelle kuuluu vessassa tai potalla käynti.
2. Älä anna lapsen juoda liikaa juuri ennen nukkumaanmenoa vaan huolehdi, että hän juo riittävästi jo aikaisemmin.
3. Pue lapselle sellaiset yövaatteet, jotka hän pystyy helposti itse riisumaan mennessään vessaan.
4. Varmista esimerkiksi yövalolla, että lapsi näkee mennä vessaan.
5. Jos lapsi haluaa käydä vessassa sänkyyn mentyään, salli se hänelle kerran tai kaksi kertaa. Jos hän tahtoo sinne vielä useammin, syynä on todennäköisemmin yritys pitkittää nukkumaanmenoa kuin vessahätä. Älä suostu siihen enää.
6. Huolehdi, että lapsi käy vessassa aamulla pian heräämisensä jälkeen.

Yövaipat kannattaa jättää pois vasta, kun lapsi on siihen valmis.

Yöheräilyt ja unikoulut

Jos aiemmin rauhallisesti nukahtanut ja nukkunut lapsi alkaa taaperoiässä heräillä öisin tai vaatia vanhemmilta pitkälistä nukuttamista, vanhemmat voivat kokeilla erilaisia vauvoille kehitettyjä unikouluja.

Esimerkiksi **tassu-unikoulussa** lapsi rauhoitetaan omaan sänkyynsä lempeällä ja tukevalla kosketuksella. Tästä voi olla apua esimerkiksi, jos lapsi on tottunut nukahtamaan vain vanhemman läsnä ollessa. Tassu-unikoulun tarkoitus on opettaa lapsi nukahtamaan itse. Hänet laitetaan sänkyynsä valveilla mutta unisena, ja vanhempi poistuu paikalta. Jos lapsi alkaa itkeä tai vastustaa, hänen luokseen mennään ja häntä rauhoitetaan pitämällä kättä eli ”tassua” tukevasti hänen selkensä päällä. Lasta voi silittää tuntuvin, säännöllisin liikkein. Jos tämä ei auta, lapsen voi ottaa syliin ja laittaa rauhoittunut lapsi takaisin sänkyynsä kuitenkin niin, että hän on hereillä. Tarkoitus ei ole se, että lapsi nukahtaa kosketukseen, vaan kosketus rauhoittaa lapsen, ja hän oppii nukahtamaan itse.

Osa taaperoista tassu-unikoulu voi auttaa, mutta voimakkaasti vastustavaa ja liikkuvaa lasta sen avulla saattaa olla vaikeaa rauhoittaa. Kaikki lapset eivät tassun alla pysy.

Joskus lapsen nukahtamis- ja nukkumisvaikeuksien takana voi olla eroahdistus. Tällöin vanhemman läsnäoloon perustuvista unikouluista voi olla apua. Esimerkiksi **tuolimenetelmässä** vanhempi siirtyy pikku hiljaa yhä kauemmas lapsesta, kunnes tämä tottuu nukahtamaan yksin. Ensimmäisenä iltana vanhempi istuu tai makaa lapsen sängyllä tai aivan sen vieressä. Seuraavana iltana hän istuu tuolilla lapsen sängyn vieressä. Ilta illalta tuolia hivutetaan kauemmas sängystä, kunnes se on lapsen huoneen ulkopuolella. Tätä unikoulua voi kokeilla esimerkiksi silloin, kun lapsi on siirtynyt perhepedistä nukkumaan sänkyynsä tai vanhempien huoneesta omaan huoneeseensa, ja se on lapselle vaikeaa.

Vanhempi voi myös mennä joksikin aikaa, esimerkiksi viikoksi, **nukkumaan lapsen huoneeseen**. Vanhempi voi tuoda lapsen huoneen lattialle patjan ja käydä siihen makuulle yhtä aikaa, kun lapsi menee nukkumaan. Tarkoitus on, että vanhempi ei puuttuisi lapsen nukahtamiseen tai yöheräilyihin vaan joko nukkuu tai teeskentelee nukkuvansa. Tämä vähentää tutkimusten mukaan yöheräilyjä, mutta siirtyminen pois lapsen huoneesta voi joissakin tapauksissa olla ongelmallista.

i Lisää erilaisista unikouluista kerrotaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton neuvolehtisessä *Vauva nukkuu*.



Joskus lapsen nukahtamis- ja nukkumisvaikeuksien takana voi olla eroahdistus.

Kun lapsi on sairas

Lähes kaikki lapset sairastavat vuodessa useita nuhakuumeita, yskiä ja oksennustauteja. Monesti päivähoidon aloittaminen taaperoiässä lisää sairastelua. Vaikka taudit ovat yleensä lieviä ja harmittomia, sairastaminen häiritsee lapsen ja koko perheen nukkumista. Kipeän lapsen öitä voi hieman helpottaa kotikonstein.

Flunssat, nuhat ja kuumetaudit

Parhaiten flunssaisen lapsen öitä helpottavat kaksi yksinkertaista konstia: lapsen nukkuminen lievässä kohoasennossa sekä kuumeen ja mahdollisen kivun hoittaminen lääkityksellä.

Kohoasennossa nukkuminen helpottaa nenänielun tukkoisuudesta johtuvaa lapsen hereille säpsähtelyä. Sängyn pääpuolta voi kohottaa esimerkiksi kirjojen tai tyyntyjen avulla noin 5–15 senttiä ylemmäs. Tämä auttaa nenän eritteitä virtaamaan takanieluun. Kun tukkoisuus vähenee, lapsen on helpompi päästä syvään uneen. Lapsen nenää voi puhdistaa myös keitto-suolatipoilla ja erilaisilla niistäjillä.

Flunssasairauksiin liittyy usein kipua, kuumeita tai muuten epä mukavaa oloa. Kivun ja kuumeen hoito lääkityksellä helpottaa oloa ja parantaa lapsen unta. Se pienentää myös kuumekouristuksen riskiä. Tehokkain ja turvallis in kipu- ja kuumelääke pienelle lapselle on parasetamoli.

Yskä

Yskä kärjistyy usein iltaisin ja öisin ja vaikeuttaa huomattavasti lapsen nukkumista.

Useimmiten yskä on harmiton pitkittyneen virusinfektion oire, joka muutamien päivien kuluessa lievittyy itsestään. Yskän takia on syytä hakeutua lääkäriin, jos se jatkuu useita viikkoja, lapsen hengitys vinkuu tai hänen on vaikea hengittää. Jos hengitys on hyvin työlästä, lapsi on vietävä välittömästi lääkäriin.

Jos sisäänhengittäessä kuuluu vinkuaa ja yskä on haukkuvaa, lapsella voi olla laryngiitti eli kurkunpääntulehdus. Se alkaa tyyppillisimmin keskellä yötä. Oireita lievittää nopeimmin lapsen nostaminen istuma-asentoon kylpyhuoneeseen, jossa juoksetetaan kuumaa vettä suihkusta. Vesihöyry helpottaa hengittämistä. Myös kylmä ilma saattaa auttaa, joten talvella lapsen voi sujauttaa suojapukuun ja viedä avonaisen ikkunan luo tai parvekkeelle.

Tutkimusten mukaan yskänlääkkeistä ei ole apua tavanomaiseen yskään. Ne auttavat vain hillitsemään yskänärsytystä.

i Hunaja voi olla yhtä tehokas yskänärsytyksen lievittäjä kuin yskänlääke. Taaperoikäisen yskään voi kokeilla ruokalusikallista hunajaa iltaisin. Alle yksivuotiaalle hunajaa ei suositella.

Korvatulehdukset

Korvatulehduksen hoidossa kivunlievitys on tärkeämpää kuin pikaisen antibiootitikuurin aloittaminen. Jos lapsi muuttuu itkuseksi illalla tai keskellä yötä ja vanhemmat epäilevät korvatulehdusta,



kipeää lasta ei tarvitse viedä keskellä yötä lääkäriin. Lapselle voi antaa tulehduskipulääkkeen, joka helpottaa hänen oloaan. Lääkäriin voi mennä tarvittaessa vasta aamulla. Antibiooteilla ei ole kiirettä, sillä ne eivät juurikaan tehoa ki-puoireisiin. Aina korvatulehduksiin ei muutenkaan tarvita antibiootteja.

Oksentelu ja ripulointi

Oksentelu ja ripuli on lapselle kurja sairaus etenkin, jos se vaivaa öisin ja keskeyttää useasti yöunet. Lapsen mahatauti on kuitenkin tavallisesti nopeasti ohimenevä. Yleensä se kestää vain noin vuorokauden.

Oksennustaudin hoidoksi riittää yleensä se, että lapsi juo riittävästi. Nyrkkisääntö on, että alle 15-kiloinen lapsi tarvitsee vähintään painonsa verran desilitroja nestettä vuorokaudessa, ettei kuivuisi. Lapselle

voi juottaa vettä, maitoa tai laimennettua mehua. Kuivumista voi estää apteekista saatavalla rehydraatioliuoksella. Jos isompi määrä laukaisee yökkäilyä, nestettä kannattaa juottaa tai lusikoida pienissä erissä lapsen suuhun. Lapselle voi myös antaa ruokaa, jos hän haluaa. Leipä, puuro tai banaani ovat hyviä vaihtoehtoja.

Lisätietoa:

- www.mll.fi/Vanhempainnetti
- Anna Keski-Rahkonen, Minna Nalbantoglu: Unihiekkaa etsimässä, ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin

Taapero nukkuu -lehtisessä kerrotaan pienen lapsen unesta, tyypillisistä univaikeuksista ja siitä, miten koko perheen yöunia voidaan parantaa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen.