

**LAPSEN VANHEMMILLE**

# UNIRYTMITYSOHJE

*Yli 6 kk:n ikäisen lapsen  
uni- ja valverytmykseen kotona*



## TÄMÄN OHJELEHTISEN TARKOITUS:



- ☞ antaa ohjeita ja tukea kotona toteutettavaan uni – valverytmykseen
- ☞ ohjeet ovat suuntaa antavia, eikä niitä ole tarkoitettu noudatettaviksi sanatarkasti, jos ei halua niin tehdä
- ☞ ohjelehtinen antaa tukea siihen, että löydätte omat tavat toteuttaa uni – valverytmitystä, siksi ohjelehtisessä on malli päiväkirjan pitämiseen uni – valverytmyksen aikana

## MILLOIN UNI – VALVERYTMITYS ON TARPEEN?

- ☞ alle 1-vuoden ikäisille lapsille on normaalia heräily yöllä, mutta uni – valverytmitys voi olla tarpeen, jos heräily alkaa tihentymään tai lapsi syö usein yöllä
- ☞ jos perheessä lapsen heräily aiheuttaa keskustelua ja stressiä
- ☞ jos lapsen heräily häiritsee äidin yöunta ja lepäämistä

## UNEN TARVE LAPSELLA

- ☞ lapsen uni 3 kk ikään asti on melko epäsäännöllistä, eikä siihen voi paljoa vaikuttaa
- ☞ lapsen ollessa 3 – 4 kk ikäinen vuorokausirytmii alkaa muotoutua ja päiväunet säännöllistyvät
- ☞ noin 6 kk ikäisenä lapselle on mahdollista 6 – 7 tunnin yhtenäinen yöuni

- ☞ uni koostuu jaksoista, joissa vuorottelevat syvä. rauhallinen uni ja kevyt pinnallinen uni – vauvaikäisellä uni muuttuu pinnalliseksi noin tunnin välein
- ☞ lapsen taipumus heräillä yöllä ei ole yölevottomuutta, vaan normaali ominaisuus
- ☞ lapsen vaipumista takaisin uneen omin avuin voidaan helpottaa esim. tutilla, nallella, unirätillä jne.
- ☞ lapsen unitapoihin vaikuttavat synnynnäiset ominaisuudet ja temperamentti
- ☞ unirytmien muotoutumiseen lapsella vaikuttaa biologinen kypsyminen ja sitä ei voi nopeuttaa – siihen millaiseksi lapsen unirytmii muotoutuu, vanhemmat voivat vaikuttaa

## MILLOIN ON AAMU?

- ☞ herätä lapsi suunnilleen samaan aikaan aamuisin esim. klo 6 – 8, vaikka yö olisikin mennyt huonosti

## MITEN PÄIVÄ SUJUU?

- ☞ suunnittele lapsen päivärytmi sellaiseksi, että se sopii perheelle; tärkeää päivärytmissä on säännöllisyys; ruoka-ajat ja päiväunet aina samoihin aikoihin
- ☞ älä jää nukuttamaan lasta päiväunille tämän ollessa rauhallisesti sängyssään, vaan anna lapsen itse etsiä uni – yleensä lapsi nukkuu yhteensä n. 3 – 4 tuntia päiväunia, 2 – 3 kertaa päivän aikana
- ☞ kuuntele päiväunilla kitisevää lasta kuten yöllä ja vastaa kiihtyneeseen itkuun samalla tavalla kuin yöllä
- ☞ järjestä lapselle ikätason mukaista toimintaa ja virikkeitä päivän aikana

## JA SITTEEN TULEE ILTA...

- ☞ vähennä lapsen virikkeitä ja rauhoita hänen iltansa
- ☞ syötä lapselle kunnolla puuroa tms. ennen nukkumaanmenoa
- ☞ muodosta lapselle samat toistuvat iltarituaalit esim. iltasatu, laulu, pesut jne.
- ☞ vie lapsi iltarituaalien jälkeen omaan sänkyyn hereillä olevana ja puhele rauhoittavasti "nyt mennään nukkumaan", unilelu tai -rätti mukaan

## JA YÖ ALKAA...

- ☞ älä hätäänny lapsen yöitkusta, sillä oma hätäntymisesi siirtyy lapseen
- ☞ mitoitä omat toimesi lapsen yölevottomuuden suhteen lapsen olotilan mukaan:



- pieni itkunpirahtelu lapsen odotellessa unta ei vielä merkitse toimenpiteitä
  - jos lapsi alkaa itkeä kiihtyvästi ja yhtämittäisesti odota n. 5 min ja mene sitten lapsen luo ja tyyntele häntä
  - pidennä aikaa seuraavilla kerroilla mahdollisuuksien mukaan, mutta älä kuuntele lapsen itkua 30 min. pidempään – tarkkaile lapsen itkun laatua
- ☞ yritä saada lapsi tyyntymään omaan sänkyyn – käytä keinoja esim. oman kätesi asettamista lapsen päälle, heijaa lasta rytmisesti tai sivele häntä rauhallisin vedoin
  - ☞ pidä lasta rauhallisella otteella paikallaan, mikäli hän on siinä iässä, että hän kampeaa sängystä ylös
  - ☞ ota lapsi tukevasti rintaasi vasten, jos lapsen itku vain kiihtyy ja pidä hänet siinä – lapsella ei ole sylissäsi mitään hätää

- ☞ älä anna lapsen nukahtaa syliisi, vaan lapsen rauhoituttua laske hänet takaisin omaan sänkyyn ja pidä hetki kättäsi lapsen vartalolla
- ☞ älä nosta lapsen vireystilaa sytyttämällä huoneeseen valoja tai tarjoamalla hänelle leluja tms.
- ☞ jos lapsi on tottunut syömään yöllä, ruoki lapsi seurustelematta hänen kanssaan – röyhtäytä lapsi ruokailun jälkeen ja aseta hänet takaisin nukkumaan; yli 6 kk vanha lapsi ei tarvitse kuin yhden kerran ruokaa yöllä
- ☞ reagoi joka kerta lapsen herätessä yöllä samalla tavalla

## TÄRKEÄÄ MUISTAA MYÖS:

- ☞ sopia puolisoosi tai jonkun muun luotettavan henkilön kanssa, kuka hoitaa heräilevää lasta yöllä ja toteuttaa unirytmitystä
- ☞ varmistaa, ettei lapsesi ole sairas ja siksi heräilee yöaikaan
- ☞ kysyä mahdollista tukihenkilöä, jonka kanssa voit keskustella unikoulun sujumisesta tai onnistumisesta, tällainen henkilö voi olla esim. hän, joka on antanut sinulle tämän ohjelehtisen.



## PÄIVÄKIRJAN SIVUT

Mieti ensin, millainen vuorokausirytmisi lapsellasi on tällä hetkellä ja miten sitä muuttaisit.

AAMU: herääminen, ruokailu

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PÄIVÄ: ruokailut, päiväunet, virikkeet: ulkoilu, leikit jne.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ILTA: milloin lapsi nukahtaa? milloin ja kuina usein lapsi herää? miten lapsi rauhoittuu ja nukahtaa uudelleen? (tutti, syli jne.) mitä muita huomioita? (itku, vaipanvaihdot, ruokailu jne.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## UNIRYTMITYKSEN 1. VUOROKAUSI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## UNIRYTMITYKSEN 2. VUOROKAUSI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIRYTMITYKSEN 3. VUOROKAUSI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIRYTMITYKSEN 4. VUOROKAUSI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SUOSITELTAVAA LUETTAVAA:

*Arajärvi, Terttu* 1999:  
Hyvä lapsuus vauvasta kouluikäiseksi

*Einon, Dorothy* 2001:  
Lapsen hoito ja kehitys

*Jarasto, Nora – Lehtinen, Taisto – Nepponen, Katrina* 1999:  
Hiljaa hyvää tulee. Levon ja rauhan hetkiä lapsen aja aikuisen elämään

*Väestöliiton Perheverkko- projekti* 1999:  
Vekaravihkonen pikkulasten vanhemmille

*Zukunft-Huber, Barbara* 1991:  
Vauva oppii liikkumaan

*Lahden ensi- ja turvakoti; Baby blues -vauvaperhetyö,*  
koonneet: baby blues –työntekijä Sinikka Walldén ja sh  
Maritta Nikkilä-Paajanen



Tiedustelut: Sinikka Walldén, puh. 0500 717 696