

**Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni
sekä nukkumisen ja unen pulmat
vanhempien havainnoimana**

Psykologian pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Tampereen yliopisto

Toukokuu 2006

Maarit Lindberg

TAMPEREEN YLIOPISTO
Psykologian laitos

LINDBERG, MAARIT: Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni sekä nukkumisen ja unen pulmat vanhempien havainnoimana
Pro gradu -tutkielma, 41 s., 13 liites.
Psykologia
Toukokuu 2006

Erilaiset nukkumiseen liittyvät pulmat ovat kokemuksen mukaan lapsilla tavallisia, mutta tutkimukseen perustuvaa tietoa alle kouluikäisten lasten nukkumistottumuksista, nukkumiseen liittyvistä pulmista sekä nukkumiseen ja nukuttamiseen liittyvistä käytännöistä ei ole paljon. Tämä tutkimus on suunniteltu kartoittamaan alle kouluikäisten lasten nukkumista, siihen liittyviä pulmia ja nukkumaan menemisen käytäntöjä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin tamperelaisilta alle kouluikäisten lasten vanhemmilta toukokuussa vuonna 2005. Tutkimukseen osallistui 183 lasta, jotka olivat syntyneet vuosina 1999-2004.

Tutkimuksen tulosten mukaan alle kouluikäiset lapset nukkuivat keskimäärin öisin 10,1 tuntia ja päivisin 1,9 tuntia. Kaikki alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmissä nukkuivat päiväunia. Päiväunia nukkuvien lasten osuus laskee iän karttuessa, mutta kuusivuotiaista yli puolet nukkui vielä päiväunia. Erot eri ikäryhmien välillä päivä- ja yönien osalta olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Päivä- ja yönillä havaittiin myös yhteyttä isän ja äidin ikään.

Arkisin suurin osa lapsista meni nukkumaan klo 21 alkavalla tunnilla. Viikonloppuisin ennen klo 21 nukkumaan menevien osuus tippui arki-iltoihin verrattuna ja klo 22 tai myöhemmin nukkumaan menevien osuus kasvoi. Arkisin suurin osa lapsista heräsi klo 7, kun taas viikonloppuisin suurin osa heräsi klo 8.

Lapsista kolmannes nukkui omassa sängyssä vanhempien makuuhuoneessa ja kolmannes nukkui omassa sängyssä omassa huoneessa. Kolmanneksi suurin ryhmä nukkumapaikan suhteen olivat lapset, jotka nukkuivat omassa sängyssään sisarusten kanssa yhteisessä huoneessa.

Nukkumaan menemisen yhteydessä käytännöt vaihtelivat tilastollisesti merkitsevästi ikäryhmän mukaan. Iltasadun lukeminen oli tyypillistä yli kaksivuotiailla, kun taas tutin antaminen lapselle kuului alle 1-vuotiaiden ja yksivuotiaiden ikäryhmissä iltarutiineihin. Päiväunien yhteydessä satuja luetaan pääsääntöisesti yli 2-vuotiaille, suukot ja halaukset kuuluivat 1-3-vuotiaiden ikäryhmien rutiineihin. Huoneen pimentäminen oli erityisesti 1-4-vuotiaiden rutiinia ja tutin käyttö yleisintä alle 1-vuotiailla ja 1-vuotiailla.

Kaikkia ikäryhmiä yhdessä tarkastellessa vanhemmat raportoivat, että neljänneksellä perheistä ei ollut lainkaan pulmia nukkumiseen liittyvissä asioissa. Yli puolet vastasi, että pieniä pulmia oli ajoittain. Jonkin verran pulmia jatkuvasti oli joka kymmenennellä lapsista.

Nukkumiseen liittyvissä asioissa pulmat näyttivät kehittyvän niin, että alle 1-vuotiailla lapsilla vanhemmat havaitsivat pulmia yhdeksässä tapauksessa

kymmenestä. 1-4-vuotiaiden ikäryhmissä pulmia havaittiin seitsemässä tai kahdeksassa tapauksessa kymmenestä ja 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä kuudessa tai alle kuudessa tapauksessa kymmenestä. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä.

Nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen liittyvät pulmat olivat vanhempien havainnoimana suurin alue, jolla ongelmia esiintyi. Noin puolet nukkumaan liittyvistä pulmista koskivat juuri nukkumaan menemistä ja nukahtamista. Toiseksi suurin ryhmä oli unen aikana esiintyvät pulmat, joita oli noin kolmasosassa perheistä. Kymmenisen prosenttia pulmista liittyi heräämiseen ja väsyneisyyteen päivällä.

Nukkumiseen liittyvästä käyttäytymisestä yleisintä kaikilla lapsilla oli heräily, iltakiukuttelu, levoton uni, itkeskely ja aamupahantuulisuus. Selkeästi vähäisemmässä määrin vanhemmat havaitsivat lapsillaan unissa puhelua, kuorsaamista, painajaisia, hampaiden narskuttelua tai unissa kävelyä.

Kun lapsella esiintyi pulmia nukkumisessa, vanhempien toimet liittyivät pääsääntöisesti lapsen rauhoitteluun niin, että lapsi ei itse juurikaan heräisi. Vajaassa puolissa tapauksista vanhemmat ottivat lapsen viereen omaan sänkyynsä. Kolmanneksi yleisintä oli yritys jättää lapsi huomiotta ja odottaa, että lapsi nukahtaisi itsekseen.

Asiasanat: nukkuminen, uni, unen pulmat, alle kouluikäiset lapset

Sisällysluettelo

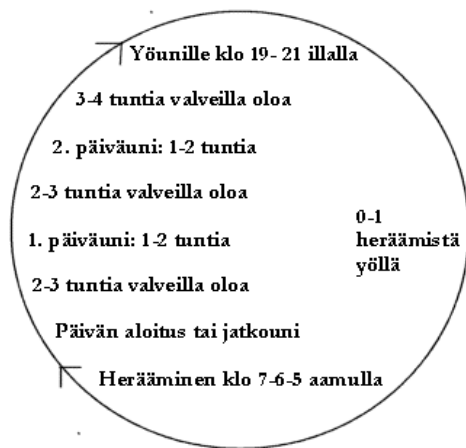
1 Johdanto	5
1.1 Lapsen nukkuminen ja unen määrä.....	5
1.2 Nukkuminen ja uni sekä elämäntilannetekijät	7
1.3 Unirituaalit.....	9
1.4 Havainnot ja kokemukset lapsen nukkumisesta ja unen pulmista	10
1.5 Toiminta nukkumisen ja unen pulmatilanteissa.....	12
2 Tutkimuksen toteutus	14
2.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomake	14
2.2 Aineiston analyysimenetelmät	15
3 Tutkimustulokset	17
3.1 Tutkimukseen osallistuneiden lasten kuvaus	17
3.2 Lapsen nukkumista ja unta koskevat tiedot	19
3.3 Nukkumisen käytäntöjä	23
3.4 Nukkumiseen ja uneen liittyvät pulmat	27
3.5 Vanhempien toiminta nukkumisen pulmatilanteissa	32
4 Tulosten tarkastelua.....	35
Lähteet.....	39
Liitteet	41

1 Johdanto

Kun lapsen nukkumisessa ja unessa esiintyviä pulmia on pyritty selittämään, on lähtökohtana erityisesti varhaisia unen pulmia käsiteltäessä ollut lapsen fysiologinen ja hermostollinen kehitys ja siinä tapahtuvat muutokset (Luce & Segal 1966). Toisesta ikävuodesta alkaen unen pulmia on tarkasteltu kehitysvaiheisiin liittyvinä, ohimenevinä erityispiirteinä ja kytkentöjä on etsitty erityisesti sosioemotionaalista ja psykoseksuaalisesta kehityksestä. Niinpä kehityspsykologinen tausta useimmissa tutkimuksissa on ollut psykoanalyttinen (Freud 1970, Winnicot 1958, Nagera 1966). Toinen tavallinen nukkumisen ja unen pulmien selitystausta on stressiteoreettinen. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet kognitiivisten, motorisen ja kielellisen kehityksen suorat yhteydet nukkumisen pulmiin. Laajimmin ja kokonaisvaltaisesti kehitysvaihemuutosten merkitystä on tutkittu selvittämällä niiden yhteyttä lapsen unen sisältöihin (Petre-Quadens & Schlag 1974). Oman näkökulmansa teoreettisesti suomalaiseseen tutkimukseen on tuonut Siren-Tiusanen (1996), joka on tarkastellut lapsen unta ja liikkumista kokonaisvaltaisesti psyko-sosio-fysiologisena järjestelmänä.

1.1 Lapsen nukkuminen ja unen määrä

Vastasyntyneen lapsen unen kokonaismäärä vuorokaudessa on keskimäärin 16-18 tuntia, kolmesta neljään kuukauden ikäisen lapsen 14-15 tuntia, kaksivuotiaan 12 tuntia, neljävuotiaan 11 tuntia, seitsemänvuotiaan 10 tuntia ja murrosikäisen 8 tuntia eli unen kokonaismäärä vähenee lapsen kasvaessa. Kolmesta neljään kuukauden ikäisellä lapsella vuorokausirytmä käy selkeämmäksi ja yksivuotiailla yönestä on tullut yhtenäisempi ja pidempi. Alle kolmevuotiaat nukkuvat yhden tai kahden päiväunet ja noin viiteen ikävuoteen mennessä päiväunet jäävät kokonaan pois. (Erkinjuntti 1991, 130; Saarenpää-Heikkilä, Koivikko & Hyvärinen 2003, 8.) Vuorokausirytmien voidaan siis todeta kehittyvän pikkuhiljaa ja noin kolmen kuukauden ikäisellä vauvalla vuorokausirytmä on jo selkeä (Koivikko 1991, 137). Kuviossa 1 on esitetty neljästä kahteentoista kuukauden ikäisen lapsen uniaikataulu Weissbluthin (1987, 118) mukaan.



Kuva 1. Neljästä kahteentoista kuukauden ikäisen lapsen uni- ja aikataulu Weissbluthin (1987, 118) mukaan.

Vastasyntyneellä lapsella aktiivisen unen osuus on huomattavasti suurempi kuin aikuisilla. Koko unesta voidaan määritellä 50-60 % aktiiviseksi uneksi vastasyntyneellä. Aktiivisen unen osuus kolmesta neljään kuukauden ikäisillä on noin 40 % ja puolen vuoden iässä osuus on laskenut 30 %:iin. Aikuisella aktiivisen unen määrä on 20 %. Lukuja voidaan verrata rauhallisen unen määrään, joka kasvaa iän myötä ja on aikuisilla noin 70 %. (Erkinjuntti 1991, 130-131.)

Weissbluth (1987) kuvaa yksiin päiväuniin siirtymistä seuraavasti: neljän kuukauden ikäiset lapset nukkuvat kahdet tai kolmet päiväunet ja kuuden kuukauden ikäisistä 90 % nukkuu vain kahdet päiväunet. Yhdeksän kuukauden iässä lapsilla on keskimäärin yhdet tai kahdet päiväunet ja yksivuotiaista 15 % nukkuu yhdet päiväunet. 1 v 3 kk:n ikäisistä puolet nukkuvat yhdet päiväunet ja 1 v 9 kk:n ikäisistä useimmat nukkuvat vain yhdet päiväunet. Davis, Parker ja Montromery (2004) kuvaavat päiväunien jäävän pois noin viisivuotiaalla lapsella amerikkalaisessa kulttuurissa. Usein vanhempien huoli liittyykin siihen, onko lapsi valmis jättämään päiväunensa pois päivärytmistä.

Siren-Tiusasen (1996, 109) tutkimuksessa lasten päiväunille nukahtamisen mediaani vaihteli 5-19 minuutin tai 10-30 minuutin välillä tutkimusryhmästä

riippuen eli lasten nukahtaminen oli keskimäärin varsin nopeaa varsinkin ensin mainitussa ryhmässä.

Siren-Tiusasen (1996, 101) tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi, että vaihe kaksista päiväunista yksiin päiväuniin on pulmallinen lapsen ja päiväkodin näkökulmasta. Ensimmäisellä ja toisella ikävuodella tapahtuu muutos päiväunien määrässä ja samaan aikaan ajoittuu usein myös aloitus päivähoidossa. Koska päiväunien määrä ei ole vielä vakiintunut tässä iässä ja päiväkotien rytmi päiväunien suhteen on melko jäykkä, voidaan todeta, että lapsen näkökulman huomioiden kahden päiväunen säilyttäminen on vaativa haaste hoitohenkilökunnalle.

1.2 Nukkuminen ja uni sekä elämäntilannetekijät

Päivähoitoon siirtymistä yhden kahden vuoden iässä voidaan pitää lapsen kannalta haavoittuvaisena ikävaiheena unirytmien kannalta. Unirytmien on herkkä stressille ja jännitykselle, jolloin lapsen päiväunien rytmi voi muuttua ja unet lyhentyä. Päiväunien muutokset vaikuttavat koko vuorokauden aikaiseen uni-valvetrytmien. Päiväunien ajoitus liian myöhäisenä ajankohtana voi vaikuttaa lapsen kotona tapahtuvan iltanukuttamisen pitkittymiseen. (Siren-Tiusanen 1996, 104.)

Saarenpää-Heikkilä (2001, 58-59) on tutkinut yhtenä ikäryhmänä alakoulun ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden (7-9-v.) unitottumuksia vanhempien havaitsemina. Tutkimuksessa ei havaittu eroja poikien ja tyttöjen unitottumusten, unen pulmien tai päiväunien nukkumisen osalta. Unitottumukset olivat hyvin samanlaisia koko ikäryhmällä muun muassa nukkumaan menemisen ajat olivat säännönmukaisesti kello 22 paikkeilla ja heräämisen ajankohta kello 7. Tällä ikäryhmällä ei havaittu unen pulmia juuri lainkaan tai vain harvoin. Lisäksi ikäryhmä ei nukkunut päiväunia.

Iän mukanaan tuomia muutoksia havaitaan sekä nukkumaan menemisen että heräämisen ajankohdan suhteen. 9-13-vuotiaiden ryhmästä yli 80 % meni nukkumaan myöhemmin kuin kello 22. Esimerkiksi viikonloppuisin tästä ryhmästä 30 % heräsi kello 10 jälkeen, kun nuorempien ryhmässä lähes kaikkien

heräämisajat olivat kello seitsemän tienoilla viikonlopusta huolimatta. Tyttöillä havaittiin enemmän unien näkemistä sekä heräämisiä yön aikana. (Mt., 59.)

Saarenpää-Heikkilän (2001, 60-61) tutkimuksessa 21 prosenttia vastaajista ilmoitti päivän aikaisesta väsymyksestä. Päiväväsymyksen tekijöinä mainittiin nukkumisen tavat (unen määrä arkisin ja nukkumaan menemisen aika lauantaisin), unen pulmat (yöherääminen, unettomuus, unissa puhuminen, unen näkeminen) ja videoiden katsomiseen kulutettu aika. Toisessa päiväväsymyksen analyysissä päädyttiin malliin, jossa löydettiin yhteyksiä lapsen päiväväsymyksen, vanhempien unen pulmien, äidin huonomman unen laadun ja isän unettomuuden välillä. Lisäksi tässä analyysimallissa isät olivat yleisimmin yrittäjiä.

Brunin ym. (2006, 45-46) tuloksien mukaan voidaan todeta, että häiriintyneellä unella sekä reaktiivisuudella, tehtäväorientoituneisuudella ja koulumenestyksellä on yhteyttä. Häiriintyneen unen ja koulumenestyksen korrelaatio oli -0.16 ($p < .05$), häiriintyneen unen ja reaktiivisuuden korrelaatio oli $.14$ ($p < .05$) sekä häiriintyneen unen ja tehtäväorientoitumisen korrelaatio oli -0.13 ($p < .05$). Brunin ym. tutkimuksissa kohdejoukkona oli 8-11-vuotiaat lapset.

Siren-Tiusasen (1996, 112-113) tutkimuksen yksittäisillä lapsilla havaittiin uni-valverytmin häiriintymistä mm. sosioekologisiin rytmeihin ja perheen elämäntapojen epävakauteen liittyvissä asioissa. Muita yksittäisiä lapsia koskevia uni-valverytmin häiriintymisen havaintoja oli yleisesti ottaen sosioekologisiin tekijöihin liittyviä kuten vanhempien opiskelu, epäsäännöllinen viikkorytmi ja useat poissaolopäivät päiväkodista.

Uni-valverytmin häiriintymistä tapahtui lapsilla mm. ympäristönvaihdosten ja jännitystilojen yhteydessä. Esimerkiksi vanhempien avioeron yhteydessä havaittiin yksittäisen lapsen kohdalla muutos aikaisemmin säännöllisestä unirytmistä unirytmien rikkoutumiseen. Pitkittyneet päiväuninukahtamiset liittyivät avioeron jälkeen isän luona käynteihin. Toisessa tapauksessa äidin opiskelu toisella paikkakunnalla aiheutti lapsen elämässä ikävöimistä, epävakautta ja rytminmuutoksia. Päiväkodin päiväunitilanteissa tämä näkyi useina heräämisinä kesken päiväunien, nukahtamisten kestojen suurina vaihteluina, levottomuutena ja rauhoittelun ja läheisyyden kaipuuna. (Mt., 131-133.)

Niin sanotuissa "lennokkaissa" perheissä uni-valverytmi saattoi olla lapsella rikkonainen. Taustatekijöinä näissä tapauksissa havaittiin mm. ehdollistumisten, toistuvan unirytmien ja säännönmukaisuuden puuttuminen perheen elämässä. Usein nämä tekijät kytkeytyivät vielä syvätekijöihin, joita olivat perheiden elämäntapa, vanhempien asenteet ja arvostukset sekä päiväkotikulttuuri. Useiden tekijöiden yhdysvaikutusta oli parhaassa tapauksessa kompensoimassa päivähoito. (Siren-Tiusanen 1996, 137-138.)

1.3 Unirituaalit

Unirituaalit liitetään usein kulttuuritekijöihin liittyviksi. Luonnonläheisissä kulttuureissa lapset nukkuvat läheisemmässä kontaktissa vanhempiinsa ja yöheräämisiä on raportoitu vähemmän. Usein lapsi nukutetaan vanhemman viereen ja lapsen nukahtaessa lapsi siirretään omaan sänkyynsä nukkumaan. Unesta herääminen voi olla havahtumista ja sen voidaan ajatella liittyvän edellä kuvattuun nukuttamisrituaaliin. Lapsi saattaa pelästyä huomattaessaan olevansa yksin oudossa paikassa. Näitä havahtumisia voi tapahtua yön aikana useamminkin ja vanhemmat tyynnyttelevät lasta lohduttavasti. Lapsi voi tottua joka yö toistuvaan tyynnyttelyyn ja siitä tulee vanhemmille rasittava tilanne. (Koivikko 1991, 140.)

Koivikon (mt., 141) mukaan alle kolmen kuukauden ikäisen lapsen unitottumuksiin on vaikea vaikuttaa. Jos lapsi kaipaa tyynnyttelyä nukahtamisen yhteydessä, näin täytyy tietysti tehdä, mutta varsinaisia työläitä menetelmiä lapsen nukuttamiseksi ei kannattaisi luoda. Yli kolmen kuukauden ikäistä voidaan jo ohjalla nukkumistottumusten suhteen. Lapsi voidaan nukuttaa esimerkiksi samaan paikkaan, jossa on tarkoituksena nukkuakin. Lapsen unirituaaleihin liittyvissä toimissa tärkeää olisi johdonmukainen toiminta. Siren-Tiusanen (1996, 109-110) mainitsee nopeahkoon päiväunille nukahtamiseen vaikuttavina tekijöinä päiväkotiympäristössä mm. sylin ja ihokontaktin käyttämisen sekä huomion kiinnittämisen lapsen tunnetiloihin ja turvallisuuteen. Muutenkin tässä tutkimuksessa päiväkodin henkilökunta kiinnitti huomiota asteittaiseen toimintojen rauhoittamiseen päiväunitilanteen yhteydessä.

Yleisesti voidaan todeta, että lapsen nukkumisympäristön pitäisi olla fyysisesti nukkumiseen sopiva. Tällä tarkoitetaan mm. hiljaisuutta, pimeyttä, sopivaa lämpötilaa, mukavaa sänkyä ja häiriötöntä tilaa, jota muut ihmiset eivät voi toiminnallaan häiritä. Yleisesti makuuhuoneen tulisi olla tuttu, mukava ja rentouttava sekä suunniteltu nukkumista ei leikkimistä varten. Sänkyä ei saisi myöskään käyttää rangaistuksen välineenä tai siihen ei saisi liittyä negatiivisia assosiaatioita. (Davis ym. 2004; Stores 1996, 913.)

Unirituaaleihin kuuluvat asianmukaiset ja säännölliset iltatoimet sekä säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat. Lapsen olisi hyvä opetella nukahtamaan itsekseen ilman, että vanhemmat joutuvat lasta erikseen nukuttamaan. Päiväunienkin aikaa ja määrää olisi säädeltävä; päiväunet eivät saisi olla liian aikaisin eikä liian myöhään. Lisäksi niitä ei saisi olla liikaa tai liian vähän. Pelaamista, pelottavien videoiden katselua tai pelottavien kirjojen lukemista tulisi välttää ennen nukkumaanmenoa. (Davis ym. 2004; Stores 1996, 913.) Sirenius (1996, 110) toteaa, että ajoitus on ehkä keskeisin nukahtamisaikojen pituuteen vaikuttava tekijä ja jatkaa, että oikea ajoitus toimii lasten uni-valverytmin eheyttä suojaavana rajana.

Davisin ym. (2004) mukaan myös päivän yleisellä rytmillä on merkitystä nukkumiseen. Näihin liittyvät aamuheräämisen ajoittuminen, päiväunet ja ruokailujen sijoittuminen päivän mittaan.

1.4 Havainnot ja kokemukset lapsen nukkumisesta ja unen pulmista

Koivikko (1991, 136) toteaa lasten ja aikuisten unettomuuden olevan hyvin erilaista. Hän kärjistää pienten lasten unettomuudesta kärsivän enemmän heidän vanhempien kuin lasten itsensä. Lapsen todetaan usein nukkuvan riittävästi joskin kyse on siitä, että nukkuminen tapahtuu väärään aikaan. Unettomuudella voidaan lisäksi tarkoittaa joko liian vähäistä unimäärää tai vaikeuksia saada unta. Storesin (1996, 910) mukaan lapsen pitkäaikaisilla unen häiriöillä voi olla vaikutusta vanhempien hoitokykyyn ja muuhun perhe-elämään.

Huonosti nukkuvan imeväisen kohdalla heräämisen syynä voi olla sairaus, ilmavaivat tai märkä vaippa. Useimmiten syynä on kuitenkin nälkä tai muu tarve.

Imeväisillä hengitystieinfektiot aiheuttavat yöheräilyä tukkoisen nenän vuoksi. Korvatulehdukset ja virtsainfektiot voivat myös aiheuttaa häiriintynyttä unta. (Koivikko 1991, 137-138.)

Vauvoilla suuria uniongelmiä aiheuttaa ns. koliikki. Koliikin aiheuttamat vaivat ovat huomattavia, vaikka mitään varsinaista syytä lapsen itkuisuuteen ei tiedetäkään. Koliikkilapsi on itkuinen ja itkee määritelmän mukaan yli kolme tuntia päivässä kolmesti viikossa kolmen viikon ajan tai enemmän. Itkukohtaukset alkavat pian syntymän jälkeen ja lakkaavat vähitellen 3-4 kk:n iässä. Kaiken kaikkiaan noin viidennes lapsista kärsii itkukohtauksista. Koliikeiksi kutsutut itkuvaiheet näyttäisivät olevan heijastus laajemmasta kokonaisuudesta. Tulkintoihin esimerkiksi maidon, rautalääkityksen, vitamiinitippojen tai imettävän äidin ruokavaliosta ei välttämättä löydy luotettavia syy- ja / tai seuraussuhteita. Myöskään ei ole osoitettu luotettaviksi tulkintoja, joiden mukaan koliikki olisi yleisempää esikoisilla, pojilla, hyvin toimeentulevissa perheissä tai älykkäillä lapsilla. (Koivikko 1991, 138-139.)

Koliikkilapsen hoitoa tehdessään vanhemmat saattavat luoda uudenlaisia unitottumuksia tai rytmejä ruokailun suhteen. Uudet tai erilaiset tottumukset saattavat kuitenkin myöhemmin vaikeuttaa uudelleen unitottumuksia. Pienten lasten kohdalla unettomuutta aiheuttavia tekijöitä voivat olla myös ruoka-aineallergiat. Lisäksi erilaiset lääkkeet saattavat vaikuttaa unen laatuun. Osa lääkkeistä voi väsyttää ja osa lääkkeistä taas piristää lasta. Lasten kohdalla olisi huomioitava myös iltahetkien toiminnot. Iltahetki olisi syytä rauhoittaa ja turhaa riehumista välttää. (Mt., 139-143.)

Nukahtamisen ongelmat voidaan usein nähdä lapsen uni-valverytmin tilapäisenä epätasapainon tilana tai vaihtoehtoisesti voi olla kyse pidemmästäkin rytmin häiriintymisestä (Weissbluth 1987, Siren-Tiusanen 1996, 116). Nukahtamisen pitkittymiseen vaikuttaa mm. erilaiset tunnetilat ja jännittyneisyys, joita lapset eivät pysty käsittelemään tai säätelemään itse. Päiväkodista Siren-Tiusasella (1996, 116-117) on useita esimerkkejä jännittyneiden vireystilojen, tunnerasitusten tai emotionaalisen kiihtymyksen unensaantia hidastavasta vaikutuksesta.

Pitkittyneet nukahtamisajat näkyvät sekä kotona iltaunille menemisen yhteydessä että päiväkodissa päiväunille menemisen yhteydessä. Joskus nukahtamisen ongelmat ovat osa jotakin pidempiaikaista tapahtumien ketjua. Siren-Tiusasen (mt., 119) esimerkeissä näkyy mm. vajaanien, ylipitkien kompensatiivien, katkeilevien huonolaatuisten yöunien, aikaisten aamuheräämisten, sairastelun, huonokuntoisuuden, valveajan väsyneisyyden sekä jännittyneiden vireystilojen olevan usein osa kokonaisuutta, joita Siren-Tiusanen kutsuu ketjuuntumisiksi tai ei-toivotun kuormituksen kasaantumisiksi.

1.5 Toiminta nukkumisen ja unen pulmatilanteissa

Siren-Tiusasen (1996, 124) tutkimuksessa tulee esiin joitakin vanhempien käyttämiä keinoja lapsen uni-valverytmin säätelyä varten. Varsinkin jos on kyse isommista päiväkotilapsista, yleisin vanhempien keino puuttua uni-valverytmiin on puuttuminen päiväkodin päiväuniin. Vanhemmat käyttävät päiväuniin puuttumista keinona ratkaista tai tasapainottaa perheen tilannetta. Usein pulmalliset tilanteet kotona liittyvät vaikeuksiin saada lapsi yöunille. Yleisin puuttumiskeino päiväkodin päiväuniin on se, että päiväunia ei nukutettaisi lapsen kohdalla lainkaan. Toiseksi yleisin keino on herättää lapsi kesken päiväunien. Kolmas mainittu keino on puuttua lapsen viikonlopun päiväuniin. Yleisintä on pyrkiä jättämään päiväunet viikonlopuilta kokonaan pois.

Siren-Tiusasen (1996, 130) tulkin mukaan puuttumisella päiväkodin päiväunien pituuteen oli taustalla monenlaisia kasaantuvia tekijöitä. Ongelmakimput olivat monimutkaisia ja yksilöllisiä: vanhempien työn, opiskeluiden ja harrastusten aiheuttamia rytmivaihteluita ja kiireitä, epäsuotuisia unitottumuksia, temperamenttiin liittyvää vaikeaa unihistoriaa sekä kodissa iltaisin rauhoittumisvaiheessa ylimääräistä stimulaatiota.

Erilaiset nukkumiseen liittyvät pulmat ovat kokemuksen mukaan lapsilla tavallisia, mutta tutkimukseen perustuvaa tietoa alle kouluikäisten lasten nukkumistottumuksista, nukkumiseen liittyvistä pulmista sekä nukkumiseen ja nukuttamiseen liittyvistä käytännöistä on vähän. Tämä tutkimus ja sen myötä kyselylomake on suunniteltu kartoittamaan alle kouluikäisten lasten nukkumista, siihen liittyviä pulmia ja nukkumaan menemisen käytäntöjä.

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa alle kouluikäisten lasten nukkumista ja nukkumiseen ja uneen liittyviä pulmia. Kartoituksen perusteella pyritään selvittämään nukkumisen käytäntöjä ja erilaisia nukkumisen pulmia alle kouluikäisillä lapsilla.

Tutkimuksessa on tehtävänä vastata seuraaviin kysymyksiin:

- 1.** minkälainen on lapsen unen määrä ja rytmi vanhempien arvioimana,
- 2.** minkälaisia nukkumiseen liittyviä pulmia vanhemmat havaitsevat lapsellansa ja kuinka paljon pulmia esiintyy,
- 3.** miten nukkumisen ja unen pulmat jakautuvat eri ikäryhmiin alle kouluikäisillä lapsilla,
- 4.** miten vanhemmat menettelevät nukkumisen pulmiin liittyvissä tilanteissa ja
- 5.** onko nukkumisen pulmiin haettu asiantuntija-apua.

2 Tutkimuksen toteutus

2.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomake

Tutkimuksen aineisto kerättiin tamperelaisilta alle kouluikäisten lasten vanhemmilta toukokuussa vuonna 2005. Tutkimuksen otos oli 360 lasta, jotka olivat syntyneet vuosina 1999-2004. Otos tilattiin Tampereen maistraatilta tilaustyönä. Kyselylomakkeita postitettiin 60 kappaletta joka ikäryhmälle syntymävuoden perusteella. Kyselylomakkeita palautettiin kesäkuun alkuun mennessä 183 kappaletta, joten vastausprosentiksi muodostui 50,8 %. Näin ollen kato oli 49,2 %.

Kyselylomake liittyi Tampereen yliopiston psykologian laitoksen lasten unipulmia koskevaan tutkimukseen (Nieminen 1988), jonka ensimmäinen poikittaistutkimusaineisto oli koottu vuonna 1988.

Kyselylomake muodostui kuudesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin lapsen henkilötietoja kuten syntymäaika, sukupuoli ja lapsen päivähoitomuotoa.

Toinen osio koski tietoja lapsen unesta ja tarkastelun kohteena oli mm. lapsen keskimääräiset uniajat öisin ja päivisin sekä lapsen tavalliset nukkumaan menon ja heräämisen ajankohdat arkisin ja viikonloppuisin. Lisäksi kysyttiin lapsen nukkumapaikkaa sekä niitä rutiineja tai tapoja, joita perheellä oli ennen nukkumaan menoa ja nukkumaan menemisen yhteydessä illalla ja päiväunien aikaan.

Seuraava osio liittyi nukkumisen ja unen pulmiin. Siinä selvitettiin pulmien yleisyyttä ja lapsen yleisimpiä käyttäytymisen muotoja nukkumiseen ja uneen liittyvissä pulmatilanteissa. Samoin selvitettiin myös päivänaikaista nukkumiseen liittyvää häiritsevää käyttäytymistä.

Kyselylomakkeen neljännessä osiossa oli kyse vanhempien toiminnasta nukkumisen ja unen pulmatilanteissa sekä miten hankalaksi vanhemmat olivat kokeneet lapsen toiminnan nukkumisen eri tilanteissa. Lisäksi kartoitettiin lapsen

muihin ikävaiheisiin liittyneitä nukkumisen vaikeuksia sekä perheen muiden jäsenten nukkumiseen ja uneen liittyviä vaikeuksia.

Viides osio oli lapsen perhettä ja asumista koskevat taustatiedot mm. tietoja vanhempien iästä, koulutuksesta, työajasta sekä perheen asumista koskevia tietoja.

Kuudes ja viimeinen osio liittyi lapsen kehitysvaihetta kuvaaviin kysymyksiin. Kyselylomakkeen loppuosassa oli koottu esimerkkejä lapsella esiintyvistä toiminnoista, jotka antavat laajempaa kuvaa siitä miten lapsi tässä ikävaiheessa toimi. Kysymyksillä kartoitettiin lapsen taitoja motoriikan, visuomotoriikan, puheen ja toiminnallisuuden osalta yhteensä 32 kysymyksellä. Viimeinen osio oli suunnattu eri ikäryhmille syntymävuoden perusteella.

Liitteissä 1 ja 2 on esitetty kyselylomake ja kyselylomakkeen saatekirje. Kyselylomake on esitetty liitteessä kokonaisuudessaan nukkumisen ja unen tietojen kartoituksen osalta. Kyselylomakkeesta on jätetty liitteessä pois kysymykset, joilla kartoitettiin lapsen taitoja motoriikan, visuomotoriikan, puheen ja toiminnallisuuden osalta. Kysymykset olivat joka ikäryhmälle erilaiset, joten niiden tuomista tämän tutkimuksen liitteeksi ei koettu mielekkääksi. Kokonaisuudessaan kyselylomake on saatavissa Tampereen yliopiston psykologian laitokselta.

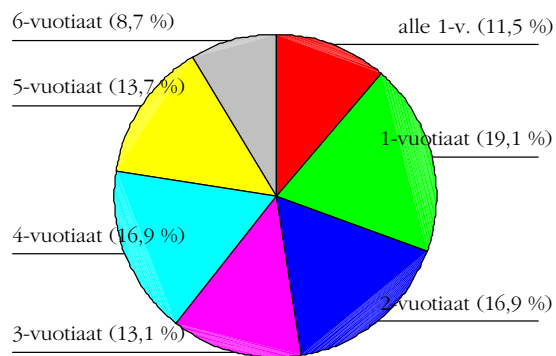
2.2 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimuksen aineisto analysoitiin kvantitatiivisesti käyttämällä SPSS 10.1 -tilasto-ohjelmistoa. Tutkimukseen osallistuneiden lasten ja lasten taustamuuttujien kuvailussa käytettiin frekvenssejä, minimi- ja maksimiarvoja, keskiarvoja sekä keskihajontoja.

Aineiston analysointiin käytettiin summamuuttujien, jakaumien ja korrelaatioiden tarkastelua sekä ristiintaulukointia, t-testejä ja yksisuuntaista varianssianalyysiä. Tilastolliset analysoinnit on tehty tarvittaessa ei-parametrisilla testeillä.

Eri ikäryhmien välisiä suhteita sekä taustamuuttujia on esitetty tutkimustulosten yhteydessä. Aineiston ikäryhmittäistä tarkastelua varten lapset jaettiin seitsemään ikäryhmään seuraavasti:

- alle 1-vuotiaat: 0 v 5 kk - 0 v 11 kk,
- 1-vuotiaat : 1 v 0 kk - 1 v 11 kk,
- 2-vuotiaat : 2 v 0 kk - 2 v 11 kk,
- 3-vuotiaat : 3 v 0 kk - 3 v 11 kk,
- 4-vuotiaat : 4 v 0 kk - 4 v 11 kk,
- 5-vuotiaat : 5 v 0 kk - 5 v 11 kk ja
- 6-vuotiaat : 6 v 0 kk - 6 v 4 kk (kuva 2).

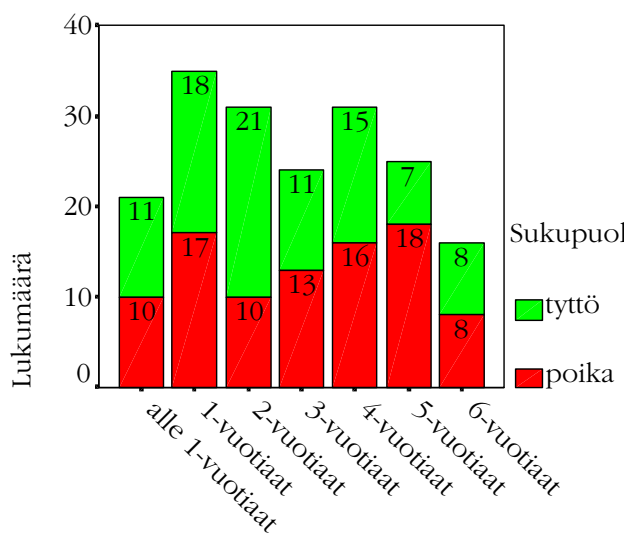


Kuva 2. Eri ikäryhmien osuus kaikista lapsista.

3 Tutkimustulokset

3.1 Tutkimukseen osallistuneiden lasten kuvaus

Tutkimukseen osallistui 183 lasta, joista poikia oli 92 ja tyttöjä 91 (kuvassa 3 on esitetty lasten sukupuolijakauma ikäryhmittäin). Nuorimmat lapset olivat alle 1-vuotiaiden ikäryhmässä 0 v 5 kk ikäisiä. Vanhimmat lapset 6-vuotiaiden ryhmässä olivat iältään 6 v 4 kk. Liitteessä 3 on esitetty tutkimukseen osallistuneiden lasten kaikki taustatiedot ikäryhmittäin.



Kuva 3. Lasten sukupuolijakauma ikäryhmittäin.

Lasten vanhempien taustatiedoista selvitettiin kummankin vanhemman ikä, perus- ja ammatillinen koulutus sekä työaika.

Lasten vanhempien iät vaihtelivat miesten osalta 20 ikävuodesta 55 ikävuoteen. Naisten iät vaihtelivat 19 ikävuodesta 51 ikävuoteen. Peruskoulutukseltaan miehistä oli noin puolet peruskoulun käyneitä ja noin puolet ylioppilaita. Miesten ammatillinen koulutus jakaantui seuraavasti: 3,9 % ei ammatillista koulutusta, 6,6 % kurssimaista tai työpaikalla tapahtunutta koulutusta, 38,1 % koulutasoinen tutkinto (ammattikoulu, kauppakoulu, teknillinen koulu jne., nykyisin 2. asteen oppilaitokset), 19,3 % opistotasoinen tutkinto (sairaanhoito-opisto, kauppaopisto,

tekninen opisto jne., nykyisin ammattikorkeakoulut) ja 32,0 % korkeakoulututkinto.

Peruskoulutukseltaan naisista oli 34,8 % peruskoulun käyneitä ja ylioppilaita oli 65,2 %. Naisten ammatillinen koulutus jakaantui seuraavasti: 6,8 % ei ammatillista koulutusta, 6,3 % kurssimaista tai työpaikalla tapahtunutta koulutusta, 25,0 % koulutasoinen tutkinto, 33,0 % opistotasoinen tutkinto ja 29,0 % korkeakoulututkinto.

Naisista suurin osa ilmoitti tekevänsä päivätyötä (42,2 %). Vastaava luku miehillä oli 70,0 %. Naisista 39,4 % ei käynyt tutkimushetkellä töissä kodin ulkopuolella, kun taas miehistä vain 4,4 % ei käynyt töissä kodin ulkopuolella. Kolmanneksi suurin ryhmä olivat naiset, jotka tekivät 2- tai 3-vuorotyötä. Miehistä 2- tai 3-vuorotyötä teki 10,6 % ja epäsäännöllistä työtä teki 11,1 %. Naisista epäsäännöllistä työtä teki vain 3,9 %. Kokopäiväisiä opiskelijoita oli naisista 3,3 % ja miehistä 2,8 %. Yötyötä teki naisista 0,6 % ja miehistä 1,1 %.

Tutkimuksen lasten perheolosuhteita tarkasteltiin selvittämällä keitä lapsen kotona asuu, lasten lukumäärä perheessä ja tutkitun lapsen syntymäjärjestys.

Tutkimuksen lasten perheistä 126 tapauksessa lapsen kotona asuivat molemmat vanhemmat sekä lapsen sisaruksia. 45 perheessä lapsen kotona asuivat molemmat vanhemmat, mutta ei sisaruksia. Seitsemässä tapauksessa lapsen kotona asuivat isä tai äiti ja lapsen sisaruksia, neljässä tapauksessa lapsen kotona asui vain isä tai äiti. Yhdessä perheessä lapsen kotona asui isä tai äiti, lapsen sisaruksia ja vanhemman avopuoliso.

Kahden lapsen perheitä oli 85, toiseksi eniten oli yhden lapsen perheitä (n=51) ja kolmanneksi eniten oli kolmen lapsen perheitä (n=37). Yli neljän lapsen perheitä oli yhteensä 10. Tutkimuksen lasten syntymäjärjestys jakautui seuraavasti: ainoita lapsia oli 51, nuorimpia lapsia 82, vanhimpia lapsia 33 ja keskimäisiä lapsia 15.

Suurin osa lapsista oli kotona hoidossa äidin tai isän kanssa (45,4 %). Toiseksi suurin ryhmä olivat kokopäiväiset päiväkotilapset, joita oli 39,3 %. Kokopäiväisesti perhepäivähoidossa olevien osuus oli 6,0 %. Puolipäiväisesti

päiväkodissa oli 5,5 % ja puolipäiväisesti perhepäivähoidossa oli 1,1 % lapsista. Vieraan hoitajan hoidossa kotona oli 1,6 % ja isovanhempien hoidossa 0,5 % lapsista.

Tämän tutkimuksen tulosten osioissa lapsen nukkumista ja unta tutkitaan lähinnä ikäryhmittäin, sillä tutkimuskohteena oli nimenomaan kartoittaa alle kouluikäisten lasten nukkumista ja unta. Ikä alle yksivuotiaasta kuusivuotiaaseen asti toi mukanaan muutoksia lapsen nukkumisessa ja unessa. Tulosten eri osioiden yhteydessä on tarkoituksena selvittää muita tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen nukkumiseen ja uneen. Nukkumisen ja unen sekä taustamuuttujien yhteyksiä tässä tutkimuksessa katsotaan mm. lapsen taustatietojen mukaan (vanhempien ikä, peruskoulutus, ammatillinen koulutus, vanhempien työssäkäynti, perhetilanne, lasten lukumäärä perheessä, lapsen syntymäjärjestys ja hoitopaikka).

3.2 Lapsen nukkumista ja unta koskevat tiedot

Lapsen päivä- ja yöunien määrä sekä kokonaisunimäärä vuorokaudessa

Lapset nukkuivat keskimäärin öisin 10,1 tuntia ($kh=0,91$) ja päivisin 1,9 tuntia ($kh=0,96$). Taulukosta 1 käy ilmi, että alle 1-vuotiaiden ikäryhmän kokonaisunimäärä oli 13,2 tuntia vuorokaudessa ja 1-vuotiaiden ikäryhmän kokonaisunimäärä oli 12,6 tuntia. 2-vuotiaiden ikäryhmä nukkui 12,3 tuntia vuorokaudessa, 3-vuotiaat 11,3 tuntia, 4-vuotiaat 11,2 tuntia, 5-vuotiaat 10,9 tuntia ja 6-vuotiaat nukkuivat 11,2 tuntia vuorokaudessa. Erot eri ikäryhmien välillä olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($F=21.605$, $df=6$, $p<.001$). Pareittaiset vertailut Scheffen testin perusteella osoittivat, että alle 1-vuotiaiden ikäryhmän ja kaikkien muiden ikäryhmien välillä lukuun ottamatta 1-vuotiaiden ryhmää löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevät erot (alle 1-vuotiaiden ja 2-vuotiaiden välillä ero oli tilastollisesti merkitsevä) nukkumisen kokonaiskeston suhteen. 1-vuotiaidenkin unen määrä vuorokaudessa eroaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi 3-5-vuotiaiden ikäryhmien välillä (1-vuotiaiden ja 6-vuotiaiden välillä ero oli tilastollisesti merkitsevä). Vanhemmista ikäryhmistä tilastollisesti merkitsevä ero unen määrässä löytyi 2- ja 5-vuotiaiden ikäryhmissä.

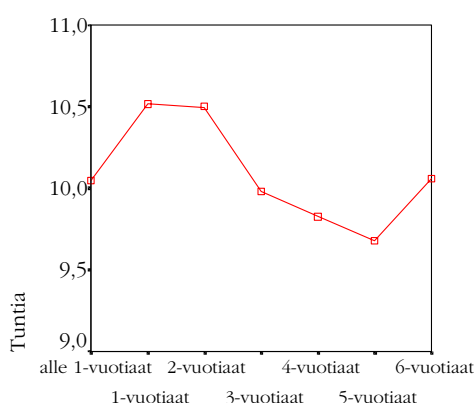
Taulukko 1. Lapsen unta koskevat tiedot.

	<i>Alle 1-v. (n=21)</i>	<i>1- vuot. (n=35)</i>	<i>2- vuot. (n=31)</i>	<i>3- vuot. (n=24)</i>	<i>4- vuot. (n=31)</i>	<i>5- vuot. (n=25)</i>	<i>6- vuot. (n=16)</i>	
<i>Päivä- unta nukk. osuus</i>	100	100	84	75	68	60	56	
<i>Päivä- unien kesto (b,ka)</i>	3,2	2,1	1,8	1,3	1,4	1,2	1,1	ka 1,9
					<i>Tilastollisesti merkitsevät erot ryhmien välillä: alle 1-v.: 1-v., 2-v., 3-v., 4-v., 5-v., 6-v. 1-v.: 3-v., 5-v., 6-v.</i>			
<i>Yöunien kesto (b,ka)</i>	10,0	10,5	10,5	10,0	9,8	9,7	10,1	ka 10,1
					<i>Tilastollisesti merkitsevät erot ryhmien välillä: 1-v.: 5-v. 2-v.: 5-v.</i>			
<i>Unien kesto yht. vuoro- kaudessa (b, ka)</i>	13,2	12,6	12,3	11,3	11,2	10,9	11,2	ka 11,9
					<i>Tilastollisesti merkitsevät erot ryhmien välillä: alle 1-v.: 2-v., 3-v., 4-v., 5-v., 6-v. 1-v.: 3-v., 4-v., 5-v., 6-v. 2-v.: 5-v.</i>			

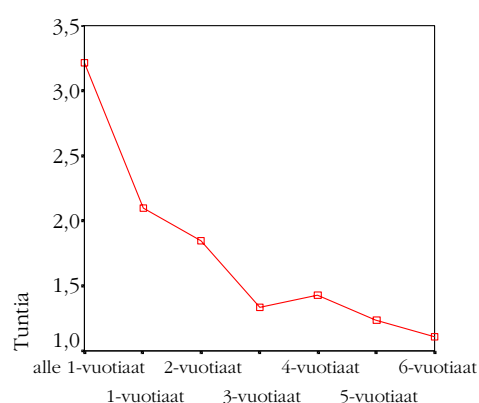
Alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmästä päiväunia nukkuivat kaikki ikäryhmän lapset. Päiväunia nukkuvien osuus tippui ikäryhmittäin: 2-vuotiaista 84 % nukkui päiväunia, 3-vuotiaista 75 %, 4-vuotiaista 68 %, 5-vuotiaista 60 % ja 6-vuotiaista 56 % nukkui päiväunia.

Eri ikäryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä yöunien keston ($F=4.043$, $df=6$, $p=.001$) ja tilastollisesti erittäin merkitseviä päiväunien keston ($F=19.405$, $df=6$, $p<.001$) osalta. Scheffen testin perusteella tilastollisesti melkein merkitsevä ero pareittaisissa vertailuissa yöunien keston osalta löytyi 1- ja 5-vuotiaiden ($p=.040$) ryhmien välillä. Lisäksi tilastollisesti oireellinen ero oli

ikäryhmien 2-vuotiaat ja 5-vuotiaat välillä ($p=.058$). Pareittaiset vertailut Scheffen testin perusteella päiväunien osalta osoittivat, että alle 1-vuotiaiden ja minkä tahansa muun ryhmän välinen ero päiväunien kestossa on tilastollisesti erittäin merkitsevä (kaikissa pareittaisissa vertailuissa $p<.001$). 1-vuotiaiden ikäryhmän sekä ikäryhmien 3-vuotiaat, 5-vuotiaat ja 6-vuotiaat välillä erot päiväunien kestossa ovat tilastollisesti melkein merkitseviä ($p=.042$, $p=.023$, $p=.042$). Eri ikäryhmien keskimääräiset nukkumisajat sekä yö- että päiväunien osalta on esitetty graafisesti havainnollistaen kuvissa 4 ja 5.



Kuva 4. Lasten yöunien keston keskiarvot ikäryhmittäin.



Kuva 5. Lasten päiväunien keston keskiarvot ikäryhmittäin.

Kun tarkasteltiin lapsen päivä- ja yöunien yhteyttä isän ja äidin ikään, havaittiin yöunien ja isän sekä äidin iän osalta tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys. Päiväunien tuntimäärällä ja isän sekä äidin iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, kun tarkasteltiin unen kokonaismäärää vuorokaudessa sekä isän että äidin iän suhteen.

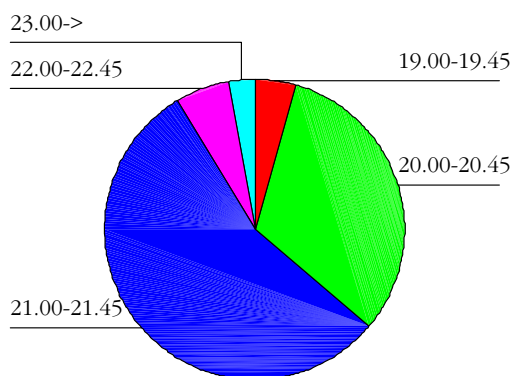
Hoitopaikan ja unen kokonaismäärän suhteen havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($F=9.697$, $df=6$, $p<.001$). Kotona hoidossa olevat ja perhepäivähoidossa puolipäiväisesti olevat nukkuivat pidempään kuin päiväkodissa hoidossa olevat lapset.

Kun tarkasteltiin unen kokonaismäärää vuorokaudessa ja lapsen kehityksen summamuuttujaa, havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä negatiivinen yhteys ($r=-.496$, $p<.001$). Sama negatiivinen yhteys havaitaan kehityksen ja päiväunien

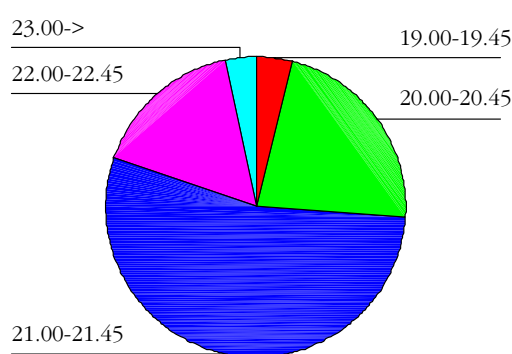
määrän osalta ($r=-.634$, $p<.001$). Yöunien ja kehityksen välillä ei ollut kuitenkaan yhteyttä. Edellä kuvatuista tuloksista esitetään korrelaatiomatriisi liitteessä 4.

Lapsen nukkumaan menemisen ja heräämisen aika arkisin ja viikonloppuisin

Nukkumaanmenoajat arkisin ja viikonloppuisin on luokiteltu tunneittain kello 19.00 alkaen viiteen luokkaan ja heräämisajat kello 5.30 alkaen ensimmäisen luokan ollessa kello 5.30-6.45. Arki-iltoina kaikista lapsista 4,4 % meni nukkumaan kello 19.00-19.45. Seuraavan tunnin aikana kello 20.00 alkaen meni nukkumaan 31,7 % lapsista. Suurin osa lapsista eli 55,2 % meni nukkumaan kello 21.00-21.45. Kello 22.00 jälkeen nukkumaan meni 8,7 % lapsista. Viikonloppuisin suurin osa (54,1 %) lapsista meni nukkumaan kello 21.00-21.45 välisenä aikana. Ennen kello 21.00 nukkumaan menevien osuus on tippunut arki-iltoihin verrattuna ja kello 22.00 tai myöhemmin nukkumaan menevien osuus on kasvanut. (Kuvat 6 ja 7.)



Kuva 6. Lapsen nukkumaan menemisen aika arki-iltoina.



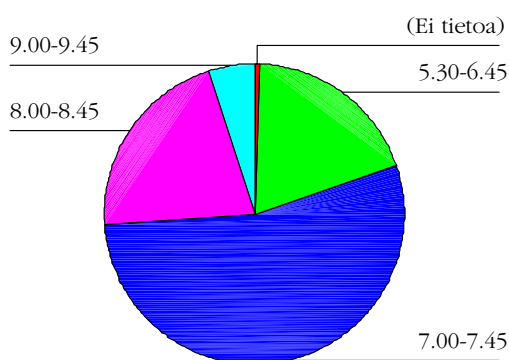
Kuva 7. Lapsen nukkumaan menemisen aika viikonloppuisin.

Arkiaamuina kaikista lapsista 19,1 % heräsi kello 5.30-6.45. Seuraavan tunnin aikana kello 7.00 alkaen heräsi suurin osa lapsista eli 54,1 %. Kello 8.00 alkaen heräsi 21,3 % lapsista ja kello 9.00 jälkeen 4,9 % lapsista. Viikonloppuisin suurin osa (42,1 %) lapsista heräsi kello 8.00-8.45. Ennen kello 8.00 heräävien osuus on huomattavasti pienempi kuin arki-aamuisin. Arki-aamuisin ennen kello 8.00 heräsi

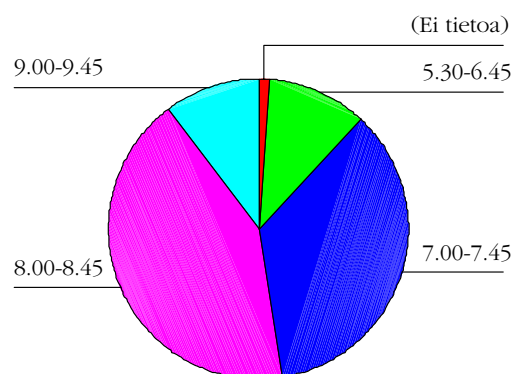
yhteensä 73,6 % lapsista, kun taas vastaava luku viikonloppuisin on 47,0 %. Kello 9.00 alkaen heräsi 10,4 % lapsista. (Kuvat 8 ja 9.)

Arkiaamujen ($F=2.790$, $df=4$, $p=.029$) ja viikonloppun aamujen ($F=3.278$, $df=3$, $p=.023$) heräämisellä on tilastollisesti merkitsevä ero päiväunien keston. Mitä aikaisemmin lapsi herää, sen pidemmät ovat päiväunet sekä arkisin että viikonloppuisin.

Nukkumaan menemisen ja heräämisen ajankohdilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa unen kokonaismäärään vuorokaudessa tai vanhempien havaitsemiin pulmiin lapsen nukkumisessa.



Kuva 8. Lapsen heräämisen aika arkiamuina.



Kuva 9. Lapsen heräämisen aika viikonloppuisin.

3.3 Nukkumisen käytäntöjä

Lapsen nukkumapaikka

Lapsista noin kolmannes (32,3 %) nukkui omassa sängyssä vanhempien makuuhuoneessa ja noin kolmannes (31,1 %) nukkui omassa sängyssä omassa huoneessa. Kolmanneksi suurin ryhmä (21,9 %) nukkumapaikkojen suhteen olivat lapset, jotka nukkuivat omassa sängyssään sisarusten kanssa yhteisessä huoneessa. Vanhempien sängyssä nukkui 5,5 % lapsista ja 8,7 % lapsista raportoitiin nukkuvan osan yöstä omassa sängyssä ja osan yöstä vanhempien sängyssä. Alle 1-vuotiaista omassa sängyssä vanhempien huoneessa nukkui 66,7

% ja 1-vuotiaista 51,4 %. Myös vajaa kolmannes (32,3 %) 2-vuotiaista nukkui vanhempien huoneessa. Omassa sängyssä omassa huoneessa nukkui noin kolmannes 1-, 2-, 3-, 4- ja 6-vuotiaista. 5-vuotiaista yli puolet (56,0 %) nukkui omassa sängyssään omassa huoneessa. Sisarusten kanssa yhteisessä huoneessa omassa sängyssä nukkuminen lisääntyy lapsen kasvaessa. Alle 1-vuotiaissa näin tapahtui vain 4,8 % tapauksista, kun 6-vuotiaista tämän ryhmän osuus kasvoi jo 37,5 %:iin. Ero eri ikäryhmien välillä nukkumapaikkojen suhteen on tilastollisesti melkein merkitsevä ($V=.229$, $p=.020$).

Lapsen nukkumapaikalla havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero lapsen päiväunien määrään ($F=3.334$, $df=5$, $p=.007$) sekä unen kokonaismäärään ($F=2.509$, $df=5$, $p=.033$). Pisimmät päiväunet nukkuivat lapset, joiden nukkumapaikkana oli joko oma sänky vanhempien huoneessa tai nukkumapaikka oli vanhempien sängyssä. Tulosten suunta oli samanlainen, kun tarkastelun kohteena oli lapsen kokonaisunimäärä vuorokaudessa. Nukkumapaikalla ei ollut yhteyttä lapsen yöunien pituuteen tai vanhempien havaitsemiin pulmiin nukkumisessa.

Mitä vanhemmat tekevät lapsensa kanssa illalla ennen sänkyyn menoa?

Vanhemmilta kysyttiin mitä heillä oli tapana tehdä lapsen kanssa ennen nukkumaan menemistä. Lähes jokaisella perheellä (94,0 %) iltatoimiin kuului iltapalan syönti. Noin puolet kaikista perheistä mainitsi yhdessä lukemisen (51,4 %) ja kylvyssä tai suihkussa käymisen (45,4 %) yhteiseksi tekemiseksi ennen nukkumaan menemistä. Neljännes perheistä leikki yhdessä lapsen kanssa (25,7 %) tai katseli televisiota (25,1 %). Tarkastelu ristiintaulukoimalla osoittaa tilastollisesti erittäin merkitsevän eron yhdessä lukemisen suhteen eri ikäryhmien välillä ($\chi^2=41.033$, $df=6$, $p<.001$). Alle 1-vuotiaiden ikäryhmässä kukaan vastaajista ei ilmoittanut lukevansa lapsensa kanssa yhdessä. Muissa ikäryhmissä 1-vuotiaiden kanssa luki 40,0 % vastaajista, 2-vuotiaiden 61,3 %, 3-vuotiaiden 83,3 %, 4-vuotiaiden 71,0 %, 5-vuotiaiden 52,0 % ja 6-vuotiaiden kanssa luki 37,5 % vastaajista. Muissa ennen nukkumaan menemistä tehtävistä perheen yhteisistä puuhailuista ei löytynyt ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja, vaikka esimerkiksi television katsominen suhteen eroja löytyi. Alle 1-vuotiaiden kanssa

katsottiin televisiota alle 10 %:ssa kaikista tapauksista ja 6-vuotiaiden ikäryhmässä televisiota katsoi noin neljännes lapsista ennen nukkumaan menemistä.

Mitä vanhemmilla on tapana tehdä lapsensa kanssa sänkyyn menon yhteydessä iltaisin?

Myös sänkyyn menemisen yhteydessä tapahtuvia rutiineja kysyttiin vanhemmilta. Yleisimmät asiat, joita on tapana tehdä iltaisin sänkyyn menemisen yhteydessä olivat: suukon tai halauksen antaminen (86,3 %), valon sammuttaminen (68,3 %), iltasadun lukeminen (54,1 %), unilelun tai unirätin antaminen (46,4 %), iltalaulun laulaminen (29,0 %), tutin antaminen (22,4 %) sekä iltarukouksen lukeminen (21,3 %). Päiväunien yhteydessä yleisimmät rutiinit liittyivät unilelun tai unirätin antamiseen (37,3 %), suukon tai halauksen antamiseen (30,6 %), valojen sammuttamiseen (30,6 %), sadun lukemiseen (22,4 %), tutin antamiseen (28,4 %), lapsen nukuttamiseen sänkyyn vanhemman viereen (22,4 %) tai johonkin muuhun kuten ulos vaunuihin nukuttamiseen (32,3 %).

Suukon tai halauksen antaminen liittyi jokaisen ikäryhmän rutiineihin yöunille mentäessä. Jokaisessa ikäryhmässä yli $\frac{3}{4}$ vanhemmista antoi suukon tai halauksen lapselleen. Valon sammuttaminen oli myös rutiini, joka liittyy 5-vuotiaiden ikäryhmää lukuun ottamatta kaikissa ikäryhmissä yöunille menemisen rutiineihin. 5-vuotiaidenkin ikäryhmässä yli puolet vanhemmista sammutti lapsen nukkumispaikasta valon. Sadun lukeminen oli myös hyvin yleinen rutiini. 3-6-vuotiaiden ikäryhmissä luettiin iltasatu $\frac{3}{4}$ tapauksista ja noin puolet perheistä luki iltasatuja 2-vuotiaiden ryhmässä. 1-vuotiaiden ja alle 1-vuotiaiden ryhmässä iltasadun lukeminen ei kuulunut rutiininomaisiin toimiin nukkumaan menemisen yhteydessä. Kaikissa ikäryhmissä noin puolet tapauksista antoi unilelun tai unirätin lapselle nukkumaan menemisen yhteydessä. 1- ja 2-vuotiaiden ryhmässä kuitenkin yli $\frac{3}{4}$ vanhemmista antoi lapselleen unilelun tai unirätin. Tutin antaminen kuului rutiineihin alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmissä. Näin tehtiin yli $\frac{3}{4}$ kaikista perheistä, joissa oli iältään alle 1 v 11 kk ikäisiä lapsia. 4- ja 5-vuotiaiden ikäryhmissä nukkumaan menemisen rutiineihin kuului se, että valot jätettiin palaamaan. Tällaista käytäntöä oli muissa ikäryhmissä vain harvoissa tapauksissa. Yleisiä nukkumaan menemisen rutiineja oli myös laulun laulaminen

sekä rukouksen lukeminen. Lauluja lauletaan noin neljäsosassa kaikista perheistä lukuun ottamatta 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmiä. Rukouksen lukeminen kuului nukkumaan menemisen rutiineihin noin neljäsosassa perheistä 2-, 3- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä. 2-vuotiaiden ikäryhmässä oli lisäksi yksi rutiini, jota ei esiinny muilla ikäryhmillä. 2-vuotiaita nukutettiin yöunille vanhempien viereen vanhempien sänkyyn.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäryhmien välillä havaittiin seuraavien rutiinien suhteen yöunille mentäessä:

- iltasadun lukeminen ($\chi^2=61.164$, $df=6$, $p<.001$)
(alle 1-v. 9,5 %, 1-vuotiaat 17,1 %, 2-vuotiaat 54,5 %, 3-vuotiaat 87,5 %, 4-vuotiaat 83,9 %, 5-vuotiaat 72,0 %, 6-vuotiaat 56,3 %)
- tutin antaminen ($V=0.632$, $p<.001$)
(alle 1-v. 57,1 %, 1-vuotiaat 62,9 %, 2-vuotiaat 19,4 %, 3-vuotiaat 4,2 %)
- tuttipullon antaminen ($V=0.288$, $p=.019$)
(alle 1-v. 4,8 %, 1-vuotiaat 17,1 %, 2-vuotiaat 16,1 %, 3-vuotiaat 4,2 %)
- unilelun tai unirätin antaminen ($\chi^2=16.045$, $df=6$, $p=.014$)
(alle 1-v. 47,6 %, 1-vuotiaat 65,7 %, 2-vuotiaat 64,5 %, 3-vuotiaat 33,3 %, 4-vuotiaat 35,3 %, 5-vuotiaat 32,0 %, 6-vuotiaat 31,3 %)

Mitä vanhemmilla on tapana tehdä lapsensa kanssa päiväunille menemisen yhteydessä?

Päiväunille mentäessä rutiinit eivät olleet niin selviä kuin yöunille mentäessä. Selkeimmät rutiinit löytyivät tutin käyttöön, mitä tapahtui yli 75 % tapauksista alle 1-vuotiaiden ryhmässä. Noin puolet 1- ja 2-vuotiaista käytti kuitenkin vielä tuttia päiväunien yhteydessä. Päiväunien yhteydessä yli $\frac{3}{4}$ vanhemmista antoi 2-vuotiaalle lapselleen unilelun tai unirätin ja muissa ikäryhmissä noin puolet lukuun ottamatta 3-vuotiaiden ikäryhmää, jossa unilelu ei kuulunut rutiineihin päiväunien yhteydessä. Alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ryhmässä hyvin yleistä oli nukuttaa lapsi vaunuihin ulos. Sadun lukeminen kuului 2-vuotiaiden ja vanhempien rutiineihin päiväunien yhteydessä noin puolessa tapauksista. Suukkoja ja halauksia annettiin noin puolessa tapauksista 1-, 2-, 3- ja 6-vuotiaiden

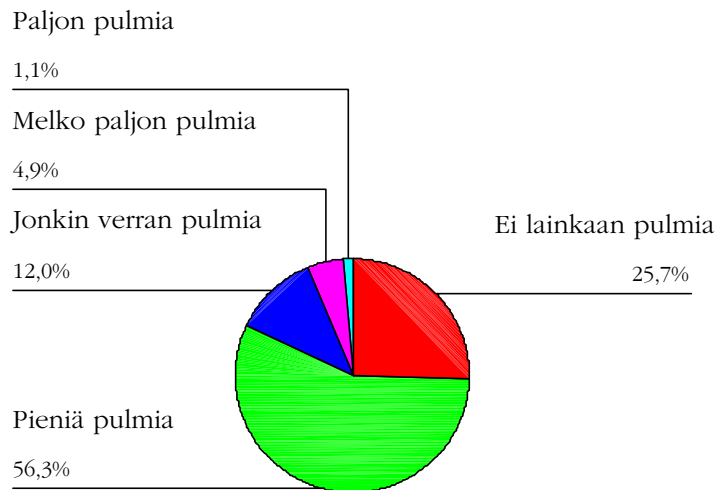
ikäryhmissä. Päiväunia nukutettiin vanhempien viereen 2- ja 4-vuotiaiden ikäryhmissä noin puolessa tapauksista.

Tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäryhmien välillä havaittiin seuraavien rutiinien suhteen päiväunille mentäessä:

- sadun lukeminen ($V=.400$, $p=.001$)
(alle 1-v. 0 %, 1-vuotiaat 8,6 %, 2-vuotiaat 25 %, 3-vuotiaat 27,8 %, 4-vuotiaat 37,5 %, 5-vuotiaat 53,8 %, 6-vuotiaat 42,9 %)
- suukon tai halauksen antaminen ($V=0.336$, $p=.019$)
(alle 1-v. 9,5 %, 1-vuotiaat 45,7 %, 2-vuotiaat 45,8 %, 3-vuotiaat 33,3 %, 4-vuotiaat 18,8 %, 5-vuotiaat 7,7 %, 6-vuotiaat 28,6 %)
- huoneen pimentäminen ($V=0.312$, $p=.042$)
(alle 1-v. 23,8 %, 1-vuotiaat 40 %, 2-vuotiaat 50 %, 3-vuotiaat 22,2 %, 4-vuotiaat 31,3 %, 5-vuotiaat 7,7 %)
- syliin nukuttaminen ($V=0.347$, $p=.013$)
(alle 1-v. 23,8 %, 1-vuotiaat 5,7 %, 5-vuotiaat 7,7 %)
- tutin antaminen ($V=0.540$, $p<.001$)
(alle 1-v. 57,1 %, 1-vuotiaat 54,3 %, 2-vuotiaat 25 %, 3-vuotiaat 5,6 %)
- tuttipullon antaminen ($V=0.288$, $p=.019$)
(alle 1-v. 4,8 %, 1-vuotiaat 17,1 %, 2-vuotiaat 16,1 %, 3-vuotiaat 4,2 %)
- unilelun tai unirätin antaminen ($V=.0352$, $p=.011$)
(alle 1-v. 28,6 %, 1-vuotiaat 48,6 %, 2-vuotiaat 62,5 %, 3-vuotiaat 11,1 %, 4-vuotiaat 25 %, 5-vuotiaat 23,1 %, 6-vuotiaat 42,9 %)

3.4 Nukkumiseen ja uneen liittyvät pulmat

Kaikkia ikäryhmiä yhdessä tarkastellessa vanhemmat raportoivat, että 25,7 %:lla perheistä ei ole ollut lainkaan pulmia nukkumiseen liittyvissä asioissa. 56,3 % vastaa, että pieniä pulmia on ajoittain ja melko paljon tai paljon pulmia ajoittain on 6 %:lla. Jonkin verran pulmia jatkuvasti on 12 %:lla lapsista. (Kuva 10.)



Kuva 10. Onko lapsellanne ollut pulmia nukkumiseen liittyvissä asioissa?

Nukkumiseen liittyvissä asioissa pulmat näyttivät kehittyvän niin, että alle 1-vuotiailla lapsilla vanhemmat havaitsivat pulmia 85,7 %:ssa tapauksista. 1-4-vuotiaiden ikäryhmissä pulmia havaittiin seitsemässä tai kahdeksassa tapauksessa kymmenestä ja 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä kuudessa tai alle kuudessa tapauksessa kymmenestä. Jonkin verran pulmia jatkuvasti havaittiin eniten alle 1-vuotiaiden sekä 2- ja 3-vuotiaiden lasten ikäryhmissä. Pieniä ajoittaisia nukkumisen pulmia havaittiin eniten 4-vuotiaiden ryhmässä sekä 1- ja 2-vuotiaiden ikäryhmissä. Suurimmat ajoittaiset pulmat olivat kuitenkin alle 1-vuotiaiden ikäryhmässä. Erot nukkumiseen liittyvissä pulmissa eri ikäryhmien välillä ovat Cramerin V:n arvolla tulkittuna tilastollisesti melkein merkitseviä ($V=.234$, $p=.021$).

Mihin asioihin lapsen nukkumisen pulmat liittyvät?

Nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen liittyvät pulmat olivat vanhempien havainnoimana suurin alue, jolla ongelmia esiintyy. Noin puolet (48,1 %) nukkumaan liittyvistä pulmista koskivat juuri nukkumaan menemistä ja nukahtamista. Toiseksi suurin ryhmä oli unen aikana esiintyvät pulmat, joita on

noin kolmasosassa (32,8 %) perheistä. Kymmenisen prosenttia (8,8 %) pulmista liittyi heräämiseen ja väsyneisyyteen päivällä.

Nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen liittyvät pulmat olivat yleisimpiä 2-5-vuotiailla. 5-vuotiaiden ikäryhmässä 4/5 ilmoitti pulmien liittyvän nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen. Nukkumaan menemisen ja nukahtamisen pulmia raportoitiin noin puolessa tapauksista alle 1-vuotiaiden sekä 1- ja 6-vuotiaiden ryhmässä.

Unen aikaisia pulmia havaittiin taas eniten 1-vuotiailla lapsilla. 1-vuotiaiden vanhemmista 59,3 % ilmoitti, että unen aikaisia pulmia esiintyy. Pulmia oli myös alle 1-vuotiaiden sekä 2-, 3- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä. Unen aikaisia pulmia havaittiin vähiten 4-vuotiaiden (33,3 %) ja 5-vuotiaiden (13,3 %) ikäryhmissä.

Heräämiseen liittyviä pulmia oli melko vähän. Kuitenkin noin joka viidennes (16,7 %) 4-vuotiaiden ikäryhmässä havaitsi pulmia heräämiseen liittyen.

Nukkumisen pulmat ja lapsen käyttäytymisen muodot yöunien aikaan

Nukkumiseen liittyvästä käyttäytymisestä yleisintä eli kerran viikossa tai useammin havaittua kaikilla lapsilla oli heräily (48 %), iltakiukuttelu (32,5 %), levoton uni (30,2 %), itkeskely (24,3 %) ja aamupahantuulisuus (23,4 %). Selkeästi vähäisemmässä määrin viikoittain vanhemmat havaitsivat lapsillaan unissa puhelua (17,3 %), kuorsaamista (14,8 %), painajaisia (10,7 %), hampaiden narskuttelua (10,1 %) tai unissa kävelyä (1,8 %).

Selkeä ero havaittiin muun muassa painajaisen yleisyydessä, kun puhutaan kerran kuukaudessa tai harvemmin tapahtuvasta käyttäytymisestä. Yli puolet (52,7 %) vanhemmista havaitsi lapsellansa painajaisia kuukausittain, kun siis painajaiset olivat viikoittainen ongelma noin kymmenellä prosentilla lapsista. Samoin unissa puhelua tapahtui huomattavasti enemmän kuukausittain kuin viikoittain (37,5 %). Painajaisia ja unissa puhelua oli siis melko paljon alle kouluikäisillä lapsilla, mutta vanhempien havainnot olivat pääsääntöisesti kuukausitasolla, jolloin painajaisia tai unissa puhelua ei tapahtunut viikoittain.

Unissa kävely ei näyttänyt olevan ongelma alle kouluikäisillä lapsilla. Vanhemmista 92,9 % raportoi, että heidän lapsensa ei kävele unissaan. 74 % ei myöskään raportoi hampaiden narskuttelun olevan ongelma alle kouluikäisillä lapsilla.

Ällä näytti olevan yhteyttä unissa puhelun, painajaisen, heräilyn, levottoman unen ja itkeskelyn käyttäytymisten osalta. Muiden edellä mainittujen käyttäytymisen muotojen suhteen ikäryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

Unissa puhelu oli yleisintä 2- ja 3-vuotiaiden ikäryhmässä, joissa unissa puhelua tapahtui noin joka neljännessä tai useammassa perheessä viikoittain. Viikoittainen unissa puhelu väheni iän myötä selkeästi, kun taas vanhemmilla lapsilla havaittiin unissa puhelua enemmän kuukausittain kuin viikoittain. Ero eri ikäryhmien välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($\chi^2=23.130$, $df=12$, $p=.027$).

Painajaisia havaittiin viikoittain eniten 3- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä. Kuukausittain tai harvemmin tapahtuvana käyttäytymisenä painajaisia esiintyi noin puolessa tapauksista kaikilla ikäryhmillä lukuun ottamatta alle 1-vuotiaiden ikäryhmää. Painajaisilla ja ikäryhmällä voitiin todeta olevan yhteyttä tilastollisesti merkitsevästi ($\chi^2=28.044$, $df=12$, $p=.005$).

Levottomalla unella ja ikäryhmällä näytti olevan yhteyttä tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\chi^2=43.218$, $df=12$, $p<.001$). Levotonta unta havaittiin lapsilla erityisesti alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmissä viikoittain. Näissä ikäryhmissä yli puolet vanhemmista havaitsi viikoittain lapsellansa levotonta unta, kun taas näitä ikäryhmiä vanhemmilla lapsilla 2- ja 3-vuotiaista levotonta unta oli noin joka kolmannella viikoittain ja vielä vanhemmilla lapsilla taas selvästi vähemmän. Vanhemmilla lapsilla 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä levotonta unta ei joko ole juurikaan havaittu lainkaan tai sitä havaittiin yleisemmin kuukausitasolla tarkasteltuna kuin viikkotasolla tarkasteltuna.

Itkeskely nukkumaan liittyvänä käyttäytymisenä oli yleisintä alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmissä. Itkeskelyä havaittiin viikoittain tai useammin näissä

ikäryhmissä noin 40-60 % kaikista näiden ikäryhmien perheistä, kun taas 4-, 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä yli puolet perheistä totesi, että itkeskely ei liittynyt nukkumiseen liittyvään käyttäytymiseen. Itkeskelyllä ja ikäryhmällä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($\chi^2=52.501$, $df=12$, $p<.001$).

Myös aamupahantuulisuudella ja ikäryhmällä havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys ($\chi^2=22.918$, $df=12$, $p=.028$). Aamupahantuulisuutta ei ollut ikäryhmillä alle 1-vuotiaat, 1-vuotiaat ja 6-vuotiaat. Noin kolmanneksella 2-, 3-, 4- ja 5-vuotiaista havaittiin aamupahantuulisuutta viikoittain tai päivittäin.

Nukkumisen pulmat ja lapsen käyttäytymisen muodot päiväunien aikaan

Päivänaikaisessa käyttäytymisessä esiin nousivat kolme nukkumiseen liittyvää asiaa, joissa ikäryhmällä ja käyttäytymisellä oli tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Erityisesti 2-, 3- ja 4-vuotiaiden ikäryhmissä päiväunista kieltäytymistä tapahtui viikoittain tai päivittäin yli puolessa kaikista näiden ikäryhmien tapauksista. Vähiten päiväunista kieltäytymistä oli 5- ja 6-vuotiailla, joskin osa näistä ei nukkunut enää lainkaan päiväunia. Ero eri ikäryhmien välillä päiväunien nukkumisesta kieltäytymisessä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2=27.292$, $df=12$, $p=.007$).

Liian pitkiä päiväunia nukuttiin eniten 2-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa noin viidennes vanhemmista ilmoitti näin tapahtuvan. 1-4-vuotiailla lapsilla yleensä ottaen liian pitkät päiväunet tuntuivat kuitenkin olevan enemmän kuukausittainen kuin viikoittainen tai päivittäinen ongelma. Ero eri ikäryhmien käyttäytymisen välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2=28.153$, $df=12$, $p=.005$).

Kolmantena päivänaikaisena nukkumiseen liittyvänä ongelmana vanhemmat näkivät katkonaiset päiväunet. Katkonaiset päiväunet olivat erityisesti alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ongelma ja vanhemmilla lapsilla sitä ei juuri havaittu lainkaan. Varsinkin alle 1-vuotiaista katkonaisia päiväunia nukkuivat päivittäin tai viikoittain noin puolet kaikista ikäryhmän lapsista. Vanhemmilla lapsilla noin neljännes nukkui katkonaisia päiväunia, mutta sekin tapahtui kerran kuukaudessa

tai harvemmin. Ero eri ikäryhmien käyttäytymisen välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($\chi^2=63.300$, $df=12$, $p<.001$).

Lapsen yliväsytys ja nukahtelu eivät näyttäneet niin suurina pulmina tässä tutkimuksessa. Yliväsytystä ja nukahtelua oli noin neljänneksellä kaikista lapsista viikoittain tai päivittäin, mutta ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Yliväsytys oli yleisintä alle 1-vuotiailla lapsilla, joilla sitä havaittiin viikoittain tai päivittäin noin puolella kaikista alle 1-vuotiaista. Nukahtelu oli myös yleisintä alle 1-vuotiailla lapsilla, mutta alle viidenneksellä käyttäytyminen oli viikoittaista tai päivittäistä.

3.5 Vanhempien toiminta nukkumisen pulmatilanteissa

Kun lapsella esiintyi pulmia nukkumisessa, vanhempien toimet liittyivät pääsääntöisesti (63,1 %) lapsen rauhoitteluun niin, että lapsi ei itse juurikaan heräisi. 40,3 % tapauksissa vanhemmat ottivat lapsen viereen omaan sänkyynsä. Kolmanneksi yleisintä oli yritys jättää lapsi huomiotta ja odottaa, että lapsi nukahtaisi itsekseen. Näin tapahtui 29,1 %:ssa tapauksista.

Lapsen rauhoittaminen hänen luokseen menemällä oli yleisin tapa reagoida nukkumisen pulmiin kaikissa ikäryhmissä. Samoin sänkyyn viereen ottamista tapahtui jokaisessa ikäryhmässä. Lapsen huomiotta jättämisessä ja ikäryhmällä näytti olevan yhteyttä tilastollisesti merkitsevästi ($\chi^2=18.167$, $df=6$, $p=.006$). Alle 1-vuotiaiden ja 2-vuotiaiden ryhmässä noin puolet vanhemmista pyrkivät jättämään lapsensa huomiotta ja odottivat, että lapsi nukahtaisi. Muissa ikäryhmissä alle ¼ vanhemmista käytti huomiotta jättämistä reagoitinaan lapsen nukkumisen pulmiin. Toinen ikäryhmien välillä oleva käytännöllinen ero oli tutin ja pullon tai juotavan antaminen. Tutin käyttäminen oli yleistä alle 1-vuotiaiden ja 1-vuotiaiden ikäryhmissä, joissa noin 60 % vanhemmista reagoi nukkumisen pulmiin antamalla tutin. 2-vuotiaiden ikäryhmässä näin tapahtui 16,1 % tapauksista ja muissa ryhmissä ei enää lainkaan. Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($\chi^2=67.058$, $df=6$, $p<.001$). Pullon tai juotavan antaminen oli yleisintä alle 1-vuotiaiden (28,6 %) ja 1-vuotiaiden (14,3 %) ikäryhmissä. Muissakin ikäryhmissä noin 5 % vanhemmista antoi lapselleen pullon tai juotavaa

nukkumisen pulmien yhteydessä. Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($\chi^2=13.262$, $df=6$, $p=.039$).

Miten hankalaksi vanhemmat kokevat lapsensa tietyn käyttäytymisen muodon yöunien aikaan?

Vanhemmat eivät kokeneet lapsensa nukkumiseen liittyviä pulmia erityisen hankaliksi. Vain 1-3 % vanhemmista ilmoitti jonkin käyttäytymisen muodon olevan erittäin hankalaa. Vanhemmat arvioivat lapsensa käyttäytymistä pääsääntöisesti jonkin verran tai vähän hankalaksi käyttäytymisestä riippuen. Esimerkiksi unissa puhelua, unissa kävelyä, hampaiden narskuttelua tai kuorsaamista ei arvioitu lainkaan hankalaksi lapsen käyttäytymisen muodoksi nukkumisen yhteydessä. Tätä mieltä vanhemmat olivat 85,7-94,9 %:ssa kaikista tapauksista.

Jonkin verran hankalaksi vanhemmat kokivat heräilyn (24 %), kiukuttelun nukkumaan mentäessä (19,7 %), aamupahantuulisuuden (14 %), levottoman unen (13,5 %), itkeskelyn (11,9 %) ja painajaiset (8,8 %). Näin ollen jonkin verran hankalia käyttäytymisen muotoja oli noin 10-20 %:ssa kaikista perheistä.

Levottoman unen kohdalla havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevää yhteyttä ikäryhmien välillä ($V=0.256$ $p=.021$). Levoton uni koettiin sitä hankalammaksi mitä nuoremasta lapsesta oli kyse. Samoin itkeskely näytti olevan sitä hankalampaa vanhempien mielestä, mitä nuoremasta lapsesta oli kyse ($V=.306$, $p<.001$). Alle 1-vuotiaiden lasten vanhemmista 10,5 % koki lapsen itkeskelyn erittäin hankalaksi.

Aamupahantuulisuus näytti olevan 3-, 4- ja 5-vuotiaiden lasten vanhempien kokemana jonkin verran hankalaa tai erittäin hankalaa käyttäytymistä. Ero eri ikäryhmien välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($V=.257$, $p=.040$).

Noin $\frac{3}{4}$ vanhemmista ei ollut keskustellut kenenkään kanssa lapsensa nukkumiseen liittyvistä seikoista. Yleisin keskustelukumppani lapsen unen ongelmien parissa oli terveydenhoitaja. 16,5 % vanhemmista kertoi jutelleensa

terveydenhoitajan kanssa lapsen unen ongelmista. Hyvin pieni osa vanhemmista oli keskustellut lapsen unen ongelmista esimerkiksi päivähoitajan tai lastenlääkärin kanssa. Ikäryhmittäin tarkasteltuna eroja ei havaittu tilastollisesti keskusteluiden asiantuntijoiden suhteen. Keskusteluapua oli kuitenkin hakenut eniten alle 1-vuotiaiden lasten vanhemmat, joista noin puolet oli keskustellut nukkumiseen liittyvistä asioista jonkun toisen kanssa. Muissa ikäryhmissä apua oli haettu noin joka neljännessä tapauksessa, mutta 5-vuotiaiden ikäryhmässä vain noin joka kymmenes oli hakenut apua.

4 Tulosten tarkastelua

Tulosten tarkastelussa on huomioitava, että aineisto on hankittu kyselylomakkeella ja kyselylomakkeen täyttäjänä on toiminut lapsen äiti tai isä. Näin ollen voidaan ajatella, että kyselylomakkeella ei päästä yhtä tarkkoihin tuloksiin kuin unta ja unikäyttäytymistä havainnoimalla esimerkiksi laboratorioolosuhteissa. Tarkoituksena oli kuitenkin kartoittaa alle kouluikäisten lasten nukkumista ja unta sekä näihin liittyviä käytäntöjä yleisesti alle kouluikäisillä lapsilla nimenomaan vanhempien näkökulmasta havaittuna.

Tässä tutkimuksessa havaittiin lapsen kokonaisunimäärän olevan vuorokaudessa keskimäärin 12 tuntia. Kokonaisunimääriä vertailtaessa esimerkiksi Erkinjuntin (1991, 130) tai Saarenpää-Heikkilän ym. (2003, 8) esittämiin tuloksiin voidaan todeta, että tulokset ovat samansuuntaisia. Vertailulukuja löytyi kaksivuotiaiden osalta (12,3 tuntia tässä tutkimuksessa, muissa 12 tuntia) ja neljävuotiaiden osalta (11,2 tuntia tässä tutkimuksessa, muissa 11 tuntia). Kokonaisunimäärän näkökulmasta tutkimuksen lapset siis edustivat keskimäärin suomalaisia alle kouluikäisiä lapsia.

Päivä- ja yöunien erot eri ikäryhmissä olivat tilastollisesti merkitseviä ja mielenkiintoinen tulos oli, että isän ja äidin iällä havaittiin olevan negatiivista korrelaatiota päivä- ja yöunien pituuteen.

Tässä tutkimuksessa kuusivuotiaista vielä puolet nukkui päiväunia. Davis ym. (2004) kuvaavat päiväunien jäävän pois noin viisivuotiaalla lapsella amerikkalaisessa kulttuurissa. Erot johtuvat esimerkiksi erilaisista vaihtelevista käytännöistä päivähoidon ja koulun aloittamisen suhteen eri kulttuureissa. Päiväkodissa hoidossa olleet lapset nukkuivat vähemmän kuin kotona hoidossa olevat lapset tai perhepäivähoitajalla puolipäiväisesti olleet lapset. Voidaan ajatella, että päiväkodissa aikataulut nukkumisen suhteen ovat tiukemmat ja yksilölliseen jouston varaan ei ole niin kuin pienemmissä ryhmissä kodissa tai perhepäivähoidossa. (Vrt. Siren-Tiusanen 1996.)

Arkisin suurin osa lapsista meni nukkumaan klo 21 alkavalla tunnilla. Viikonloppuisin ennen klo 21 nukkumaan menevien osuus tippui arki-iltoihin

verrattuna ja klo 22 tai myöhemmin nukkumaan menevien osuus kasvoi. Arkisin suurin osa lapsista heräsi klo 7, kun taas viikonloppuisin suurin osa heräsi klo 8. Nämä arjen ja viikonlopun vaihtelevat, tosin säännönmukaiset, aikataulun myöhästymiset tuntuivat luonnolliselta, kun mietitään perheiden arjen ja viikonlopun rytmin muutosta. Arkisin lapset täytyy herättää päiväkotiin lähtöä varten vanhempien työaikojen puitteissa, kun taas viikonloppuna lapset nukkuvat pidempään vanhempien jäädessä pääsääntöisesti kotiin viikonloppuaamuisin.

Lapsista kolmannes nukkui omassa sängyssä vanhempien makuuhuoneessa ja kolmannes nukkui omassa sängyssä omassa huoneessa. Kolmanneksi suurin ryhmä nukkumapaikkojen suhteen olivat lapset, jotka nukkuivat omassa sängyssään sisarusten kanssa yhteisessä huoneessa. Kun tarkasteltiin unen määrää ja lapsen nukkumapaikkaa saatiin tulos, jonka mukaan pisimpiä päivä- ja yöunia nukkuivat lapset, joiden nukkumapaikka oli vanhempien huoneessa. Yleisten käytäntöjen mukaan lapsen nukkumapaikaksi suositellaan omaa sänkyä, mutta tässä tutkimuksessa pisimpiä unia ei sillä tavalla saavutettu. Vanhempien huone tai vanhempien vieressä nukkuminen kuitenkin tuntuu joskus vanhempien mielestä helpoimmalta vaihtoehdolta. (Vrt. Koivikko 1991, 140; Davis ym. 2004; Stores 1996, 913.)

Nukkumaan menemisen yhteydessä käytännöt vaihtelivat tilastollisesti merkitsevästi ikäryhmän mukaan. Iltasadun lukeminen oli tyypillistä yli kaksivuotiailla, kun taas tutin antaminen lapselle kuului alle 1-vuotiaiden ja yksivuotiaiden ikäryhmissä iltarutiineihin. Päiväunien yhteydessä satuja luetaan pääsääntöisesti yli 2-vuotiaille, suukot ja halaukset kuuluivat 1-3-vuotiaiden ikäryhmien rutiineihin. Huoneen pimentäminen oli erityisesti 1-4-vuotiaiden rutiinia ja tutin käyttö yleisintä alle 1-vuotiailla ja 1-vuotiailla. Näyttäisi siis siltä, että nukuttamisen keinot liittyivät erilaiseen rauhoitteluun ja eri ikäryhmillä käytettiin hieman erilaisia keinoja. Lukeminen tuli mukaan nukuttamisen keinoihin, kun lapsi kasvoi. Lukemista voisi oikeastaan harrastaa jo pienempienkin lasten kanssa (alle 1-vuotiailla ja 1-vuotiailla). Mielenkiintoista olisi tutkia esimerkiksi varhaisen lukemisen vaikutusta myöhempään kielellisten valmiuksien kehittymiseen.

Kaikkia ikäryhmiä yhdessä tarkastellessa vanhemmat raportoivat, että neljänneksellä perheistä ei ollut lainkaan pulmia nukkumiseen liittyvissä asioissa. Yli puolet vastasi, että pieniä pulmia oli ajoittain. Jonkin verran pulmia jatkuvasti oli joka kymmenennellä lapsista. Nukkumiseen liittyvissä asioissa pulmat näyttivät kehittyvän niin, että alle 1-vuotiailla lapsilla vanhemmat havaitsivat pulmia yhdeksässä tapauksessa kymmenestä. 1-4-vuotiaiden ikäryhmissä pulmia havaittiin seitsemässä tai kahdeksassa tapauksessa kymmenestä ja 5- ja 6-vuotiaiden ikäryhmissä kuudessa tai alle kuudessa tapauksessa kymmenestä. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä.

Nukkumisen pulmia ei tämän tutkimuksen perusteella voi pitää kovin suurena ongelmana alle kouluikäisten lasten perheissä. Kuitenkin oletuksena on, että tutkimus ei välttämättä ole saavuttanut niitä lapsia, joilla nukkumisen ja unen pulmia on niin merkittävässä määrin, että se vaikuttaisi esimerkiksi lapsen yleiseen kehitykseen tai koko perheen hyvinvointiin.

Nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen liittyvät pulmat olivat vanhempien havainnoimana suurin alue, jolla ongelmia esiintyy. Noin puolet nukkumaan liittyvistä pulmista koskivat juuri nukkumaan menemistä ja nukahtamista. Toiseksi suurin ryhmä oli unen aikana esiintyvät pulmat, joita on noin kolmasosassa perheistä. Kymmenisen prosenttia pulmista liittyi heräämiseen ja väsyneisyyteen päivällä.

Nukkumiseen liittyvästä käyttäytymisestä yleisintä kaikilla lapsilla oli heräily, iltakiukuttelu, levoton uni, itkeskely ja aamupahantuulisuus. Selkeästi vähäisemmässä määrin viikoittain vanhemmat havaitsivat lapsillaan unissa puhelua, kuorsaamista, painajaisia, hampaiden narskuttelua tai unissa kävelyä. Unen pulmilla ei havaittu kuitenkaan yhteyttä esimerkiksi unen kokonaismäärään.

Kun lapsella esiintyi pulmia nukkumisessa, vanhempien toimet liittyivät pääsääntöisesti lapsen rauhoitteluun niin, että lapsi ei itse juurikaan heräisi. Vajaassa puolissa tapauksista vanhemmat ottivat lapsen viereen omaan sänkyynsä. Kolmanneksi yleisintä oli yritys jättää lapsi huomiotta ja odottaa, että lapsi nukahtaisi itsekseen. Tarkastelemalla lapsia, joilla olisi vakavampia

nukkumisen pulmia, voitaisiin niiden perusteella kehittää lyhyitä interventiomenetelmiä perheiden tarpeisiin. Erilaisia vanhempien "parhaita" tapoja lapsen nukkumisen pulmien hallintaan ei erityisesti tutkittu tässä tutkimuksessa.

Tutkimus kohdentuu lapsiin, joilla on keskimäärin normaalit nukkumisen ja unen määrät ja ajankohdat sekä käytäntöjen toiminnot. Erityisenä uutta tietoa lisäävänä nähtäisiin tutkimus kohdennettuna niiden lasten vanhemmille, jotka arvioivat nukkumisen ja unen pulmien olevan hankalia tai erityisen hankalia ja niitä on paljon ja usein. Tällaisista ääripään esimerkeistä voisi saada sellaista tietoa, jota olisi mahdollista soveltaa kotioloissa tai neuvolatyössä, kun keskustellaan lapsen nukkumisen ja unen pulmista.

Lähteet

- Adair, R. H., & Bauchner, H.** (1993) *Sleep problems in childhood*. Current Problems in Pediatrics 23, 147-170.
- Bruni, O., Ferini-Strambi, L., Russo, P. M., Antignani, M., Innocenzi, M., Ottaviano, P., Valente, D. & Ottaviano, S.** (2006) *Sleep Disturbances and Teacher Ratings of School Achievement and Temperament in Children*. Sleep Medicine 7, 43–48.
- Davis, K. F., Parker, K. P. & Montgomery, G. L.** (2004) *Sleep in Infants and Young Children. Part One: Normal Sleep*. Journal of Pediatric Health Care 18 (2), 65-71.
- Erkinjuntti, M.** (1991) *Lapsen univalverytmin kehittyminen*. Teoksessa Partinen, M. ym. (1991) *Unettomuus ja sen hoito*. Kouvola: Recallmed Oy. 123-134.
- Freud, A.** (1970) *Minän suojautumiskeinot*. Helsinki: Weilin & Göös.
- Koivikko, M.** (1991) *Lapsen unettomuus*. Teoksessa Partinen, M. ym. (1991) *Unettomuus ja sen hoito*. Kouvola: Recallmed Oy. 135-146.
- Luce, G. C. & Segal, J.** (1966) **Sleep**. New York: McCann.
- Nagera, H.** (1966) *Sleep and Its Disturbances Approached Developmentally*. Psychoanalytical Studies of Childhood (21), 393.
- Nieminen, P.** (1988) *Lapsen nukkuminen ja unen pulmat -projekti*. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos.
- Petre-Quadens, O. & Schlag, J. D.** (1974) *Basic Sleep Mechanisms*. New York: Academic Press.

- Saarenpää-Heikkilä, O.** (2001) *Sleeping Habits, Sleep Disorders and Daytime Sleepiness in Schoolchildren.* Tampere University Press.
- Saarenpää-Heikkilä, O., Koivikko, M. & Hyvärinen, P.** (2003) *Unen ja unirytmien pulmat. Opas Pshp:n lastenneuvoloitten ja kouluterveydenhuollon käyttöön.* Pirkanmaan sairaanhoitopiiri - Tampereen yliopistollinen sairaala. Lastenkliniikka. Saatavilla <http://www.pshp.fi/tays/lastenkliniikka/yhteistyö/kasikirjat/unikirja2003.pdf>
- Siren-Tiusanen, H.** (1996) *Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen.* Research Reports on Sport and Health 102. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Stores, G.** (1996) *Practitioner Review: Assessment and Treatment of Sleep Disorders in Children and Adolescent.* The Journal of Child Psychology and Psychiatry (37) 8, 907-925.
- Weissbluth, M.** (1987) *Healthy sleep habits, happy child.* New York: Fawcett Columbine.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomakkeen saatekirje.

Liite 2. Kyselylomake.

Liite 3. Tutkimukseen osallistuneiden lasten taustatiedot ikäryhmittäin.

Liite 4. Päivä- ja yöunien sekä kokonaisunimäärän vuorokaudessa yhteys äidin ikään, isän ikään ja lapsen kehityksen kokonaispistemäärään.

Liite 1. Kyselylomakkeen saatekirje.

Tampereen yliopisto
Psykologian laitos
Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2005

Hyvät vanhemmat

Erilaiset nukkumiseen liittyvät pulmat ovat kokemuksen mukaan lapsilla tavallisia, mutta tutkimukseen perustuvaa tietoa alle kouluikäisten lasten nukkumistottumuksista, nukkumiseen liittyvistä pulmista sekä nukkumiseen ja nukuttamiseen liittyvistä käytännöistä on vähän. Tämä tutkimus ja sen myötä kyselylomake on suunniteltu kartoittamaan alle kouluikäisten lasten nukkumista, siihen liittyviä pulmia ja nukkumaan menemisen käytäntöjä. Kyselylomakkeen loppuosassa on koottu esimerkkejä lapsella esiintyvistä toiminnoista, jotka antavat laajempaa kuvaa siitä miten lapsi tällä hetkellä toimii.

Lapsenne on poimittu tutkimushenkilöksi väestötietojärjestelmästä satunnaisotannalla, eikä tutkijalla ole näin ollen etukäteistietoja lapsesta. Osoitelähde:

Väestötietojärjestelmä
Tampereen maistraatti
PL 682
33101 Tampere

Tutkimuksen vastaukset tullaan käsittelemään tilastollisesti, joten yksittäistä lasta koskevia tietoja ei ole mahdollista erottaa muiden lasten tiedoista. Vastauslomakkeiden tiedot jäävät ainoastaan tutkimuskäyttöön.

Olkaa ystävällinen ja täyttäkää lomake sen lapsenne osalta, jolle kysely on osoitettu. Vastatkaa ystävällisesti jokaiseen kysymykseen ja kirjoittakaa myös lisähuomioita tarvittaessa. Vastaamalla autatte lisäämään tietojamme lapsen nukkumisesta ja siihen liittyvistä pulmista.

Palauttakaa ystävällisesti täyttämäenne lomake kahden viikon kuluessa mukana seuraavassa kirjekuoressa Tampereen yliopiston psykologian laitokselle.

Yhteistyöstä kiittäen,

Maarit Lindberg
psykologian yo
psykologian laitos

Pirkko Nieminen
dosentti, tutkielman ohjaaja
psykologian laitos

Liite 2. Kyselylomake.

Tampereen yliopisto
Psykologian laitos

Toukokuu 2005

LASTEN UNITUTKIMUS

Lasten päivittäinen unen tarve vaihtelee ja myös nukkumiseen liittyvät käytännöt ovat erilaisia eri perheissä. Tämä kysely koskee lapsenne unta ja nukkumistottumuksia. Vastaa ystävällisesti jokaiseen kysymykseen joko kirjoittamalla vastauksenne sille varattuun tilaan tai ympyröimällä sopiva vastausvaihtoehto. Vastaukset tullaan käsittelemään siten, että ketään lasta koskevia yksittäisiä tietoja ei voi tunnistaa. Tiedot jäävät vain tutkijan tietoon.

I LAPSEN HENKILÖTIEDOT

1. Lapsen nimi

2. Syntymäkuukausi- ja -vuosi

_____ / _____

3. Sukupuoli

- 1 poika
- 2 tyttö

4. Mikä on lapsen päivähoitomuoto?

- 1 päiväkotia, kokopäivä
- 2 päiväkotia, puolipäivä
- 3 perhepäivähoito, kokopäivä
- 4 perhepäivähoito, puolipäivä
- 5 lapsi vieraan hoitajan hoidossa kotona
- 6 lapsi isovanhempien hoidossa
- 7 lapsi kotona hoidossa äidin tai isän kanssa

II LAPSEN UNTA KOSKEVAT TIEDOT

5. Montako tuntia lapsi nukkuu tavallisesti öisin?

_____ tuntia

6. Montako tuntia lapsi nukkuu päivällä?

_____ tuntia

7. Moneltako lapsi menee tavallisesti nukkumaan arki-iltoina?

Klo _____

8. Moneltako lapsi yleensä herää arkipäivinä?

Klo _____

9. Moneltako lapsi menee tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin?

Klo _____

10. Moneltako lapsi yleensä herää viikonloppuisin?

Klo _____

11. Missä lapsi tavallisesti nukkuu?

- 1 omassa sängyssä vanhempien makuuhuoneessa
 - 2 omassa sängyssä omassa huoneessa
 - 3 vanhempien sängyssä
 - 4 sisarusten kanssa yhteisessä huoneessa
 - omassa sängyssä
 - 5 lapsi jakaa sängyn sisaruksensa kanssa
 - 6 yhteisestä tilasta erotetussa alkovissa tai vastaavassa
 - 7 muutoin, miten?
-

12. Ennen kuin lapsi menee illalla sänkyyn, onko teillä lapsenne kanssa tapana (ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

- 1 käydä iltalenkillä
 - 2 käydä kylvyssä tai suihkussa
 - 3 syödä iltapalaa
 - 4 lukea yhdessä
 - 5 leikkiä yhdessä
 - 6 voimistella
 - 7 katsella TV:tä
 - 8 tehdä jotain muuta, mitä
-

13. Kun lapsi menee illalla sänkyynsä, onko teillä tapana (ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

- 1 lukea iltasatu
- 2 laulaa iltalaulu
- 3 lukea iltarukous
- 4 antaa iltasuukko tai halaus

- 5 sammuttaa valo
 - 6 jättää valo palamaan
 - 7 istua vieressä kunnes lapsi nukahtaa
 - 8 nukuttaa lapsi syliin
 - 9 nukuttaa lapsi sänkyyn viereen
 - 10 antaa lapsen nukahtaa TV:n ääreen
 - 11 panna musiikkia soimaan
 - 12 panna iltasatu kuulumaan videolta, cd:ltä tai dvd:ltä
 - 13 antaa tutti
 - 14 antaa tuttipullo
 - 15 antaa unilelu tai unirätti
 - 16 muuta, mitä?
-

14. Kun lapsi menee päiväunille, onko teillä tapana (ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

- 1 lukea satu
 - 2 laulaa laulu
 - 3 lukea rukous
 - 4 antaa suukko tai halaus
 - 5 sammuttaa valo
 - 6 jättää valo palamaan
 - 7 istua vieressä kunnes lapsi nukahtaa
 - 8 nukuttaa lapsi syliin
 - 9 nukuttaa lapsi sänkyyn viereen
 - 10 antaa lapsen nukahtaa TV:n ääreen
 - 11 panna musiikkia soimaan
 - 12 panna iltasatu kuulumaan videolta, cd:ltä tai dvd:ltä
 - 13 antaa tutti
 - 14 antaa tuttipullo
 - 15 antaa unilelu tai unirätti
 - 16 muuta, mitä?
-

III NUKKUMISEEN JA UNEEN LIITTYVÄT PULMAT

15. Onko lapsellanne ollut pulmia nukkumiseen liittyvissä asioissa?

- 1 ei lainkaan
- 2 pieniä pulmia ajoittain
- 3 jonkin verran pulmia jatkuvasti
- 4 melko paljon pulmia ajoittain
- 5 paljon pulmia ajoittain
- 6 paljon pulmia jatkuvasti

16. Jos pulmia lapsenne nukkumisessa esiintyy, liittyvätkö ne

- 1 nukkumaan menemiseen ja nukahtamiseen
- 2 unen aikana esiintyviin pulmiin
- 3 heräämiseen

4 väsyneisyyteen päivällä
5 muuhun, mihin?

17. Miten usein lapsellanne on alla lueteltua käyttäytymistä (ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

	joka yö	kerran viikossa	kerran kuussa	harvemmin	ei ole
1 unissa puhelua	4	3	2	1	0
2 unissa kävelyä	4	3	2	1	0
3 painajaisia	4	3	2	1	0
4 hampaiden narskuttelua	4	3	2	1	0
5 kuorsaamista	4	3	2	1	0
6 heräilyä	4	3	2	1	0
7 yökastelua	4	3	2	1	0
8 levotonta unta	4	3	2	1	0
9 itkeskelyä	4	3	2	1	0
10 iltakiukuttelua	4	3	2	1	0
11 aamupahantuulisuutta	4	3	2	1	0
12 muuta, mitä?	4	3	2	1	0
_____	4	3	2	1	0

18. Miten usein lapsellanne päiväaikaan esiintyy alla lueteltua käyttäytymistä? (Ympyröikää joka kohdassa lapseenne parhaiten sopiva vaihtoehto)

	päivittäin	kerran viikossa	kerran kuussa	harvemmin	ei ole
1 lapsi on yliväsynyt	4	3	2	1	0
2 lapsi nukahtelee	4	3	2	1	0
3 lapsi ei suostu päiväunille	4	3	2	1	0
4 lapsi nukkuu liian pitkiä päiväunia	4	3	2	1	0
5 lapsi nukkuu katkonaisia päiväunia	4	3	2	1	0
6 muuta, mitä?	4	3	2	1	0
_____	4	3	2	1	0

IV TOIMINTA PULMATILANTEISSA

19. Kun lapsellanne esiintyy pulmia nukkumisessa, miten itse toimitte? (Ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

- 1 koetan jättää huomiotta ja odotan, että lapsi nukkuisi
- 2 menen lapsen luo ja rauhoitan koettamatta herättää häntä
- 3 herätän lapsen ja nukutan sänkyynsä
- 4 otan viereeni omaan sänkyyn

- 5 herätän lapsen ja koetan selittää hänelle, miksi herätin
 6 herätän ja kiellän lasta jatkamasta
 7 annan tutin ja rauhoitan
 8 annan pullon tai juotavaa ja rauhoitan
 9 toimin muuten, miten?

20. Miten hankalaksi koette omalla kohdallanne lapsella esiintyvät unen tai nukkumisen häiriintymiset? (Ympyröikää sopivat vaihtoehdot)

	erittäin hankalaa	jonkin verran	vähän hankalaa hankalaa	ei lainkaan hankalaa
1 unissa puhelua	4	3	2	1
2 unissa kävelyä	4	3	2	1
3 painajaisia	4	3	2	1
4 hampaiden narskuttelua	4	3	2	1
5 kuorsaamista	4	3	2	1
6 heräilyä	4	3	2	1
7 yökastelua	4	3	2	1
8 levotonta unta	4	3	2	1
9 itkeskelyä	4	3	2	1
10 iltakiukuttelua	4	3	2	1
11 aamupahantuulisuutta	4	3	2	1
12 muuta, mitä?	4	3	2	1

21. Oletteko keskustellut lapsenne nukkumiseen liittyvistä seikoista asiantuntijoiden kanssa?

- 1 en ole
 2 olen, terveydenhoitajan kanssa
 3 olen, psykologin kanssa
 4 olen, lastenlääkärin
 5 olen, psykiatrin
 6 olen, päivähoitajan
 7 olen, kenen kanssa?

22. Onko lapsellanne esiintynyt ennen tätä ikävaihetta nukkumiseen ja uneen liittyviä pulmia?

Jos on, niin milloin ja minkälaisia?

Ikä, jolloin pulmia oli Minkälaisia? Kuvatkaa lyhyesti.

23. Onko lapsellanne todettu jotain pitkäaikaissairautta tai vammaa?

Jos on, niin kirjoittakaa mitä.

24. Onko muilla perheenjäsenillä esiintynyt uneen tai nukkumiseen liittyviä pulmia?

Jos on, niin kertokaa kenellä ja minkälaisia.

V LAPSEN PERHETTÄ JA ASUMISTA KOSKEVAT TAUSTATIEDOT

25. Keitä lapsen kotona asuu?

1 äiti

2 isä

3 sisaruksia, merkitse heidän syntymävuotensa

4 isovanhempia, keitä?

5 muita ihmisiä, keitä?

26. Mikä on lapsen äidin syntymävuosi?

27. Mikä on lapsen isän syntymävuosi?

28. Mikä on äidin

a) peruskoulutus?

- 1 peruskoulu tai vastaava
- 2 ylioppilas

b) ammatillinen koulutus?

- 1 ei ammattikoulutusta
- 2 kurssimaista tai työpaikalla tapahtunutta koulutusta
- 3 koulutasoinen tutkinto (ammattikoulu, kauppakoulu, teknillinen koulu jne.), nykyisin 2. asteen oppilaitokset
- 4 opistotasoinen tutkinto (sairaanhoito-opisto, kauppaopisto, tekninen opisto jne.), nykyisin ammattikorkeakoulut
- 5 korkeakoulututkinto

29. Mikä on isän

a) peruskoulutus?

- 1 peruskoulu tai vastaava
- 2 ylioppilas

b) ammatillinen koulutus?

- 1 ei ammattikoulutusta
- 2 kurssimaista tai työpaikalla tapahtunutta koulutusta
- 3 koulutasoinen tutkinto (ammattikoulu, kauppakoulu, teknillinen koulu jne.), nykyisin 2. asteen oppilaitokset
- 4 opistotasoinen tutkinto (sairaanhoito-opisto, kauppaopisto, tekninen opisto jne.), nykyisin ammattikorkeakoulut
- 5 korkeakoulututkinto

30. Mikä on äidin työaika?

- 1 päivätyö
- 2 kaksi- tai kolmivuorotyö
- 3 yötyö
- 4 epäsäännöllinen työ
- 5 opiskelee kokopäiväisesti
- 6 ei töissä kodin ulkopuolella

31. Mikä on isän työaika?

- 1 päivätyö
- 2 kaksi- tai kolmivuorotyö
- 3 yötyö
- 4 epäsäännöllinen työ
- 5 opiskelee kokopäiväisesti
- 6 ei töissä kodin ulkopuolella

32. Minkälaisessa talossa perhe asuu?

- 1 kerrostalossa
- 2 rivitalossa
- 3 omakotitalossa
- 4 omakotitalon yläkerrassa
- 5 paritalossa

33. Montako asuinhuonetta asunnossanne on?

_____ h + keittiö

34. Minkälaisella alueella asunto sijaitsee?

- 1 kaupungin keskustassa
- 2 esikaupunkialueella (omakoti- tai rivitaloalue)
- 3 esikaupunkialueella (kerrostaloalue)
- 4 maaseudulla

35. Minkälaisen tien varrella asunto sijaitsee?

- 1 vilkkaasti liikennöidyn kadun varrella
 - 2 kadulla esiintyy vain paikallisliikennettä
 - 3 asunto ei sijaitse autotien varrella
 - 4 muualla, missä?
-

Liite 3. Tutkimukseen osallistuneiden lasten taustatiedot ikäryhmittäin.

	Alle 1-v. (n=21)	1- vuot. (n=35)	2- vuot. (n=31)	3- vuot. (n=24)	4- vuot. (n=31)	5- vuot. (n=25)	6- vuot. (n=16)	Yht. (n=183)
<i>Sukup.</i>								
<i>poika (n)</i>	10	17	10	13	16	18	8	92
<i>tyttö (n)</i>	11	18	21	11	15	7	8	91
<i>Vanh. ikä (ka)</i>								ka
<i>isä</i>	34	33	34	37	38	37	41	36
<i>äiti</i>	32	31	33	35	36	36	39	34
<i>Vanh. perus- koulutus</i>								%
<i>isä pk.</i>	33,3	45,7	51,6	37,5	61,3	64,0	46,2	49,4
<i>isä yo</i>	66,7	54,3	48,4	62,5	38,7	36,0	53,8	50,6
<i>äiti pk.</i>	28,6	17,6	56,7	20,8	45,2	48,0	15,4	34,8
<i>äiti yo</i>	71,4	82,4	43,3	79,2	54,8	52,0	84,6	65,2
<i>Vanh. ammat. koulutus</i>								%
<i>i ei ak.</i>	4,8		3,2		3,2	8,0	12,5	3,9
<i>i kurssi</i>	4,8	6,1	3,2	12,5	9,7	4,0	6,3	6,6
<i>i koulu</i>	23,8	39,4	45,2	25,0	45,2	52,0	25,0	38,1
<i>i opisto</i>	19,0	21,2	22,6	25,0	16,1	12,0	18,8	19,3
<i>i kk</i>	47,6	33,3	25,8	37,5	25,8	24,0	37,5	32,0
<i>ä ei ak.</i>	4,8	6,1	6,7	4,5	6,5	4,2	20,0	6,8
<i>ä kurssi</i>	4,8		13,3		9,7	8,3	6,7	6,3
<i>ä koulu</i>	23,8	27,3	26,7	13,6	29,0	37,5	6,7	25,0
<i>ä opisto</i>	23,8	30,3	43,3	36,4	29,0	33,3	33,3	33,0
<i>ä kk</i>	42,9	36,4	10,0	45,5	25,8	16,7	33,3	29,0

Liite jatkuu...

Liite 3. Tutkimukseen osallistuneiden lasten taustatiedot ikäryhmittäin.

	<i>Alle 1-v. (n=21)</i>	<i>1- vuot. (n=35)</i>	<i>2- vuot. (n=31)</i>	<i>3- vuot. (n=24)</i>	<i>4- vuot. (n=31)</i>	<i>5- vuot. (n=25)</i>	<i>6- vuot. (n=16)</i>	<i>Yht. (n=183)</i>
<i>Vanh. työssä- käynti</i>								%
<i>i päivä</i>	71,4	68,6	82,8	66,7	77,4	50,0	68,8	70,0
<i>i vuoro</i>	23,8	22,9	10,3	20,9	19,3	41,6	25,0	22,8
<i>i opisk.</i>	4,8	2,9	3,4	8,3				2,8
<i>i ei työtä</i>		5,7	3,4	4,2	3,2	8,3	6,3	4,4
<i>ä päivä</i>	23,8	22,9	45,2	50,0	53,3	45,8	66,7	42,2
<i>ä vuoro</i>	4,8	14,3	10,9	8,4	16,7	33,4	13,4	15,1
<i>ä opisk.</i>		11,4			3,3		6,7	3,3
<i>ä ei työtä</i>	71,4	51,4	41,9	41,7	26,7	20,8	13,3	39,4
<i>Perhe- tilanne</i>								%
<i>mol.</i>	38,1	48,6	12,9	20,8	16,1	16,0	12,5	24,6
<i>vanh. ä tai i</i>			3,2	8,3	3,2			2,2
<i>vanh. ja sisar.</i>	57,1	51,4	77,4	66,7	77,4	76,0	81,3	68,9
<i>muu</i>	4,8		6,5	4,2	3,2	8,0	6,3	4,3
<i>Lasten luku- määrä</i>	2,24	1,71	2,16	1,92	2,26	2,44	2,19	ka 2,11
<i>Lapsen syntymä- järj.</i>								%
<i>ainoa</i>	38,1	48,6	16,1	25,0	19,4	16,0	31,3	27,9
<i>nuorin</i>	52,4	45,7	54,8	37,5	41,9	36,0	43,8	44,8
<i>vanhin</i>	4,8	2,9	19,4	29,2	22,6	32,0	18,8	18,0
<i>keskim- mäinen</i>	4,8	2,9	3,2	8,3	16,1	16,0	6,3	8,2
<i>Hoito- paikka</i>								%
<i>koti</i>	95,2	74,4	58,1	37,5	26,6	16,0	6,3	47,7
<i>pk.</i>		14,3	35,5	50,0	70,0	76,0	87,6	45,1
<i>ppb</i>		11,5	6,5	12,5	3,3	8,0	6,3	7,1
<i>kokop. puolip.</i>	100	100	100	91,6	93,3	80,0	93,7	93,4
				8,4	6,7	20,0	6,3	6,6

Liite 4. Päivä- ja yöunien sekä kokonaisunimäärän vuorokaudessa yhteys äidin ikään, isän ikään ja lapsen nukkumisen pulmien ja kehityksen kokonaispistemäärään.

Correlations

		PULMASUM	äidin ikä	isän ikä	montako tuntia lapsi nukkuu öisin?	montako tuntia lapsi nukkuu päivällä?	UNISUMMA	KEHITYS
PULMASUM	Pearson Correlation	1,000	-,108	-,088	,005	,056	-,001	-,104
	Sig. (2-tailed)	,	,147	,236	,949	,505	,990	,161
	N	183	180	183	183	145	145	183
äidin ikä	Pearson Correlation	-,108	1,000	,804**	-,340**	-,187*	-,354**	,168*
	Sig. (2-tailed)	,147	,	,000	,000	,026	,000	,024
	N	180	180	180	180	142	142	180
isän ikä	Pearson Correlation	-,088	,804**	1,000	-,323**	-,204*	-,333**	,134
	Sig. (2-tailed)	,236	,000	,	,000	,014	,000	,071
	N	183	180	183	183	145	145	183
montako tuntia lapsi nukkuu öisin?	Pearson Correlation	,005	-,340**	-,323**	1,000	-,031	,653**	,041
	Sig. (2-tailed)	,949	,000	,000	,	,714	,000	,584
	N	183	180	183	183	145	145	183
montako tuntia lapsi nukkuu päivällä?	Pearson Correlation	,056	-,187*	-,204*	-,031	1,000	,737**	-,634**
	Sig. (2-tailed)	,505	,026	,014	,714	,	,000	,000
	N	145	142	145	145	145	145	145
UNISUMMA	Pearson Correlation	-,001	-,354**	-,333**	,653**	,737**	1,000	-,496**
	Sig. (2-tailed)	,990	,000	,000	,000	,000	,	,000
	N	145	142	145	145	145	145	145
KEHITYS	Pearson Correlation	-,104	,168*	,134	,041	-,634**	-,496**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,161	,024	,071	,584	,000	,000	,
	N	183	180	183	183	145	145	183

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).