

Roosa Luukkonen ja Ina Kyhyräinen

0–2-vuotiaiden nukahtamisen tukeminen

Nukutuskeinot ja vanhempien rooli

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja

Hoitotyö

Opinnäytetyö

10.4.2015

Tekijä(t) Otsikko	Ina Kyhyräinen, Roosa Luukkonen 0–2-vuotiaiden nukahtamisen tukeminen
Sivumäärä Aika	27 sivua + 2 liite 10.4.2015
Tutkinto	Sosiaali- ja terveystieteiden tutkinto
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoitaja
Ohjaaja(t)	Lehtori TtT projektin ohjaaja Leena Hannula
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa 0–2-vuotiaiden nukuttamiseen liittyviä kulkemakiviä vanhemmille. Työmme toteutettiin osana Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Ver-raton-hanketta, jonka tarkoituksena on tuottaa verkkosivuille päivitettyjä ohjeita pikkulapsi-perheille.</p> <p>Opinnäytetyö tuottaa tutkittuun tietoon perustuvia tuloksia nukuttamisesta ja sen tärkeydestä vauvan sekä perheen tulevalle hyvinvoinnille. Lisäksi tulosten avulla saadaan informatiivista ohjeistusta pikkuvauvan nukuttamiseen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Työssä mukailaan systemaattista kirjalli-suuskatsausmenetelmää ja aineisto analysoidaan induktiivisesti. Aineistohaut tehtiin syk-syllä 2014 tietokannoista: Cinahl, PubMed, TamPub sekä ScienceDirect. Hakuprosessissa huomioitiin ennestään määrätyt hyväksymis- ja poissulkukriteerit. Opinnäytetyöhön päädyttiin valitsemaan kahdeksan englanninkielistä alkuperäistutkimusta sekä yksi suomenkielinen pro gradu tutkielma.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista nousi esille yhteys vauvan nukkumisympäristössä ja vauvan ky-vyssä rauhoittaa itsensä uneen. Tuloksista ilmenee, että paras keino tukea vauvan kykyä rauhoittaa itsensä uneen on vauvan asettaminen pinnasänkyyn vauvan hereillä ollessa. Suurin osa vanhemmista käyttää jonkinlaista nukutusapuvälinettä (unilelu, tutti) ja koki sen hyödylliseksi. Johdonmukaisilla iltarutiineilla todettiin olevan positiivinen vaikutus vauvan nu-kahtamiseen sekä vähentävän vauvan yöllisiä heräilyitä. Lisäksi tuloksista nousi esiin vau-van ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkitys nukuttamisessa sekä imettämi-nessä/yösyöttämisessä ja nukutusasennon merkityksessä.</p> <p>Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset tullaan julkaisemaan Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin lai-toksen verkkosivuilla. Näin tutkittu tieto pikkulapsen nukuttamisesta on selkeällä kielellä saa-tavilla kaikille ajasta ja paikasta riippumatta.</p>	
Avainsanat	vauva, uni, nukuttaminen

Author(s) Title	Ina Kyhyräinen, Roosa Luukkonen How to Help 0–2 year's Old Baby to Fall Asleep
Number of Pages Date	27 pages + 2 appendix 10 April 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Registered Nurse
Instructor(s)	Leena Hannula, Senior Lecturer, Project Manager
<p>The objective of this Bachelor's thesis was to find different ways to help 0–2 year's old babies to fall asleep. This thesis is also part of Verraton project for National Institute for Health and Welfare. The goal of this project is to publish updated information for families. This updated information include main results of our thesis.</p> <p>This study was conducted by review of the literature. This thesis method was to adapt systematic review. The results were analyzed by inductively reasoning. The information retrieval started in August 2014. We used different databases of Metropolia University of Applied Sciences and these were Cinahl, PubMed, TamPub and ScienceDirect. In the retrieval we paid attention into inclusion and exclusion criteria's. Eventually we accepted eight original research and one master thesis for our study.</p> <p>Results of this study shows connection between sleep environment and babies self-soothing. Parents who puts baby into the crib awake supported more babies' skills to self-sooth themselves. Also this helped babies skills to fall asleep on their own and reduced babies night waking's. Most of the parents used some kind of sleep aid (e.g. toy and pacifier) and experienced it useful. Consistent evening routine had positive effects to help baby to fall asleep and it also reduced babies' night waking's. The results also showed link to interaction between baby and parents, breast-feedings connections to sleep and babies sleep positions (the safest sleep positon for infants is supine).</p> <p>The main results of this Bachelor's thesis will be published in National Institute for Health and Welfare website. In this website families will find research information of how to help baby to fall asleep.</p>	
Keywords	baby, bedtime routine, sleep aid

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Imeväisikäisen uni ja nukkumisen tukeminen	3
2.1	Unen rakenne	3
2.2	Vauvan unisykli	4
2.3	Nukuttaminen	5
2.4	Vanhempien rooli nukkumisen tukemisessä	6
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
4	Opinnäytetyön toteutus	7
4.1	Kirjallisuuskatsaus	8
4.2	Aineiston keruuprosessi	9
4.3	Alkuperäistutkimusten haut	10
4.4	Sisällön analyysi	12
4.5	Verkkosivutekstin tuottaminen	13
5	Tulokset	14
5.1	0–2-vuotiaan lapsen nukahtamisen tukeminen	15
5.2	Vanhempien keinot tukea 0–2-vuotiaiden nukahtamista	17
6	Pohdinta	20
6.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	20
6.2	Tulosten tarkastelua	22
6.3	Jatkotyöskentelyehdotuksia	24
	Lähteet	25
	Liitteet	
	Liite 1. Analyysitaulukko	
	Liite 2. THL Verkkomateriaali	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on 0–2-vuotiaiden nukuttaminen. Toteutamme opinnäytetyömme yhdessä Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa. Työmme on osa THL:n Verraton-projektia, jonka tarkoituksena on kehittää verkkopalvelua pikkulapsiperheille. Tulosten avulla koostamme THL:n verkkosivuille neuvoja pikkulapsen nukuttamisesta.

Työmme on suunnattu pikkulasten vanhemmille. Vanhemmuuden alkuvaiheessa informaation määrä on suuri, joten työmme tarkoituksena on tuottaa selkeät ohjeistukset THL:n verkkopalveluun kaikkien saataville. Tämän on tarkoitus helpottaa tiedonsaantia ajasta ja paikasta riippumatta.

Pikkulapsiperheiden yleinen ja tuttu ongelma on unettomuus. Vauvan uni ja nukahtamisongelmat vaikuttavat koko perheen unirytmiiin. Vanhempien yksi yleisimpiä huolia neuvolakäynneillä ovat vauvan nukuttamis- ja uniongelmat ja miten tämä vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Onkin tärkeä muistaa, ettei vauvan nukuttamiseen ole yhtä oikeaa keinoa, vaan yrittämällä ja kokeilemalla erilaisia perheeseen sopivia metodeja voidaan löytää yksilöllisesti toimivia nukuttamismenetelmiä.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen Verraton-hankkeen tarkoituksena on tuottaa verkkosivuilleen päivitettyä tietoa ja ohjeistusta pikkulapsiperheille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa näille verkkosivuille tutkittuun tietoon perustuvat vinkit lapsiperheille nukuttamisesta ja sen kulmakivistä.

Opinnäytetyössämme teoreettinen viitekehys luo pohjaa tuleville tutkimusten tuloksille. Viitekehyksessä käsitellään tarkemmin vauvan unen rakennetta, unisykliä, nukuttamismenetelmiä, sekä vanhemman roolia vauvan nukuttamisessa. Päätimme ”avata” vauvan unta pelkästään teoreettisessa viitekehyksessä, ja tuloksissa painopisteenämme on pikkulapsen nukahtamisen tukeminen.

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Siinä mukailaan systemaattista kirjallisuuskatsausmenetelmää. Tulokset on analysoitu induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tiedonhaussa hyödynnetään ennalta laadittuja hyväksymis- ja poissulkukriteereitä. Näiden avulla aineistoon valikoitiin lopulta kahdeksan englanninkielistä alkuperäistutkimusta sekä yksi suomenkielinen pro gradu tutkielma.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykseksi muodostuivat: 1) miten 0–2-vuotiaita tulisi nukkuttaa? 2) millaisin keinoin vanhemmat voivat tukea 0–2-vuotiaiden nukahtamista? Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmiksi käsitteiksi nousevat vauva, nukuttaminen sekä uni. Aloittaessamme opinnäytetyöprosessia päätimme rajata aiheemme 0–2-vuotiaiden nukuttamiseen. Vastasyntyneellä ei ole heti syntymästä lähtien vuorokausirytmää, minkä vuoksi vanhempien luomat rutiininomaiset nukuttamiskeinot opettavat tulevaisuutta ajatellen pikkulasta valmistumaan nukkumaanmenoon.

Opinnäytetyössämme etsitään vastauksia miten 0–2-vuotiaita tulisi nukkuttaa sekä millaisin keinoin vanhemmat voivat tukea vauvaa nukahtamisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on löytää näihin kysymyksiin erilaisia ratkaisumalleja sekä löytää parhaat keinot pikkulasten nukuttamiseen.

2 Imeväisikäisen uni ja nukkumisen tukeminen

Lapsen riittävä uni vaikuttaa normaaliin kasvuun ja kehitykseen, lapsen psyykkeeseen sekä immuunipuolustukseen. Uni on siis iso avaintekijä myös lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lapsen unenmäärä riippuu lapsen kasvusta ja kehityksestä, esimerkiksi vastasyntynyt lapsi tarvitsee enemmän unta kuin kaksivuotias. (Davis – Parker – Montgomery 2004: 1.)

Vauvan nukkuessa aivot tuottavat uusia aivosoluja henkistä, fyysistä ja tunteiden kehitystä varten. Hyvien yöunien ansiosta lapsi pystyy päivän aikana olemaan valpas, keskittymiskykyinen ja rento. Vauvat myös syövät paremmin, leikkivät innokkaammin sekä kommunikoivat aktiivisemmin. (Hogg – Blau 2001: 201.)

Vuorokaudenaikana vastasyntynyt nukkuu 16–18 tuntia. Usein heräämisen syynä on nälkä. Yleensä univaiheet eivät kestä 3–4 tuntia pitempää. Lapsen koko yön yli nukkuminen riippuu siitä, miten lapsi oppii sen. Jotkut lapset pystyvät nukkumaan yön yli jo kahdeksan viikon iässä, toiset viimeistään kolmen kuukauden iässä. (Dyregrov 2002: 125–126.) Unentarve laskee noin 13–14 tuntiin lapsen ollessa kuuden kuukauden ikäinen. (Sterling 2003: 10–11). Unenmäärä vuorokaudessa vähenee, iän myötä yksivuotias nukkuu noin 13 tuntia ja leikki-ikäinen noin 11 tuntia (Saarenpää-Heikkilä 2007: 18).

Kun vauva saavuttaa kuuden kuukauden iän, on hänen unessa rakenne eri vaiheineen samanlainen kuin aikuisella. Vauvan yhden unijakson pituus on noin tunti ja leikki-iässä unijakso pitenee aikuismittaan eli 1,5 tuntiin. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 16.)

2.1 Unen rakenne

Unta säätelee kaksi järjestelmää: homeostaattinen ja sirkadiaaninen. Mitä pidempään ihminen valvoo, sitä enemmän homeostaattinen paine kasvaa. Kyseistä järjestelmää säätelee aivojen hypothalamuksen lähellä sijaitsevat tumakkeet. Pimeässä sirkadiaaninen järjestelmä vuorostaan auttaa meitä nukkumaan. Sirkadiaanista järjestelmää säätelee hypothalamuksen suprakiasmaattinen tumake. Molemmat unta säätelevät järjestelmät toimivat siis siten, että ihmisen luontainen nukkumisaika on yöllä ja kestää aikuisella noin kahdeksan tuntia. (Saarenpää-Heikkilä – Paavola: 2008: 1161.)

Vastasyntyneiden aivojen sähkötoiminta on erilainen kuin isompien lasten ja aikuisten. Vastasyntyneen uni on rakenteellisesti eriytymätön sekä vuorokausirytmillä on kypsytymätön. Homeostaattinen ja sirkadiaanien järjestelmä kypsyvät vastasyntyneen ensimmäisinä elinkuukausina, vuorokausirytmillä muuttuessa yöhön painottuviksi nukkumisjaksoiksi. Imeväisikäisen univaiheet voidaan jakaa aktiiviseen uneen (vilkeunen esiaste), hiljaiseen uneen (perusunen esiaste) sekä välimuotoiseen uneen, minkä määrä vähenee pikkuhiljaa perusunen lisääntyessä ja häviää täysin kuuden kuukauden ikään mennessä. (Saarenpää-Heikkilä – Paavola: 2008: 1161–1162.)

Aikuisen uneen verrattuna, neurofysiologiset piirteet poikkeavat huomattavasti vastasyntyneen unesta. Peruselementit pääunenvaiheista ovat vastasyntyneen unesta kuitenkin erotettavissa. (Saarenpää-Heikkilä – Paavola: 2008: 1162.)

Vauvojen uni on kevyttä ja häiriintyy helposti, koska vauvojen unen rakenne on suhteellisesti enemmän pinnallista vilkeunta. (Sterling 2003: 10–11).

2.2 Vauvan unisykli

REM-uneeksi eli vilkeuneksi kutsutaan unen vaihetta, jolloin nähdään aktiivisia unia. Usein tähän vaiheeseen sisältyy myös koko elimistön toiminta, esim. liikkuminen ja ääntely. (Niemelä – Siltala – Tamminen 2002: 170–172.)

Syvään uneen eli NREM-uneen kuuluu neljä syvyyssvaihetta, näiden vaiheiden jälkeen uni jälleen kevenee. (Niemelä – Siltala – Tamminen 2002: 170–172).

Syvyyssvaiheet ovat: S1, S2 ja S3-4. Syvän unen eli SWS (hidasaaltouni) nimitystä käytetään, kun S3-4 syvyyssvaiheet yhdistetään. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen: 2008: 1162.)

S1-vaiheella tarkoitetaan unen keveintä vaihetta, tällöin aivosähkötoiminta on lievästi hidastunut ja havahtumisherkkyys on suuri. Unen siirtyessä S2-vaiheeseen aivosähkötoiminnan hidastuminen jatkuu, reagointi ulkoisiin ärsykkeisiin vähenee. Syvästä unesta puhutaan, kun uni syvenee S3/S4-vaiheisiin. Tällöin autonomisen hermoston parasympaattinen osa hallitsee. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 14.)

2.3 Nukuttaminen

Vastasyntyneellä lyhyet valvejaksot ja uni jakaantuvat tasaisesti vuorokauden ympäri. Pisin unijakso alkaa sijoittumaan yöaikaan ja pisin hereilläolo alkuiltaan lapsen ollessa kuukauden ikäinen. Noin neljän kuukauden iässä lapsen vuorokausirytmiksi käy selvemmäksi. Yöuni pidentyy 8-9 tuntiin yhden vuoden ikään mennessä. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1161–1162.)

Säännölliseen vuorokausirytmiiin oppiminen tapahtuu vähitellen. Tähän auttavat selkeät vuorokauden ajat, eli päivä ja yö, valo ja pimeys sekä aktiivisuus ja lepo. (Hyvien nukkumistottumusten tukeminen imeväisillä, ohjeita vanhemmille. Helsingin terveystakeskus, Neuvolan ja terveyden edistämisen yksikkö 2010.)

Säännöllisillä iltarutiineilla valmistetaan vauva nukkumaanmenoon. Nukkumaanmeno tilanteissa vanhempien roolina olisi luoda vauvalle positiivinen ja turvallinen rutiini, josta vauva oppii ajan kanssa tietämään, että nukkumaanmeno aika lähestyy. Johdonmukaisen iltarutiinien noudattaminen joka päivä edistää niin sanottuja positiivisia iltarutiineja. Jokaisen perheen tulee löytää perheelleen paras ja sopivin rutiinimenetelmä iltatoimiin. (Almqvist – Heinonen – Paavonen – Pesonen – Räikkönen 2007: 2491.)

Itkuinen kitinä, haukottelu ja silmien hierominen voivat olla vauvan tapoja ilmoittaa väsymyksestään. Vauvan voi olla hankalampi rauhoittua uneen, mikäli hän ehtii kiihtyä voimakkaaseen itkuun. (Hyvien nukkumistottumusten tukeminen imeväisillä, ohjeita vanhemmille. Helsingin terveystakeskus, Neuvolan ja terveyden edistämisen yksikkö 2010.)
Uni ei tule pakottamalla, ja tämän vuoksi vauvaa ei kannata laittaa sänkyyn, mikäli hän on seuranhaluinen ja virkeä. (Hakulinen-Viitanen – Lammi-Taskula – Ritvanen – Sarlio-Lähteenkorva – Pelkonen – Rantamäki 2012: 68–69).

Hyvän unen pohja luodaan päivän aikana aktiivisella vuorovaikutuksella ja erilaisten aktiviteettien tekemisellä, illan ja yön aikana vuorostaan aktiviteetin määrää vähennetään. (Niemelä – Siltala – Tamminen 2003: 172).

Vauvan sylissä pitämisellä voidaan helpottaa nukahtamista ja rauhoitella lasta. Vauvan voi rauhoittelun jälkeen laskea sänkyyn nukahtamaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012: 68–69.)

Selällään nukuttaminen on suositeltavaa niin kauan kuin lapsi ei itse käänny. Selällään nukkumisen ansioista kätkytkuoleman riskiä pystytään vähentämään merkittävästi. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012: 68–69.)

2.4 Vanhempien rooli nukkumisen tukemisessa

Vanhemman on tärkeä oppia huomaamaan oman lapsen väsymyksen merkkejä ja mitä vauvan erilaiset eleet merkitsevät. Mikäli vauvaa tarvitsee yöllä imettää tai vaihtaa vaippa, on muistettava, ettei vauvalle tarjota ylimääräisiä virikkeitä. Vauvalle tulee opettaa yön ja päivän ero. Jos lapsi herää yöllä, vanhemmat voivat ensin rauhoitella vauvaa hellästi kuten heijaamalla tai kietomalla peitto vauvan ympärille. Lapsi rauhoittuu usein tuntiessaan vanhemman läsnäolon. Vauvan olisi ensisijaisen tärkeää opetella nukahtamaan itse, jottei vauvan nukahtaminen olisi riippuvainen aina vanhempien läsnäolosta. (Dyregrov 2002: 126–127.)

Vauvan lähestyessä neljän kuukauden ikää, vauvalle voi alkaa opettaa iltatoimia, jotka toistuvat iltaisin aina samanlaisina. Näin vauva oppii rutiinit. Ne luovat hänelle turvallisuutta sekä säännöllisyyttä. Iltatoimien alkaessa lapsi alkaa oppia, että nukkumaanmeno-aika lähestyy. (Dyregrov 2002: 128–130.)

Vauvan tottumista säännölliseen vuorokausirytmiiin auttaa vanhempien yhtenäinen vuorokausirythmi. Vanhempien ei tule olettaa vauvalla olevan samantien säännöllistä vuorokausirythmiä, koska tämä ei toteudu vauvojen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Tämän vuoksi myöskään unikoulut eivät sovellu vastasyntyneille. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1162.)

Pikkuvauvojen yleisin nukahtamisongelma liittyy uniassosiaatiohäiriöihin. Tämä merkitsee lapsen kyvyttömyyttä nukahtaa ilman vanhemman tukea, tähän kuuluu mm. imetys ja heijaaminen. Tästä muodostuu perheelle herkästi ongelmia, koska vanhemmat sortuvat kyseiseen menettelyyn vauvan niin vaatiessa. Vauvan nukuttamiseen syntyykin täten helposti kyseistä menettelyä vaativa noidankehä. Positiivisia nukuttamismenetelmiä/rutiineja vanhemmat voivat edistää tai heikentää omalla käyttäytymisellään. Tällä on yhteyksiä vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä uneen sekä uniassosiaatiohäiriöihin. Vanhemmat voivat edistää vauvan kykyä rauhoittaa itsensä uneen tarjoamalla erilaisia apukeinoja, kuten unilelut ja rätkki. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1162.)

Imettämisellä on yhteys nukuttamiseen sekä vauvan uneen. Ennen vauvan nukuttamista voidaan suositella pidempiaikaista imetystä, jotta vauvan nälkä pysyisi pidemmän ajan poissa eikä vauva heräilisi yöllä toistuvasti syömään. Voidaan kuitenkin todeta, että yli puolen vuoden ikäiset vauvat, joita ei ole vieroitettu yöimetyksestä, ovat herkempiä yöllisiin heräilyihin. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen: 2008 1163.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyössä tarkoituksena on tuottaa THL:n verkkopalveluun selkokiehiset ohjeet pikkulapsiperheille 0–2-vuotiaiden nukuttamisesta (ks. Liite 2).

Kirjallisuuskatsauksemme keskeisiä käsitteitä ovat vauva, nukuttaminen ja uni. Vauvalla tarkoitamme 0–2-vuotiaita lapsia, joilla ei ole lääkäriin diagnosoimaa uniongelmää. Nukuttamisella tarkoitamme keinoja ja rutiineja, jotka auttavat lasta nukahtamaan. Unella tarkoitamme 0–2-vuotiaiden unta, unen rakennetta ja kestoa.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- 1) Miten 0–2-vuotiaita tulisi nukuttaa?
- 2) Millaisin keinoin vanhemmat voivat tukea 0–2-vuotiaiden nukahtamista?

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö tullaan toteuttamaan kirjallisuuskatsauksena, jossa tullaan mukailemaan myös systemaattista kirjallisuuskatsaus menetelmää. Aineiston keruuprosessi on toteutettu systemaattisesti sekä tutkimuspäiväkirjaa hyödyntäen. Opinnäytetyöhön valikoitujen viitteiden sisällön analyysi toteutettiin induktiivisin menetelmin. Lisäksi opinnäytetyössä tullaan tuottamaan verkkosivumateriaalia THL:n Vauvankaa-sivustolle.

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaukseksi kutsutaan yhteen koottuja tietoja, ennalta määrätystä/valikoidusta aiheesta. Katsauksessa haetaan yleensä vastausta johonkin ongelmaan tai ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksista on olemassa erilaisia versioita, edellyttäen kuitenkin, että aiheesta on olemassa jo jonkin verran ennestään tutkittua tietoa. (Johansson – Axelin – Stolt – Ääri 2007: 3.)

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää olemassa olevia teorioita sekä samalla muodostaa uutta teoriaa. Lisäksi kirjallisuuskatsauksella pystytään arvioimaan erilaisia teorioita. Kirjallisuuskatsaus muodostaa kokonaiskuvaa tietyistä asiakokonaisuuksista. Katsauksella pystytään havaitsemaan ongelmia se myös mahdollistaa asiakokonaisuuden kuvaamisen kehitystä historiallisesti. (Salminen 2009: 3.)

Kirjallisuuskatsausten avulla kuvataan olemassa olevien tutkimusten kokonaisuutta ja yhtäläisyyksiä. Kirjallisuuskatsauksessa kootaan ennalta laaditusta aiheesta tutkimuksia, jolloin saadaan kuvaa miten paljon aiheesta on jo tutkimustietoa olemassa sekä millaisia tutkimuksia aiheesta on tuotettu. Kirjallisuuskatsaukset ovat hyödyllisiä tutkimusmenetelmiä mm. silloin kun halutaan kuvata jonkin ongelmatilanteen taustaa tai yhdisteltäessä erilaisia tutkimusalueita sekä vetäessä tutkimuksista yhtenäisyyksiä. (Johansson ym. 2007: 3-4.)

Kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskirjallisuuteen, se on systemaattinen, tarkka ja toistettavissa oleva menetelmä. Katsauksessa pyritään tunnistamaan, arvioimaan sekä tiivistämään valmiina olevia alkuperäisiä tutkimusaineistoja. (Salminen 2009: 5.)

Kirjallisuuskatsaus pitää sisällään useita tyyppejä, kuten meta-analyysi, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä kuvaileva kirjallisuuskatsaus. (Salminen 2009: 6.)

Hoitotyöhön liittyvien kirjallisuuskatsauksien tulee aina luoda merkitystä hoitotyölle, tutkimukselle, koulutuksella ja hallinnolle. Erityisesti kirjallisuuskatsaukset, joilla osoitetaan tiedontarpeen puutetta jollain hoitotieteen alueella, ovat erityisen tärkeitä. (Johansson ym. 2007: 111.)

Systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta puhutaan, kun tehdään sekundaaritutkimusta ennalta määrätystä, tarkasti rajatusta ja valikoiduista tutkimuksista. Perinteisistä kirjallisuuskatsauksista systemaattinen kirjallisuuskatsaus eroaa sen erityisen tarkoituksen ja tarkan tutkimusten valinta-, analysointi- ja syntesointiprosessin vuoksi. (Johansson – Axelin – Stolt – Ääri 2007: 4.)

Opinnäytetyö päädyttiin tekemään kirjallisuuskatsauksena, jotta saataisiin käsitystä, kuinka paljon pikkulapsen nukuttamista on jo ennestään tutkittu. Opinnäytetyössä muokailaan hieman systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää tiedonhaun ja analysointiprosessin aikana, jotta saataisiin mahdollisimman validia tietoa aiheen laadusta ja määrästä. Opinnäytetyön tiedonhaku käynnistyi tutkimuskysymysten laadinnalla, jossa päädyttiin jaottelemaan kysymykset vanhempien näkökulmaan sekä pikkulapsen nukahtamisen tukemiseen. Tiedonhaun prosessin aikana lisäksi päädyttiin valikoimaan tietolähteet, prosessin dokumentointi sekä tiedontarpeen määrittely. Tietolähteissä päädyttiin käyttämään Metropolia Ammattikorkeakoulun Nelli-portaalin verkkosivustoja. Tiedonhakuprosessista opinnäytetyöntekijät pitivät tutkimuspäiväkirjaa, jossa yhdisteltiin tutkimushakusanoja ja niiden tuloksia. Tiedonhaun varhaisessa vaiheessa pystyttiin jo toteamaan, ettei pikkulapsen nukuttamisesta itsessään ole erityisemmin tutkittu.

4.2 Aineiston keruuprosessi

Tiedonhaku aloittaessa käytimme Metropolia Ammattikorkeakoulun Nelli-portaalia. Käytimme tietokantoina Cinahl, Medic, ScienceDirect sekä PubMediä. Lisäksi yhtenä tietokantana käytettiin Tampereen yliopiston julkaisuarkistoa TamPub. Alkuperäistutkimuksia haettiin suomen ja englannin kielellä, huomioiden opinnäytetyöntekijöiden kieli-taito.

Tutkimusten valintaa varten käytettiin seuraavia hyväksymis- ja poissulkukriteereitä (ks. taulukko 1). Kirjallisuuskatsausta varten päätettiin rajata tutkimusten julkaisuvedot vuosille 2000–2014, lisäksi hakukriteereinä olivat koko tekstin (full text) ja tiivistelmän (abstract) saatavuus.

Taulukko 1. Alkuperäistutkimusten hyväksymis- ja poissulkukriteerit.

HYVÄKSYMISKRITEERIT
• Tutkimukset julkaistu vuosina 2000–2014
• Kokotekstin (full text) ja tiivistelmän (abstract) saatavuus
• Tutkimuksessa käsitellään 0–2-vuotiaita lapsia
• Tutkimuksessa käsitellään lapsen nukuttamista ja/tai unta
• Tutkimusten julkaisukieli on suomi tai englanti
POISSULKUKRITEERIT
• Otsikon ja tiivistelmän perusteella: ei käsittele 0–2-vuotiaiden nukuttamista ja/tai unta
• Tutkimukset eivät vastaa laadittuja hyväksymiskriteereitä

4.3 Alkuperäistutkimusten haut

Alkuperäistutkimusten hauissa käytettiin Cinahl-, Medic-, PubMed-, ScieceDirect- ja TamPub-tietokantoja (ks. taulukko 2). Alussa opinnäytetyön tekijät suorittivat hakuja yllämainittuihin tietokantoihin. Hakuprosessissa huomioitiin etukäteen laaditut tutkimuskysymykset sekä hyväksymis- ja poissulkukriteerit. Hakusanojen löytäminen tuotti hankaluuksia, koska englanninkielessä ei ole vastaavia sanoja esim. nukuttamiselle. Opinnäytetyöntekijät kävivät Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston päivystävällä informaatiolla oikeiden hakusanojen haastavuuden takia.

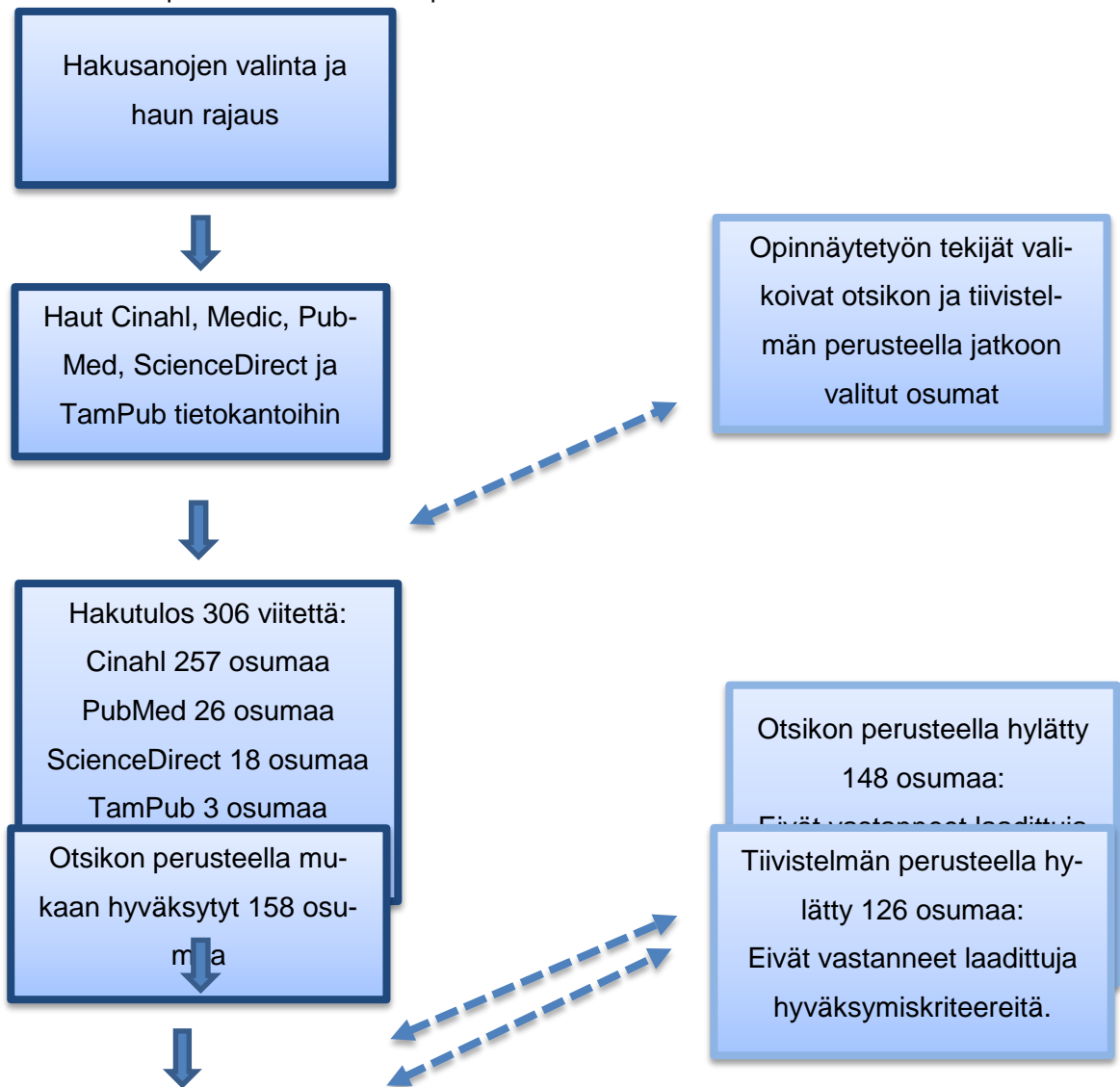
Taulukko 2. Hakusanat/ Keywords.

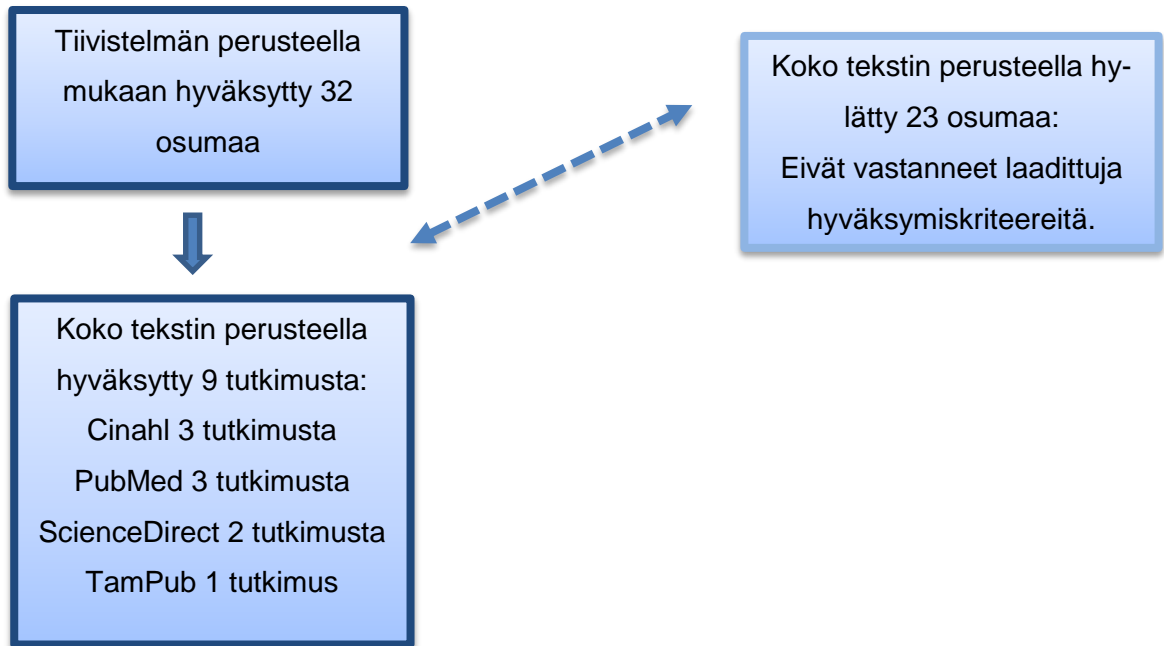
TIETOKANTA	HAKUSANAT
• Cinahl	Infant AND sleep OR sleep OR position OR independence
• Medic	Vauva AND uni OR unettomuus
• PubMed	Infant AND sleep OR bedtime routine OR self-soothing
• ScienceDirect	Infant AND bedtime
• TamPub	Nukkuminen AND uni

Hakuprosessi käynnistettiin laatimalla ensin tutkimuskysymykset sekä alustavat hyväksymis- ja poissulkukriteerit. Hakusanoja kokeiltiin eri tietokantoihin, ja päädyttiin laadittuihin hyväksymis- ja poissulkukriteereihin. Hakutulosten perusteella päädyttiin Cinahl-, Medic-, PubMed-, ScienceDirect ja TamPub-tietokantoihin. Hakutuloksia tuotti yhteensä

306 osumaa. Hakusanojen perusteella Cinahl-tietokanta tuotti 257 osumaa, Medic-tietokanta tuotti 2 osumaa, PubMed-tietokanta 26 osumaa, ScienceDirect-tietokanta 18 osumaa ja TamPub-tietokanta 3 osumaa. Opinnäytetyöntekijät valitsivat hakutuloksista otsikon ja tiivistelmän perusteella jatkoon valitut tutkimukset, joista otsikon perusteella hyväksyttiin 158 tutkimusta. Otsikon perusteella hylättiin 148 viitettä, koska ne eivät vastanneet laadittuja hyväksymiskriteereitä. Tiivistelmien perusteella päädyttiin hylkäämään 126 viitettä ja jatkoon valikoitiin 32 viitettä. Koko tekstin perusteella hylättiin 23 viitettä, koska eivät vastanneet hyväksymiskriteereitä eivätkä vastanneet tutkimuskysymyksiin. Hakuprosessin tulokseksi jäi 9 viitettä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin sekä ennalta laadittuihin hyväksymiskriteereihin. Cinahl-tietokannasta päädyttiin valikoimaan 3 viitettä sekä PubMed-tietokannasta 3 viitettä, ScienceDirect-tietokannasta 2 viitettä ja TamPub-tietokannasta 1 viite (ks. kuvio 1).

Kuvio 1. Alkuperäistutkimusten hakuprosessi





Tutkimuksia lähestyttiin aluksi tiivistelmän perusteella, karsien näin tutkimukset, jotka eivät vastanneet valintakriteereihin eivätkä tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöhön päädyttiin valikoimaan kahdeksan alkuperäistutkimusta sekä yksi pro gradu tutkielma, jotka ovat apuna vastaamaan laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

4.4 Sisällön analyysi

Sisällön analyysillä tarkoitetaan keinoa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti sekä objektiivisesti. Sen avulla järjestellään, kuvaillaan ja kvantifioidaan tutkittavia ilmiöitä. Tätä kutsutaan myös dokumenttien analyysimenetelmäksi. Tarkoituksena on rakentaa tiiviitä malleja tutkittavista ilmiöistä, joiden avulla tutkittavat ilmiöt voidaan käsitteellistää. Sisällön analyysi jaetaan kahteen ryhmään eli induktiiviseen ja deduktiiviseen. Induktiivinen analyysi tehdään aineistolähtöisesti, deduktiivisen analyysin tuottoa ohjaa aikaisemmat tietoon perustuvat luokittelurungot. (Kyngäs – Vanhanen 1999: 3.)

Analyysiprosessin alkaessa tutkijan on päätettävä analysoiko vain sen mikä on selvästi ilmaistu dokumenteissa, vai analysoiko myös piilossa olevia viestejä. Induktiivinen sisällön analyysin ensimmäinen vaihe on analyysiyksikön määrittäminen. Tätä määrittää tutkimustehtävä sekä aineiston laatu. Yleisimmin käytetty analyysiyksikkö on yksi sana tai sanayhdistelmä. Analyysiyksikön päättämisen jälkeen aineistoa aletaan lukemaan useita

kertoja läpi. Sisällön analyysiä tehdessä lukemisen on oltava aktiivista ja sen tarkoituksena on luoda pohjaa tulevalle analyysille. Deduktiivisen sisällön analyysin ensimmäinen vaihe on myös analyysiyksikön määrittäminen. Tämän jälkeen analyysin etenemistä ohjaa se lähestyykö tutkija aineistoa induktiivisesti vai deduktiivisesti. (Kyngäs – Vanhanen 1999: 5.)

Opinnäytetyön induktiivinen sisällön analyysiprosessi aloitettiin lukemalla valitut alkuperäistutkimukset huolellisesti läpi, jotta aineiston validius opinnäytetyöhön varmistuisi. Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijät lukivat uudelleen alkuperäistutkimukset, jolloin keskityttiin ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Aineiston lukemisessa ja tutkimuskysymyksiin vastaamisessa hyödynnettiin värikoodausta. Alkuperäistutkimuksista värikoodattiin tutkimusten metodit ja tulokset. Tarkoituksena oli löytää alkuperäistutkimuksista vastauksia 0–2-vuotiaiden pientenlasten nukahtamisen tukemiseen sekä vanhempien keinoja nukahtamisen edistämiseen. Tutkimuskysymyksiin vastaaviin tuloksiin käytettiin eri värejä, jotta opinnäytetyöntekijät voisivat jakaa tulokset vastaaviin tutkimuskysymysryhmiin. Analyysitaulukon (ks. liite 1) viitteiden sanat/sanayhdistelmät kirjoitettiin vastaamaan laadittuihin tutkimuskysymyksiin jaoteltuna ne tutkimuskohtaisesti. Analysoinnin alaluokat saatiin ryhmiteltyä tutkimustulosten toistuesssa. Viimeisessä vaiheessa määritettiin opinnäytetyön analysoinnin yläluokat. Induktiivisen sisällön analyysin ala- ja yläluokat vastaavat tuloksissa ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

4.5 Verkkosivutekstin tuottaminen

Opinnäytetyön avulla tuotetaan myös verkkomateriaalia Terveys ja Hyvinvoinnin laitokselle, Vauvankaa-sivustolle. Sivusto on suunnattu pikkulapsiperheille. Meidän osuus Verraton- hankkeessa on tuottaa sivustolle materiaalia 0–2-vuotiaiden lasten nukuttamisesta. Tällä sivustolla tullaan erityisesti käsittelemään vanhemman roolia pikku vauvan nukahtamisen tukemisessa.

Opinnäytetyön avulla laadittu THL:n verkkosivumateriaali löytyy opinnäytetyön liitteistä (ks. liite 2). Materiaali on tuotettu suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi, minkä tarkoituksena olisi tukea suomalaisia lapsiperheitä ja antaisi heille erilaisia vinkkejä vauvan nukuttamiseen. Verkkosivun materiaalissa on hyödynnetty kirjallisuutta, suomalaisten tutkijoiden tekemiä artikkeleita sekä opinnäytetyöstä nousseita tuloksia. Sivustolle on tarkoitus yhdistää näistä materiaaleista yhtenäinen ja selkokielineen aineisto.

5 Tulokset

Opinnäytetyöhön valikoiduista tutkimuksista kahdeksan on alkuperäistutkimusta. Lisäksi opinnäytetyöhön päädyttiin valikoimaan myös yksi suomalainen pro gradu tutkielma, koska aiheesta ei löytynyt tarpeeksi alkuperäistutkimuksia (ks. taulukko 3).

Taulukko 3. Tutkimukseen valittujen artikkeleiden numerointi.

1.	Burnham M, Goodlin-Jones B, Gaylor E & Anders T (2002) Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: A longitudinal intervention study. <i>The Journal of Child Psychology and Psychiatry</i> 6 , 713-725.
2.	Colson E, Bergman D, Shapiro E & Leventhal J (2001) Position for newborn sleep: Associations with parents' perceptions of their nursery experience. <i>Birth</i> 4 , 249-253.
3.	Kim B, Stifter C, Philbrook L & Teti D (2014) Infant emotion regulation: Relations to bedtime emotional availability, attachment security, and temperament. <i>Infant Behavior and Development</i> 4 , 480-490.
4.	Lindberg M (2006) Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni sekä nukkumisen ja unen pulmat vanhempien havainnoimana. Pro Gradu Tampereen yliopisto.
5.	Mindell J, Telofski L, Wiegand B & Kurtz E (2009) A nightly bed-time routine: impact on sleep in young children and maternal mood. <i>Sleep</i> 5 , 599-606.
6.	Mindell J, Meltzer L, Carskadon M & Chervin R (2009) Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 national sleep foundation sleep in America poll. <i>Sleep Medicine</i> 7 , 771-779.
7.	Mindell J, Sadeh A, Kohyama J & Hwei How T (2010) Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. <i>Sleep Medicine</i> 11 , 393-399.
8.	Scheers N.J, Rutherford G & Kemp J (2003) Where should infants sleep? A comparison of risk for suffocation of infants sleeping in cribs, adult beds and other sleeping locations. <i>Pediatrics</i> 4 , 883-889.
9.	Valentin S (2005) Commentary: Sleep in German Infants - The "Cult" of Independence. <i>Pediatrics</i> 1 , 269-271.

Artikkeleista kaksi oli kvalitatiivisin menetelmin tehty ja loput seitsemän oli kvantitatiivisia tutkimuksia. Tutkimuksissa käytettyjä menetelmiä oli kyselylomake, videointi, unipäiväkirja, puhelinhaastattelu, henkilökohtainen haastattelu, ohjaus sekä tilastollisten asiakirjojen käyttö (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Aineistoissa käytetyt tutkimusmenetelmät sekä tiedonkeruu (artikkeli numeroinnin avulla)

METODIT	TIEDONKERUU	OTOKSEN KOKO
Kvalitatiivinen 1,9	Kyselylomake 1,2,4,5,7,9	< 100 1,2,3,9
Kvantitatiivinen 2,3,4,5,6,7,8	Video 1,3	101-200 4
Pro Gradu 4	Haastattelut 6,9	201-500 5,8
	Unipäiväkirja 5	>500 6,7,8
	Muu 2,8	

5.1 0–2-vuotiaan lapsen nukahtamisen tukeminen

Tutkimusten analysointiprosessin alkuvaiheessa alkuperäistutkimukset värikoodattiin tutkimuskysymysten perusteella. Tämän jälkeen koodauksista haettiin eniten toistuvat sanat/lauseet, joiden perusteella muodostui induktiivisen sisällönanalyysin alaluokat. Alaluokkia ovat etäisyys nukuttamisessa, läsnäolo nukuttamisessa, pinnasänky, oma huone, vanhempien sänky, selinmakuu, kyljellään sekä vatsallaan. Tutkimuksista ilmenee neljä keskeisintä käsitettä, joista muodostui pääluokat. Pääluokkien käsitteet ovat vuorovaikutus, ympäristö, itsensä rauhoittaminen, sekä asennon merkitys. Näiden neljän käsitteen avulla lähdimme avaamaan valikoituja aineistoja tutkimuskysymystä ajatellen (ks. taulukko 5).

Nukutettaessa vanhempien ja vauvan välinen vuorovaikutus on yksi keskeisempiä tekijöitä. Vanhemman ja vauvan välisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan nukuttamishetkellä joko vanhemman läsnäoloa huoneessa tai etäisyyden pitämistä vauvaan. Aineistosta ilmeni vanhempien eri tavat toteuttaa vuorovaikutusta nukuttamisessa. Aineiston tuloksista ilmeni, että vanhempien vuorovaikutus nukuttamisessa jakautuu kahteen osaan. Nukutettaessa etäisyyden pitäminen vauvaa kohtaan tuli esiin kahdessa eri aineistossa (Mindell – Meltzer – Carskadon – Chervin 2009; Valentin 2005). Valentin (2005) tutkimuksessa korostui erityisesti vanhemman käyttäytyminen, jolloin vanhempi piti etäisyyttä vauvaan nukuttaessa. Mikäli vanhempi ei saanut vauvaa nukahtamaan, vanhemman käytös muuttui proksimaaliseksi, jolloin vanhempi otti vauvaan ihokontaktin. Myöhäinen nukkumaanmeno-aika ja vanhemman läsnäolo lapsen nukahtaessa vaikuttivat vahvasti lapsen unirytmiin negatiivisesti (uniaika lyhyempi) (Mindell – Meltzer – Carskadon – Chervin: 2009). Vastaavasti kahdessa aineistossa ilmeni läsnäolon tärkeys nukuttamisessa (Lindberg 2006; Mindell – Sadeh – Kohyama – Hwei How 2010). Aineistossa kävi ilmi, että yleisimmät nukuttamistavat olivat vanhemman läsnäolo huoneessa vauvan nukahtaessa. (Lindberg 2006; Mindell – Sadeh – Kohyama – Hwei How 2010).

Vauvan nukuttamisympäristöllä tarkoitetaan paikkaa, johon vauva asetetaan nukkumaan. Yli puolessa valikoiduista aineistossa ilmeni ympäristön merkitys vauvan nukuttamisessa. Ympäristöllä tarkoitetaan lähinnä vauvan nukkumipaikkaa kuten pinnasänkyä, vanhempien huonetta, vanhempien sänkyä yms. (Burnham – Mindell – Goodlin-Jones – Gaylor – Anders 2002; Lindberg 2006; Mindell – Meltzer ym. 2009; Mindell – Sadeh ym. 2010; Scheers – Rutherford – Kemp 2003; Valentin 2005). Burnhamin (2002) aineistossa todettiin, että suurin osa imeväisikäisistä asetettiin pinnasänkyyn vauvan jo nukkuessa.

Vuorostaan vuodenikäinen vauva asetettiin sänkyyn hereillä ollessa. Lisäksi suurin osa imeväisikäisistä nukkuivat vanhempien huoneessa. Lindbergin pro gradu tutkielmassa (2006) ilmeni vuorostaan, että suurin osa alle yksi vuotiaista nukkui omassa sängyssä vanhempien huoneessa. Alle kaksi vuotiaista jo suurin osa nukkui omassa huoneessa. Mindellin ja Meltzerin ym. (2009) tuloksissa todetaan, että vauvat, jotka nukkuvat vanhempien huoneessa, heräilivät useammin kuin vauvat, jotka nukkuvat omassa huoneessa.

Vauvan rauhoittamiskyvyllä tarkoitetaan asioita, jotka vaikuttaa vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä uneen. Vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä uneen vaikuttaa vanhemman läsnäolon tai etäisyyden pitäminen nukuttamisessa sekä nukkumipaikka ja sen sijainti (pinnasänky, oma huone, vanhempien sänky). Yksi keskeisempiä käsitteitä nukuttamisessa oli vauvan kyky rauhoittaa itsensä uneen (Burnham ym. 2002; Kim – Stifter – Philbrook – Teti 2014; Mindell – Meltzer ym. 2009). Burnhamin (2002) aineistossa tuodaan ilmi imeväisikäiset, jotka asetetaan pinnasänkyyn heidän hereillä ollessa ja käyttävät jonkinlaista nukahtamisapuvälinettä (esim. lelu), todennäköisemmin kykenevät rauhoittamaan itsensä uneen helpommin. Lisäksi tuloksissa ilmeni, että vauva kykenee rauhoittamaan itsensä paremmin uneen sängyn sijaitessa omassa huoneessa eikä vanhempien.

Yöllä herätessään vauvan oli vaikeampi kyetä rauhoittamaan itsensä takaisin uneen, mikäli hänet oli asetettu sänkyyn jo hänen nukkuessa. Kimin ym. (2014) aineistossa osoitettiin, ettei vauva aina tarvitse vanhemman läsnäoloa rauhoittuakseen. Tällöin vauvan huomio kiinnittyy muihin ympäristön asioihin, kuten unileluun. Mindellin ja Meltzerin ym. (2009) aineistossa ilmeni, että vauvoilla, jotka asetettiin pinnasänkyyn heidän ollessa hereillä, oli merkittävästi vähemmän heräämisiä yöllä, kuin vauvoilla jotka asetettiin sänkyyn heidän jo nukkuessa. Lisäksi tällöin vauva nukkui keskimäärin 60 minuuttia enemmän.

Vauvan nukutusasennolla tarkoitetaan asentoa, johon vauva asetetaan nukkumaan. Näitä ovat makuu selällään, kyljellään tai vatsallaan. Vauvan nukutusasennolla on tärkeä merkitys esim. vauvan turvallisuudelle (Colson – Bergman – Shapiro – Leventhal 2001). Suurin osa vanhemmista nukutti vauvan selällään, mikä on myös turvallisin nukutusasento imeväisikäiselle. Tutkimuksessa ilmeni kuitenkin osan vanhemman nukuttavan edelleen vauvansa vatsallaan, ainakin osan aikaa. Imeväisikäisen nukuttaminen vatsallaan on yksi riskitekijöistä kätkeytuolemista. (Colson ym. 2001.)

Taulukko 5. Keskeisimmät tulokset

Miten 0–2-vuotiaita tulisi nukuttaa.	Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus	Nukutusympäristö	Vauvan rauhoittumiskyky	Nukutusasento
Vanhemman etäisyyden pitäminen vauvaan nukuttamisessa	6, 9		3	
Vanhemman läsnäolo vauvaan nukuttamisessa	4, 7		1	
Pinnasänky		1, 6, 4	1	
Oma huone		4, 6, 9	1, 6	
Vanhempien sänky		4, 7, 8		
Selinmakuu				2
Kyljellään				2
Vatsallaan				2

5.2 Vanhempien keinot tukea 0–2-vuotiaiden nukahtamista

Alkuperäistutkimusten lukuvaiheessa tutkimuskysymysten perusteella värikoodattiin tutkimuskysymystä vastaavia tuloksia. Tuloksista eniten mainitut sanat/lauseet muodostivat alaluokat ja näiden avulla muodostui induktiivisen sisällön analyysin pääluokat. Alaluokkia ovat unilelu/unirätti, tutti, yö syöttäminen, kylpy/hieronta, rauhalliset aktiviteetit, valojen sammutus, suukko/halaus, laulu/iltasatu sekä hoivaaminen/heijaaminen. Aineistojen mukaan pikkulapsen nukahtamista vanhemmat voivat tukea erilaisin keinoin. Eniten aineistoista nousseet keinot eli pääluokat olivat mm. nukuttamisapuvälineet (kuten tutti, lelu), imettäminen sekä iltarutiinit. Näitä käsitteitä pohjustaen lähdimme vastaamaan toiseen laadittuun tutkimuskysymykseen (ks. taulukko 6).

Nukuttamisapuvälineiden käyttäminen oli hyvin yleistä. Nukuttamisapuvälineillä tarkoitamme unituttia, unilelua, rättiä, suukkoa/halausta, iltasatukirjaa sekä unilaulua. Yksi yleisimpiä vanhempien käyttämiä keinoja vauvan nukuttamiseen olivat erilaiset nukuttamisapuvälineet, kuten unilelu. (Burnham ym. 2002; Lindberg 2006; Mindell – Mettzer ym. 2009; Mindell – Tefloski – Wiegand – Kurtz 2009; Mindell – Sadeh ym. 2009; Valentin 2005). Lindbergin pro gradu tutkielmassa (2006) esiin nousivat vanhempien eniten käyttämät erilaiset nukutusapuvälineet, joita olivat suukko/halaus, iltarukous, satukirja, unilelu, unirätti, sekä tutin antaminen. Mindellin ja Sadehin ym. (2010) aineistossa 0–2-vuotiaille eniten käytettyjä nukahtamisapuja olivat hoivaaminen, heijaaminen ja keinutta-

minen. Lisäksi monet vanhemmat nukuttivat vauvan vanhempien sängyssä, jonka jälkeen siirsivät vauvan omaan pinnasänkyyn. Valentin (2005) aineistossa tutkittiin saksalaisten vanhempien erilaisia nukutusapuja. Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että jonkinlainen nukahtamisapuväline oli tarpeen. Eniten käytetty apu oli unilelu tai unirätti, jonka tarkoituksena oli tuoda vauvalle turvallisuuden tunnetta valojen sammutuksen jälkeen. Lisäksi vanhemmat hoivasivat ja heijasivat vauvan takaisin uneen mahdollisten yöllisten heräilyjen aikana. Burnham ym. (2002) aineistossa tutkittiin, onko äidin tuoksuisessa paidassa eroavaisuutta toisenlaiseen nukutusapuvälineeseen kuten paitaan, jossa ei ollut äidin tuoksua tai muuta unilelua. Tuloksista ilmenee, ettei vauva käyttänyt aina unilelunaan äidin tuoksua, joten voidaan todeta, ettei vauva tarvitse aina nukahtaakseen äidin tuoksua.

Imettämistä käsiteltiin monissa valikoiduissa tutkimuksissa. Imettämällä tarkoitamme yöllistä imettämistä sekä imettämisen hyödyntämistä vauvan nukuttamiseen. Imettämisen yhteyttä vauvan uneen ja nukuttamiseen on tutkittu ja sen tuloksista löytyy erimielisyyksiä. (Burnham ym. 2002; Mindell – Metzler ym. 2009; Mindell – Sadeh ym. 2009). Mindellin ja Sadehin ym. (2009) tutkimuksessa nousi esiin yksi vanhempien yleisimpiä nukutuskeinoja, joka oli vauvan imettäminen tai syöttäminen siihen asti kunnes vauva nukahtaa. Kuitenkin Burnhamin ym. (2002) tutkimuksessa osoittautui, että vuodenikäiset vauvat, joita osittain imetettiin (imettämistä käytettiin vauvan rauhoitteluun yöllä), vaikutti negatiivisesti vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä itsenäisesti uneen. Vastaavasti vauvat, joita ei enää imetetty kykenivät helpommin rauhoittamaan itsensä yöllä herätessään. Lisäksi toisessa tutkimuksessa todettiin, että vauvat joita imetettiin yöllä, heräilivät vähintään kerran enemmän kuin vauvat, joita ei imetetty enää yöllä. (Mindell – Meltzer ym. 2009).

Kaikissa tutkimuksissa nousi erityisesti esiin iltarutiinien merkitys. Iltarutiineihin luokiteltiin iltapesut/kylvyt, hieronta, rauhalliset aktiviteetit ennen vauvan nukkumaanmenoa, valojen sammuttaminen, iltasuukot/halaukset, iltasadut/laulut sekä hoivaamiset ja heijaimiset nukuttamisessa.

Vanhempien johdonmukaiset iltarutiinit ovat erityisen tärkeitä pikkulapsen nukuttamisen ja unen kannalta. (Lindberg 2006; Mindell – Meltzer ym. 2009; Mindell – Telofski ym. 2009). Mindellin ja Telofskin (2009) tutkimuksessa tuodaan esiin nukkumaanmenorutiinien tärkeyttä, rutiinien todettiin vähentävän lasten ongelmallisia nukkumiskäyttäytymisiä. Merkittäviä parannuksia nähtiin erityisesti lapsen nukahtamisessa ja yöheräilyjen vä-

häisyydessä. Lisäksi äidin mielialan todettiin paranevan. Hyväksi todettuihin iltarutiineihin kuului kylpy, hieronta, rauhalliset aktiviteetit (kuten halaileminen ja unilaulut) sekä valot suositeltiin sammuttamaan 30 minuuttia kylvyn jälkeen. Kuten aiemmin mainittiin, Lindbergin pro gradu tutkielmassa (2006) tutkittiin yleisimpiä iltarutiineja, joita vanhemmat käyttivät. Näitä olivat lukeminen (yksi vuotiaalle 40 % ja kaksi vuotiaalle 61.3 %), suukottamiset, valojen sammuttaminen, rukoukset ja laulut/satukirjat. Yleisin saksalaisten vanhempien käyttämään iltarutiiniin kuului kehtolaulun laulaminen (Valentin 2005). Mindellin ja Meltzerin (2009) tutkimuksessa tutkittiin vanhempien käyttämiä erilaisia nukuksurutiineita. 90 %:lla vastasyntyneistä oli jonkinlainen johdonmukainen nukkumaanmenorutiini, ja 63 %:lla nukkumaanmeno-aika oli klo 21 jälkeen. Alle puolet osallistuneista vauvoista asetettiin pinnasänkyyn nukkumaan. Vain osan nukkumaanmenorutiineihin kuului lukeminen. Johdonmukaisen nukuttamisrutiinien ansioista vauvat nukkuivat noin 86 minuuttia pidempää kuin vauvat, joilla ei ollut johdonmukaista nukuttamisrutiinia. Vauvat, joiden nukkumaanmeno-aika oli klo 21:n jälkeen, eivät yleensä heräilleet yöllä, mutta nukkuivat yleensä noin 78 minuuttia vähemmän kuin vauvat, joiden nukkumaanmeno-aika oli ennen klo 21. Imeväisikäisillä, jotka asetettiin pinnasänkyyn hereillä ollessa, oli merkittävästi vähemmän heräämisiä yöllä (nukkuivat noin 60 minuuttia enemmän). Kun iltasatu oli osana iltarutiinia, vauvojen yö herääminen oli vähäistä, lisäksi vauvat nukkuivat noin 46 minuuttia enemmän kuin vauvat, joille ei luettu. Yleisimpiä syitä vauvojen yöheräämiseen olivat yöllinen imettäminen ja se, että vanhempi oli huoneessa vauvan nukkumaanmenon aikana.

Taulukko 6. Keskeisimmät tulokset

Millaisin keinoin vanhemmat voivat tukea 0-2 vuotiaiden nukuttamista.	Nukutusapuvälineet	Imettäminen	Iltarutiinit
Unilelu/unirätti	1, 4, 9		
Tutti	1, 4		
Yösyöttäminen		1, 6, 7	
Kylpy / hieronta			5
Rauhalliset aktiviteetit			4, 5
Valojen sammutus			4,5
Suukko / halaus	4		4
Laulu / iltasatu	4,6,9		4, 6, 9
Hoivaaminen / heijaaminen			7,9

6 Pohdinta

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin käyttämällä Metropolia Ammattikorkeakoulun Nelli-portaalin tietokantoja, joita olivat Cinahl, PubMed ja ScienceDirect. Lisäksi opinnäytetyön aineistonhaussa käytettiin Tampereen yliopiston TamPub-tietokantaa. Opinnäytetyöhön päädyttiin valikoimaan yhdeksän tutkimusta. Näistä kahdeksan on alkuperäis-tutkimusta ja yksi on pro gradu tutkielma. Opinnäytetyöhön päädyttiin valikoimaan pääasiassa englanninkielisiä tutkimuksia, sekä yksi suomenkielinen tutkimus. Valinnoissa

huomioitiin opinnäytetyöntekijöiden kielitaito. Opinnäytetyöhön päädyttiin sisällyttämään vain yhdeksän tutkimusta, koska pikkulapsen nukuttamista ei ole juuri tutkittu. Tämän syyn takia myös tulosten analysoinnissa on käytetty lisänä yhtä suomalaista pro gradu tutkielmaa. Koska aihetta ei ole juuri tutkittu, tämä asetti haasteita kirjallisuuskatsauksen tekemiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jossa mukailtiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Työn aineiston tulosten analysoinnissa käytettiin induktiivista sisällön analyysia. Tulokset avattiin ensin analyysitaulukkoon (ks. liite 1), jonka pohjalta lähdimme avaamaan keskeisimpiä tuloksia ja hakemaan yhtenäisyyksiä eri tulosten keskeltä. Induktiivisen sisällön analyysin avulla, päädyimme valikoimaan keskeisimmät käsitteet vastaamaan ennalta laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön teon aikana hyödynsimme Metropolia Ammattikorkeakoulun tarjoamia avoimia työpajoja. Opinnäytetyön prosessia aloittaessamme kävimme ensin kirjallisuuskatsauksen kirjoittamisen työpajassa, josta saimme työkaluja opinnäytetyön kirjoittamiseen. Analysointivaiheen lähestyessä hyödynsimme myös laadullisen aineiston analysointi työpajaa, mikä helpotti induktiivisen sisällön analyysin prosessin aloittamista. Tulosten analysoinnin jälkeen päätimme vielä hyödyntää työpaja johdanto, pohdinta ja tiivistelmä. Aineiston keruuprosessin aikana kävimme myös tiedonhaku työpajassa sekä Tukholmankadun Metropolian kirjaston päivystävällä informaattikolla. Näistä haimme apua aineiston keruuseen, koska aiheestamme ei löytynyt juuri tutkimuksia, jotka vastaisivat laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi opinnäytetyön aikana tavattiin säännöllisesti opinnäytetyömme ohjaajaa.

Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään jatkossa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla. Sivut on suunnattu erityisesti pikkulapsiperheille. Opinnäytetyömme tarkoituksena olisi, että vanhemmat löytäisivät sivuilta ohjeistuksia pikkulapsen nukuttamiseen. Opinnäytetyömme aihe päädyttiin rajaamaan 0–2-vuotiaisiin lapsiin, koska johdonmukaisten nukkumistottumusten luominen pienestä alkaen helpottaa lapsen ja perheen tulevaisuutta. 0–2-vuotiaiden pienten lasten nukuttamista ei ole juuri tutkittu, minkä takia opinnäytetyössä käytettyjä tutkimuksia on vain yhdeksän. Tämän vuoksi opinnäytetyön tulosten pohjalta ei voida todeta yhtä validia nukuttamiskeinoa. Tulosten pohjalta voidaan kuitenkin tuoda esiin erilaisia keinoja, joita voidaan hyödyntää pienten lasten nukuttamisessa. Opinnäytetyön menetelmänä kirjallisuuskatsaus olikin

haasteellinen tähän aiheeseen. Tulevaisuutta ajatellen aiheesta kannattaisi tehdä lisätutkimuksia. Eri kulttuureissa nousee esille erilaisia nukuttamistapoja. Tämän takia suomalaisten perheiden nukuttamistyylejä tulisi tutkia jatkossa. Opinnäytetyömme tuloksissa nouseekin esille eri kulttuurien vaikutukset vauvan nukuttamiseen, mitkä saattavat olla ristiriidassa Suomessa yleensä käytettyihin nukuttamistapoihin.

Opinnäytetyön tuloksia on pyritty kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti hyödyntäen erilaisia taulukoita, jotta lukija voisi seurata opinnäytetyöntekijöiden tekemiä päätelmiä. Tutkimustulokset päädyttiin avaamaan kahdessa osassa, vastaten täten laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Kummankin kysymyksen pohjalta päädyttiin valikoimaan keskeisimmät käsitteet, joiden avulla tutkimustulokset avattiin vielä erikseen taulukoita hyödyntäen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tukee saatuja tuloksia ja täten niiden luotettavuutta.

Tutkimusprosessin aikana opinnäytetyöntekijöiden päätelmät on pyritty esittämään mahdollisimman tarkasti ja havainnollistaen erilaisten taulukoiden avulla. Opinnäytetyömme induktiivinen sisällön analyysin taulukointi toteutettiin hyödyntäen ohjaajamme artikkeleissa käyttämiä taulukointimenetelmiä, joiden toteuttamiseen saimme myös apukeinoja häneltä.

6.2 Tulosten tarkastelua

Tuloksista ilmenee erilaisia vauvan nukahtamisen tukemisen keinoja. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että vauvan nukkumisympäristöllä on suuri merkitys ja tällä on myös yhteyksiä vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä uneen. Lisäksi vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus on keskeisimpiä tekijöitä nukuttamistilanteissa. Myös tutkimusten tulosten pohjalta voidaan todeta, että vauvan nukkumisasennolla on merkitystä mm. turvallisuuden kannalta, koska vauvan nukuttaminen vatsallaan on yksi kätkytkuolemien riskitekijä. Opinnäytetyömme tuloksista voidaan todeta, että suurin osa pienistä lapsista nukkuu pinnasängyssä vanhempien huoneessa. Vauvan kykyyn rauhoittaa itsensä uneen vaikuttaa positiivisesti ennen kaikkea se, että vauvaa asetetaan sänkyyn vauvan ollessa vielä hereillä. Tällä on myös yhteys vauvan ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen nukuttamistilanteessa. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että paras keino tukea vauvan nukahtamista ja välttää turhia yöllisiä heräilyjä olisi vauvan asettaminen sänkyyn vauvan hereillä ollessa sekä vanhemman poistuminen pinnasängyn viereltä, jolloin vauva saa mahdollisuuden rauhoittaa itsensä uneen. Vauvan nukuttamisasennolla on

ennen kaikkea merkitystä vauvan turvallisuudelle. Kätkytkuolemien yhteyttä vauvan nukuttamiseen vatsallaan tai kyljellään on löydetty yhteyksiä. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että turvallisimmin nukutusasento pikkuvauvalle on selälleen. Toinen käytetty asento vauvan nukuttamiseen kyljellään, tällöin on tärkeää tukea asentoa esim. tyynyillä, jotta vauva ei pääse kierähtämään vatsalleen.

Vanhempien keinoja pikkulapsen nukuttamiseen nousi kolme keskeisintä käsitettä, joita olivat erilaiset nukutusapuvälineet (esim. unilelu, tutti), imettäminen sekä rutiinit. Tuloksista nousee esille, että suurin osa vanhemmista käytti jonkinlaista nukutusapuvälinettä. Yleisimpiä näistä olivat unilelu, unirätki sekä unitutti. Muita käytettyjä nukutuskeinoja olivat valojen sammuttaminen, suukko/halaus ja heijaaminen/hoivaaminen. Vanhemmat kokivat erilaiset nukutusapuvälineet hyödyllisiksi. Imettämisen ja yö syöttämisen tuloksissa oli erimielisyyksiä. Monet vanhemmat imettivät vauvaa siihen asti, kunnes vauva nukahti. Tuloksista nousi esille, että vauvat joita imetettiin/yösyötettiin, heräilivät keskimäärin useammin yöllä verrattuna vauvoihin, joita ei imetetty enää yöllä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että tärkein keino vauvan nukuttamisessa ovat johdonmukaiset iltarutiinit. Tuloksista nousi esille vanhempien eniten käytettyjä rutiineita, joita olivat kylpy/hieronta, rauhalliset aktiviteetit sekä iltalaulu/runot. Rutiineilla luodaan vauvalle tietoisuus nukkumaanmenohetkestä. Tämän vuoksi johdonmukaisten iltarutiinien luominen pienestä asti helpottaa tulevaisuudessa vauvan ja perheen nukkumistottumuksia.

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että tulokset ja teoreettinen viitekehys tukevat toisiaan. Teoreettisessa viitekehyksessä nousevat esille vanhempien rooli vauvan nukuttamisessa ja erityisesti turvallisten ja johdonmukaisten iltarutiinien luominen.

Vauvan tottumista säännölliseen vuorokausirytmiiin auttaa vanhempien yhtenäinen vuorokausirytmii. Vanhempien ei tule olettaa vauvalla olevan saman tien säännöllistä vuorokausirytmiiä, koska tämä ei toteudu vauvojen ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1162.)

Vauvalle onkin ensisijaisen tärkeää luoda vanhempien kanssa yhteinen vuorokausirytmii, mikä palvelee sekä vauvaa että vanhempia myös tulevaisuudessa. Säännöllinen vuorokausirytmii sekä johdonmukainen iltarutiini helpottaakin tulevaisuudessa vanhempia ja ”estää” mahdollisia tulevia nukuttamisongelmia, kuten uniassosiaatiohäiriötä.

Pikkuvauvojen yleisin nukahtamisongelma liittyy uniassosiaatiohäiriöihin. Tämä merkitsee lapsen kyvyttömyyttä nukahtaa ilman vanhemman tukea, tähän kuuluu mm. imetys ja heijaaminen. Tästä muodostuu perheelle herkästi ongelmia, koska vanhemmat sortuvat kyseiseen menettelyyn vauvan niin vaatiessa. Vauvan nukuttamiseen syntyikin täten helposti kyseistä menettelyä vaativa noidankehä. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1162.)

Opinnäytetyön tuloksista nousevat esille ennen kaikkea johdonmukaiset iltarutiinit ja niiden tärkeys. Opinnäytetyön tuloksista saatiin hyvin esille erilaisia keinoja vanhemmille kokeiltaviksi pikkulapsen nukuttamiseen.

Tuloksista nousevat esille myös nukutustilanteissa käytettävät erilaiset apuvälineet. Nukutustilanteissa vauvalle turvaa tuo vanhempien lisäksi erilaiset nukutusapuvälineet, näitä ovat esim. unilelu, uniräkki ja unitutti. Teoreettisessa viitekehyksessä puhutaan myös turvallisuuden luomisesta nukuttamistilanteissa ja näitä ovat esim. tutut ja turvalliset iltarutiinit.

6.3 Jatkokyöskentelyehdotuksia

Kuten aiemmin jo mainitsimme, pikkulasten nukuttamista ei ole juuri ennestään tutkittu. Nukuttamisessa on erilaisia kulttuurillisia eroavaisuuksia, sen takia olisikin tärkeää, että Suomessa aiheesta tehtäisiin lisätutkimuksia. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten tämä työ voisi luoda hyvän pohjan jatkotutkimuksille. Suomessa olisi hyvä toteuttaa esim. erilaisia kyselylomakekyselyitä vanhemmille sekä mahdollisesti haastatteluja. Suomessa on käytössä esim. unikouluja, perhepetejä ja tassutusta. Olisikin tietorikasta saada enemmän tutkittua tietoa, onko näistä menetelmistä validia hyötyä pikkulapsen nukuttamiseen.

Lähteet

Almqvist, Fredrik – Heinonen, Kati – Paavonen, Juulia – Pesonen, Anu-Katriina – Räikkönen, Katri 2007. Hoivaten höyhensaarille – positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 20. 2487-2493.

Burnham, Melissa – Goodlin-Jones, Beth – Gaylor, Erika – Anders, Thomas 2002. Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: a longitudinal intervention study. The Journal of Child Psychology and Psychiatry 6. 713-725. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1201415/>>.

Colson, Eve – Bergman, David – Shapiro, Eugene – Leventhal, John 2001. Position for newborn sleep: Associations with parents' perceptions of their nursery experience. Birth 4. 249-253.

Dyregrov, Atle – suom. Korpela, Salla 2002. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirajapaja Oy.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Lammi-Taskula, Johanna – Ritvanen, Annukka – Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa – Pelkonen, Marjaana – Rantamäki, Raija 2012. Meille tulee vauva: opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla myös sähköisesti <http://www.thl.fi/documents/732587/741077/meille_tu-lee_vauva.pdf>.

Helsingin terveystieteiden keskus. 2010. Neuvolatyön ja terveyden edistämisen yksikkö. Hyvien nukkumistottumusten tukeminen imeväisillä, ohjeita vanhemmille. Verkkodokumentti <<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/8251150041f2510e8f2baf318b6c43c/Hyvien+nukkumistottumusten+tukeminen.pdf?MOD=AJPE-RES&CACHEID=8251150041f2510e8f2baf318b6c43c>>. Luettu 25.11.2014

Hogg, Tracy – Blau, Melinda 2001. Opi kuuntelemaan vauvaasi. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.

Johansson, Kirsi – Axelin, Anna – Stolt, Minna – Ääri, Riitta-Liisa (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A: 51.

Kim, Bo-Ram – Stifter, Cynthia A. – Philbrook, Lauren E. – Teti, Douglas M. 2014. Infant emotion regulation: Relations to bedtime emotional availability, attachment security, and temperament. *Infant Behavior and Development* 4. 480-490.

Kyngäs, Helvi – Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1. 3-12.

Lindberg, Maarit 2006. Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni sekä nukkumisen ja unen pulmat vanhempien havainnoimana. Pro gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavissa myös sähköisesti <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93477/gradu01101.pdf?sequence=1>>.

Mindell, Jodi – Meltzer, Lisa – Carskadon, Mary – Chervin, Ronald 2009. Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 national sleep foundation sleep in America poll. *Sleep Medicine* 7. 771-779.

Mindell, Jodi – Telofski, Lorena – Wiegand, Benjamin – Kurtz, Ellen 2009. A nightly bed-time routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep* 5. 599-606.

Mindell, Jodi – Sadeh, Avi – Kohyama, Jun – Hwei How, Ti 2010. Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Medicine* 11. 393-399.

Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Pantley, Elizabeth 2006. Pehmeä matka höyhensaarille. Suomussalmi: Myllylahti Oy.

Pearce, John – suom. Savolainen, Katriina 1998. Vauvan ja leikki-ikäisen nukutusohjelma. Helsinki: Tammi.

Saarenpää-Heikkilä, Outi - Paavonen, Juulia 2008. Imeväisen uniongelmat. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 10. 1161-1167. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo97247.pdf>>.

Saarenpää-Heikkilä, Outi 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvas-
ta murkkuun. Jyväskylä: Gummerus

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja.
<http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf>

Scheers, N.J – Rutherford, George – Kemp, James 2003. Where should infants sleep?
A comparison of risk for suffocation of infants sleeping in cribs, adult beds and other
sleeping locations. Pediatrics 4. 883-889.

Sterling, Siobhan 2003. Vauvan uni. Käytännön ohjeita vanhemmille. Helsinki: WSOY.

Valentin, Stephan R. 2005. Commentary: Sleep in German Infants – The "Cult" of Inde-
pendence. Pediatrics 1. 269-271.

Liite 1.

Analyysitaulukko

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja vuosi	Tutkimuksen nimi	Tarkoitus/Tavoite	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Burnham, Goodlin-Jones, Gaylor & Anders Yhdysvallat 2002	Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: a longitudinal intervention study	Tutkittiin pienten lasten itsenäistä nukkumista/nukahtamista. Sekä kykyä rauhoittaa itsensä yöheräilyiden aikana	Kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin kyselylomaketta sekä videointia. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin kahteen eri ryhmään(RSA ja SC). Tutkimukseen osallistui 80 imeväisikäisiä ja heidän vanhempaansa. RSA-ryhmän äidit pitivät 2 viikkoa tiettyä yöpaitaa, imeväisen täytettyä kuukauden kyseinen yöpaita asetettiin imeväisen pinnasänkyyn. Äitejä pyydettiin toteuttamaan kyseistä ohjeistusta, kunnes imeväisikäinen täytti 12 kuukautta. SC-ryhmässä äidin ei pitänyt pukea yöpaitaa, vaan asettaa se suoraan imeväisikäisen pinnasänkyyn ilman äidin tuoksua.	Tuloksista ilmenee, ettei uni-mallilla tai itsensä rauhoittamisella ole johdonmukaisia eroavaisuuksia riippuen kummassa ryhmässä oli. Suurin osa imeväisikäisistä asetettiin pinnasänkyyn, vauvan jo nukuessa. 12 kuukautinen vauva asetettiin sänkyyn hereillä ollessa (47 % imeväisikäisestä). Suurin osa imeväisikäisistä nukkuivat vanhempien huoneessa. Suurin osa imeväisikäisistä käytti jotain apukeinoja nukkumiseen (unilelu yms.), mutta eivät välttämättä ryhmille tarkoitettuja äitien paitoja.

Colson, Bergman, Shapiro & Leventhal Yhdysvallat 2001	Position for newborn sleep: A associations with parents' perception of their nursery experience	Mihin asentoon vanhemmat laittavat vauvansa nukku- maan.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui 100 kahden viikon ikäistä vastasynty-nyttä ja heidän vanhempansa. Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta sekä havainnol- listamista nukken avulla, jolla vanhemmat näyttivät vauvan nukutusasennon.	42 % vanhemmista nukutti lapsensa selälleen. 26 % nukutti lapsen vatsal- leen, ainakin osaksi aikaa.
Kim, Stifter, Philbrook & Teti Yhdysvallat 2014	Infant emotion regulation: Re- lations to bedtime emotional availability, attachment secu- rity, and temperament	Tässä tutkimuksessa tarkas- teltiin äidin emotionaalista tilaa lastaan kohti nukkumaan- menon aikana, kiintymyssuhde- turvallisuutta sekä vuorovaiku- tusta nukkumaanmenon ai- kana.	Tutkimus toteutettiin kvantita- tiivisin menetelmin. Tutkimuk- seen osallistui 78 äitiä ja 54 esikoislasta (12–18kk.) Kuvatalessusta käytettiin seuraamaan vanhemman ja vauvan nukkumaanmeno vuo- rovaikutusta.	Tuloksista ilmenee, että vau- van huomio kohdistuu muu- alle, kuten unileluun, parem- min kun vanhempi ei ole fyysi- sesti läsnä koko ajan.
Lindberg Suomi 2006	Alle kouluikäisten lasten nuk- kuminen ja uni, sekä nukkumi- sen ja unen pulmat vanhem- pien havainnoimana	Pro gradu. Selvittää alle kou- luikäisten lasten nukkumista, unta sekä nukkumisen ja unen pulmia vanhempien havain- noimana.	Kyselylomake, muodostui kuudesta osasta. Analysointi kvantitatiivisesti. Tutkimuk- seen osallistui 183 alle kou- luikäisen lapsen vanhempaa.	66,7 % alle yksi vuotiaista nuk- kui omassa sängyssä, mutta vanhempien huoneessa, 1– vuotiaista 51,4 % sekä alle 2– vuotiaista 32 %. Omassa sän- gyssä ja omassa huoneessa nukkuu noin kolmannes vas- taajista. Iltarutiineihin kuului lukeminen 1–vuotiaille 40 % ja 2–vuotiaille 61,3 %. Muita tapoja iltarutiineihin oli suukko tai halaus, valon sammuttami- nen, iltarukous, laulut, unilelu ja unirätki sekä tutin antami- nen.

Mindell, Meltzer, Carskadon & Chervin Yhdysvallat 2009	Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 national sleep foundation sleep in America poll. Sleep medicine	Tutkittiin unihygienian ja uni-käytäntöjä vastasyntyneestä 10vuoden ikään asti.	Kvantitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin puhelinhaastattelulla. Kansallinen kysely 1473 vanhemmalle vuonna 2004.	Vauvat, jotka nukkuivat vanhempien huoneessa heräilivät enemmän kuin vauvat, jotka nukkuivat omassa huoneessa. Vauvat, joita imetettiin yöllä heräilivät useammin yön aikana kuin vauvat, joita ei imetetty (yöaikana). 90 % vastasyntyneillä oli johdonmukainen nukkumaanmenorutiini ja 64 % vastasyntyneiden nukkumaanmeno aika oli klo 21:n jälkeen
Mindell, Telofski, Wiegand & Kurtz Yhdysvallat 2009	A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia johdonmukaisen nukkumaanmeno rutiinin yhteyttä pienen lapsen uneen ja äidin mielialaan	Kvantitatiivinen tutkimus: kyselylomake, päivittäinen uni-päiväkirja sekä äideille suunnattu tunnetilatutkimus. 405 äitiä osallistui. Perheet jaettiin rutiini- ja kontrolliryhmiin.	Nukkumaanmenorutiinit vähensivät lasten ongelmallisia nukkumiskäyttäytymisiä. Merkittäviä parannuksia nähtiin lapsen nukahtamisessa ja yöheräilyiden vähäisyydessä. Äidin mieliala parantui myös huomattavasti. Kontrolliryhmässä uniryhti tai äidin mieliala ei muuttunut merkittävästi kolmen viikon tutkimusaikana.
Mindell, Sadeh, Kohyama & Hwei How Yhdysvallat 2010	Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison.	Arvioida vanhempien käyttäytymistä ja muita tekijöitä uniekologiaan sekä analysoidakseen heidän tavoitteita uneen.	Tutkimukseen osallistui 29 287 imeväisikäistä ja heidän vanhempiaan, osallistujat olivat monista eri maista ja kulttuureista. Lasten iät olivat 0vuotiaasta 36kuukauteen.	Yleisimmät vanhempien tavat nukuttaessa oli vanhemman läsnä olo huoneessa vauvan nukahtaessa (31 %), toinen tyyli nukuttaessa oli syöttäminen vauvan nukahtamiseen

			Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin. Tutkimuksessa käytettiin BISQ kyselymaketta.	asti (31 %). Lisäksi nukuttamiseen kuului hoivaaminen, sylissä pitäminen ja heijaaminen.
Scheers, Rutherford & Kemp Yhdysvallat 2003	Where should infants sleep? A comparison of risk for suffocation or infants sleeping in cribs, adult beds and other sleeping locations	Alle 11-kuukauden ikäisten vauvojen tukehtumismenehtymiset.	Kvantitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin regressiomallia. Vauvojen tukehtumiskuolemien määrää vertailtiin vuosina 1980 ja 1998 niiden sijaintipaikkansa perusteella. Vuosina 1980–1983 tutkittiin 348 vastasyntyneiden kuolematapauksia. Vuosina 1995–1998 tutkittiin 4220 elävän vastasyntyneen nukkumispaikkaa.	Vauvan tukehtumisvaara omassa sängyssä laski 192 tapauksesta 107. Vanhemman vuoteessa vaara nousi 152 tapauksesta 391. Vaara sohvalla tai tuolilla nousi 33 tapauksesta 110. 70 % imeväisikäisistä nukkui pinnasängyissä ja 9 % nukkui yleensä vanhempien sängyssä.
Valentin Saksa 2005	Commentary: Sleep in German Infants – The “Cult” of Independence	Vanhempien keinot pikkulasten nukuttamiseen Saksassa.	Kvalitatiivinen tutkimus, kyselylomake ja vanhempien henkilökohtaiset haastattelut. Tutkimukseen osallistui 50 poikalapsen sekä 50 tyttölapsen vanhempaa.	Suurin osa vastanneiden lapsista nukkui omassa huoneessa. Erilaiset nukuttamisrutiinit olivat hyvin samanlaisia ja käytettyjä vanhempien kesken, kuten kehtolaulut.

Liite 2.

THL Verkkomateriaali

Vauvan lähestyessä neljän kuukauden ikää, vauvalle voi alkaa opettaa iltatoimia, jotka toistuvat iltaisin aina samanlaisina. Näin vauva oppii rutiinit. Ne luovat hänelle turvallisuutta sekä säännöllisyyttä. Iltatoimien alkaessa lapsi alkaa oppia, että nukkumaanmeno-aika lähestyy. (Dyregrov 2002: 128–130.)

Säännöllisillä iltarutiineilla valmistetaan vauva nukkumaanmenoon. Nukkumaanmeno tilanteissa vanhempien roolina olisi luoda vauvalle positiivinen ja turvallinen rutiini, josta vauva oppii ajan kanssa tietämään, että nukkumaanmeno-aika lähestyy. Johdonmukaisen iltarutiinien noudattaminen joka päivä edistää positiivista iltarutiineja. Jokaisen perheen tulee löytää perheelleen paras ja sopivin rutiinikäytäntö iltatoimiin. (Almqvist – Heironen – Paavonen – Pesonen – Räikkönen 2007: 2491.)

Vauvan tottumista säännölliseen vuorokausirytmiiin auttaa vanhempien yhtenäinen vuorokausirythmi. Vanhempien ei tule olettaa vauvalla olevan samantien säännöllistä vuorokausirythmiä, koska tämä ei toteudu vauvojen ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008: 1162.)

Vanhemmat oppivat ajan kanssa havainnoimaan lapsensa väsymystä. Itkuinen kitinä, haukottelu ja silmien hierominen voivat olla vauvan tapoja ilmoittaa väsymyksestään. (Hyvien nukkumistottumusten tukeminen imeväisillä, ohjeita vanhemmille. Helsingin terveyskeskus, Neuvolan ja terveyden edistämisen yksikkö 2010.)

Uni ei tule pakottamalla, ja tämän vuoksi vauvaa ei kannata laittaa sänkyyn, mikäli hän on seuranhaluinen ja virkeä. (Hakulinen-Viitanen – Lammi-Taskula – Ritvanen – Sarlio-Lähteenkorva – Pelkonen – Rantamäki 2012: 68–69).

Nukutus tilanteissa vauvalle turvaa tuo vanhempien lisäksi erilaiset nukutusapuvälineet, näitä ovat esim. unilelu, unirätti ja unitutti. Vanhempien tehtävänä olisi luoda vauvalle alusta alkaen johdonmukaiset iltarutiinit, jotta ajan kanssa vauva oppii rutiineista tunnistamaan nukkumaanmenoajan lähestymisen. Iltarutiineissa voidaan suositella käyttää iltapesuja/hierontoja, rauhallisia aktiviteetteja ennen nukkumaanmenoa, valojen himmentäminen 30 minuuttia ennen lapsen asettamista sänkyyn, erilaiset perheeseen sopivat

keinot/rutiinit, kuten suukot/halaukset, laulut ja iltasadut. Perheen luomat johdonmukaiset iltarutiinit tulisivat toistua samanlaisina joka ilta.