

LAPSEN VANHEMMILLE

UNIRYTMITYSOHJE

*Yli 6 kk:n ikäisen lapsen
uni- ja valvorytmiin 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 – valverytmystä, siksi ohjelehtisessä on
malli päiväkirjan pitämiseen uni – valverytmyksen ai-
kana

MILLOIN UNI – VALVERYTMITYS ON TARPEEN?

- ☞ alle 1-vuoden ikäisille lapsille on normaalia heräily yöllä,
mutta uni – valverytmyksessä 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 vuorokausirytmistö 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 unirythmi 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 päivärythmi 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 hätäännä 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 tarvitsee syötön yöllä, ruoki lapsi seurustelematta hänen kanssaan – röyhtäytä lapsi ruokailun jälkeen ja aseta hänet takaisin nukkumaan.
- ☞ reagoi joka kerta lapsen herätessä yöllä samalla tavalla

TÄRKEÄÄ MUISTAA MYÖS:

- ☞ sopia puolisoasi 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

TUKEA UNIRYTMITYKSEEN:

www.vauvaitkee.fi

Apua vauvan uneen-chat,

www.thl.fi/child-sleep

Unihiekkää etsimässä

Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin

Anna Keski-Rahkonen, Minna Nalbantoglu,

Duodecim, 2011

*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