

Kuopio
Aulikki Elo

Kuopiolainen Paula Kotiluoto ei ylläty kuopiolaisesta äitien ja vauvojen terveystutkimuksessa saadusta tiedosta, että puolet yksivuotiaista heräilee vähintään kolmena yönä viikossa ja monet vielä senkin jälkeen.

- Meidän Kalle on kaksi vuotta ja kolme kuukautta. Hän oli yksivuotiaana ja pitkään senkin jälkeen kova heräilijä ja valvoja, sillä kymmenkuisena päiväkotiin mentyä alkoi tulehduskierre.

- Yöt olivat usein risaisia korvakivun ja muiden oireiden takia. Vaikein vaihe jatkui, kunnes kitarsat leikattiin ja korvat putkitettiin vuoden ja kahdeksan kuukauden iässä, Kotiluoto kertoo.

Kallen yöaikaisen imettämisen Kotiluoto lopetti lapsen ollessa seitsemänkuinen. Siinä iässä lapsi siirrettiin omaan huoneeseensa nukkumaan.

- Nyt meille on tulossa toinen lapsi, mutta emme pelkää yövalvomiskausia. Pikkulapsiaika on yksi elämänvaihe, josta kyllä selvitään, vaikka se ajoittain koettelee. Minusta esimerkiksi lapsen rauhoittaminen unille on mukava yhteinen hetki, jolle mielelläni varaan aikaa, Paula Kotiluoto tuumaa ja on hyvillään, että Kuopion yliopistollisessa sairaalassa tutkitaan raskauteen sekä yleensä äitien ja vauvojen terveyteen liittyviä asioita laajasti.

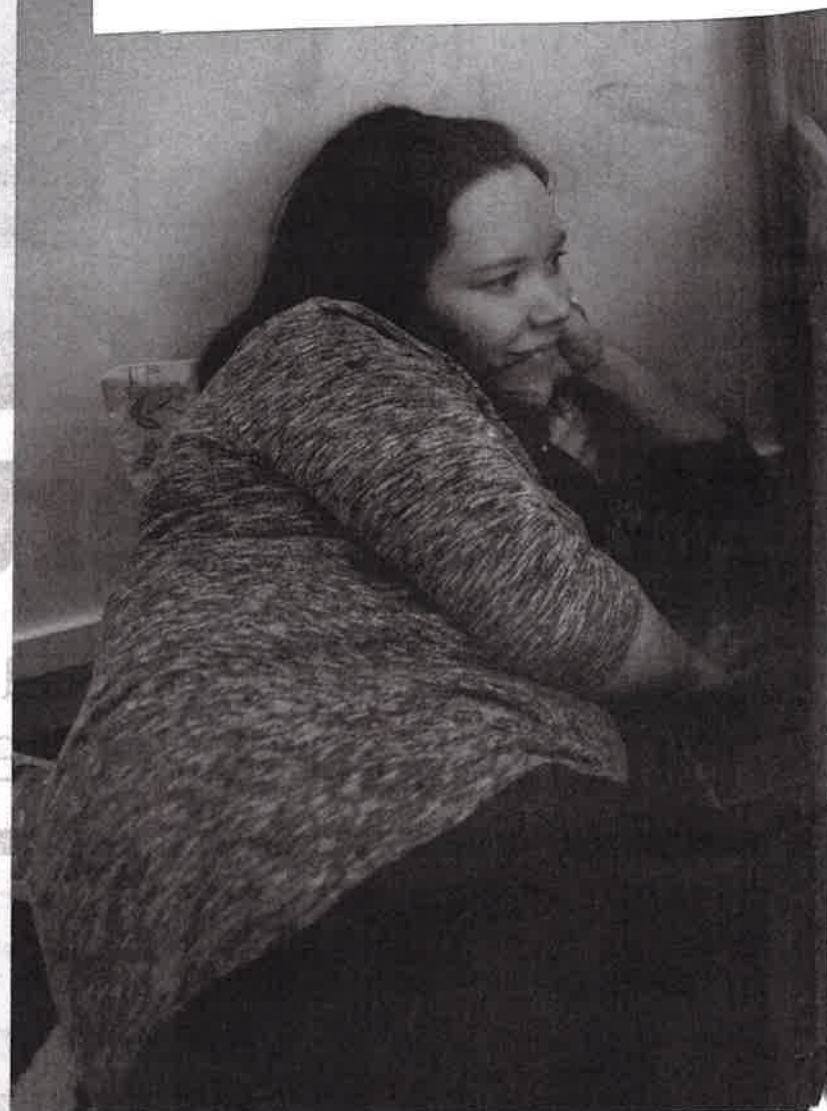
Paula Kotiluoto ja Kalle-poika ovatkin innolla mukana Kuopio Birth Cohort -tutkimushankkeessa niin kuin jo noin 4300 raskaana olevaa tai jo synnyttäneitä äitiä ja 3700 lasta.

Joukko kasvaa joka päivä.

Tutkimuksen tuoreimmista tuloksista osa liittyy juuri lasten nukkumiskäyttäytymiseen, joka kiinnostaa kaikissa lapsiperheissä. Osassa perheitä yöunen niukkuus on vaikea paikka, johon äärimmillään tarvitaan myös erikoissairaanhoidon apua ja niin sanottua unikoulua lastenkliniikalla.

- KuBiCon yksivuotiskyselyn alustavien tulosten mukaan suurin osa yksivuotiaista nukahtaa iltaisin puolessa tunnissa ja kolmannes ilman aikuisen läsnäoloa. Puolet nukkuu yhden ja puolet kahdet päiväunet päivässä, kertoo lastenpsykiatriaerikoistuva lääkäri Päivi Ronkainen.

Mattoa yöllä saavat yksivuotiaat heräilevät huomattavasti useammin verrattuna lapsiin, joita rauhoitetaan esimerkiksi koske-



Paula Kotiluoto nukuttaa kaksivuotiaista Kalle-poikaa tuttuun tapaan lähellä seurailleen. Syksyn korvalla Kalle saa siskon tai veljen.

tuksella.

Jatkossa selvitetään muun muassa lapsen heräilyn, temperamentin ja äidin kuormittuneisuuden välisiä yhteyksiä sekä tutkitaan rauhoittamiskeinojen yhteyttä esimerkiksi lapsuuden ylipainoon.

Useampilapsisten yksivuotiaat nukahtivat nopeammin ja rauhoittuivat helpommin.

- Vielä yksivuotiaana syntymän ennenaikaisuus heijastui lapsen suurempana päiväunitarpeena ja epäsäännöllisempänä unirytminä verrattuna täysiaikaisina syntyneisiin, kertoo naistentautien ja synnytysklinikan vt. ylilääkäri Leea Keski-Nisula.

Sen sijaan synnytystapa tai ohimenevä synnytyksenaikainen sikiön hapenpuute ei heijastukaan yksivuotiaan unitottumuksiin.

Useampilapsisten yksivuotiaat nukahtivat nopeammin ja rauhoittuivat helpommin kuin perheen ensimmäisenä tai toisena lapsena syntyneet.

Pätkityt unet on

Lapsiperheet: Yksivuotiaistakin

yleinen riesa

puolet heräilee usein pitkin yötä.



MATIAS HONKAMAA

SAVON SANOMAT 25.4.2017

KuBiCo-hanke

Nyt alkaa hiusunäytteiden otto

- Kuopio Birth Cohort -tutkimus (KuBiCo) alkoi vuonna 2012 tarkoituksena äitien ja lasten terveyden edistäminen.
- Näytteiden oton osalta tällä viikolla alkaa myös pienten hiusunäytteiden otto vastasyntyneiltä ja KuBiCo-tutkimukseen osallistuvilta äideiltä.
- Näin saadaan arvio elimistön stressihormonituotannosta

ja tietoa, voiko äidin tai sikiön kokema stressi vaikuttaa esimerkiksi lapsen syntymiseen ennenaikaisena tai poikkeavan painoisena.

- Lisäksi saadaan viitteitä siitä, onko stressillä osuutta raskausajan ongelmien, kuten liian painonnousun, raskausmyrkytyksen tai raskausdiabeteksen kehittämisessä.