

Kahdeksan vinkkiä kotirytmitykseen ja tassutteluun



1. Jämptiys

- Vanhempien on hyvä päättää yhdessä, milloin unirytmitys alkaa. Onnistuminen kysyy määrätietoisuutta ja sitoutuneisuutta. Unirytmitys vaatii vähintään kolme yötä. Unirytmitys soveltuu noin puolen vuoden ikäisestä eteenpäin.

2. Tyynnyttäjä

- Myös siitä kannatta sopia, kuka on lohduttaja unikoulun ajan. Onko se isä tai joku muu sukulainen eikä maidolta tuoksuva äiti. Kaikilla pitää olla samat menetelmät itkun tyynnyttämisessä.

3. Nukkumajärjestys

- Unirytmityksessä vauvaa nukutetaan omassa sängyssä. Sängyn voi siirtää vanhempien vuoteen vierestä toiseen huoneeseen tai mahdollisimman kauaksi vanhempien sängystä samassa huoneessa.

4. Vuorokausirytmii

- Säännöllinen päivärytmi vaikuttaa vauvan uneen. Avuksi on, että lapsi herää, syö, nukkuu päiväunet ja käy yöunille aina suunnilleen samaan aikaan. Päivän aikana leikitään ja tankataan hellyyttä, jotta yön jaksaa olla erossa vanhemmista.

5. Itkun laatu

- Kuulostele itkun laatua, pieni inahdus ei vaadi huomiota, kiihtyvää ja jatkuvaa itkuja mennään tyynnyttelemään.

6. ”Tassuttelu”

- Yritä saada lapsi tyyntymään omaan sänkyynsä. Tassuttelussa käsi lasketaan lapsen vartalolle ja häntä rauhoitellaan silittämällä tai koskettamalla. Itkevän lapsen voi nostaa syliin rauhoittumaan tarvittaessa. Laske lapsi takaisin sänkyyn ennen kuin hän nukahtaa syliin.

7. Sopivasti muutoksia

- Unirytmityksen kanssa samaan rytiniään ei kannata ajoittaa muita isoja muutoksia, kuten päivähoiton aloittamista.

8. Hae apua

- Jos väsymys painaa eikä motivaatiota ole, asiaa ei kannata jäädä murehtimaan yksin. Apua voi saada neuvolasta tai Lahden ensi- ja turvakoti ry:n Baby Bluesin unirytmityksestä.