



OULUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

VAATIVA VAUVATYÖ: UNIOHJAUS



Levollinen uni edistää
lapsen ja vanhempien
hyvinvointia.



PALVELUN TARKOITUS JA YLEISKUVAUS

Vauvatalon baby blues -toiminta on ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen toimintaa, jonka tavoitteena on tukea perheiden selviytymistä arjessa, stressin vähentymistä, omien voimavarojen vahvistumista sekä suotuisan päivärytmin ja vauvan sekä vanhemmuuden tuoman ilon löytymistä.

Lapsen uneen liittyvät ongelmat ovat pikkulapsiperheissä hyvin tavallisia. Vauvan unipulmat uuvuttavat vanhempia ja mikäli vanhemmat eivät saa riittävästi nukuttua, se vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Usein kotona on tehty erilaisia nukkumisjärjestelyjä, jotta voidaan turvata eri perheenjäsenten riittävä uni, mutta väsymyksen kasvaessa vanhemmat voivat altistua masennukselle sekä parisuhdeongelmille.

Usein vauvan unipulmat ovat normatiivisia, vauvan ikään ja kehitykseen liittyviä. Vanhempien jaksamista tukee tiedon ja johdonmukaisten keinojen tarjoaminen tukemaan vauvan suotuisaa univalvetrymiä ja levollista unta.

KOHDERYHMÄ

Uniohjaukspalvelut ovat suunnattu alle 2-vuotiaiden lasten perheille. Uniohjausta tarjotaan sekä oululaisille että lähikuntien perheille. Palvelu on perheille maksutonta.

Toiminnassa tarjotaan myös ammattilaisille vauvan uneen ja uniohjaukseen liittyviä koulutuksia.

PALVELUN SISÄLTÖ

Tavallisimpia unipulmat ovat yli 6kk - alle 2-vuotiailla lapsilla. Unipulmia voivat olla lapsen nukahtamisen viiveet, yöheräilyt tai valvominen yöllä. Hyvä uniohjaus rakentuu kattavasta alkukartoituksesta, jossa saadaan paljon tietoa lapsesta ja lapsen kehityksestä, unipulmien laadusta ja vanhempien tavoista rauhoittaa lasta. Kartoituksen jälkeen perheelle tarjotaan vinkkejä mm. lapsen suotuisan, ikätasaisen päivärytmin löytymiseen ja levollisen unen tukemiseen. Lisäksi perheille tarjotaan kirjallista materiaalia tukemaan vauvan unen muutosprosessia levollisiin uniin. Uniohjauksessa huomioidaan myös vanhemman uni ja jaksaminen.

Vastasyntyneellä ja pienillä vauvoilla ei ole vielä kehityksellisiä edellytyksiä nukkua kokonaisia öitä. Uniohjauksessa tarjotaan perheille tietoa myös pienen vauvan unesta ja miten vanhempi voi tukea pienen vauvan univalvetrytmin löytymistä.

Uniohjaukspalveluja tarjotaan 1-5 kertaa, perheen tarpeen mukaan. Uniohjaus on mahdollista toteuttaa puhelimitse, yksilö- tai kotikäynnillä sekä videovälitteisesti. Uniohjausta tarjotaan myös Ensi- ja turvakotien liiton valtakunnallisessa Vauvaperhechatissa, www.vauvaperhe.fi. Lisäksi työntekijä voi vieraila erilaisissa vauva-vanhempi verkostoissa uniteemoin.



Miten tukea pienen
vauvani univalverytmin
löytymistä?

PALVELUN RESURSSIT

Työntekijällä on ylempi ammattikorkeakoulututkinto sekä pitkä työkokemus uniohjauksesta. Toimintaa tukee säännöllinen työnohjaus ja täydennyskoulutukset sekä uusimman tutkimuksellisen tiedon hyödyntäminen uniohjauksessa.

VALTAKUNNALLINEN TUKI

Baby blues -toiminta on valtakunnallista toimintaa ja sitä ohjaavat laatukriteerit, joiden toteutumista seurataan ja auditoidaan säännöllisesti. Ensi- ja turvakotien liitto tukee työn laatua ja kehittämistä järjestämällä työntekijöille vuosittain koulutuksia ja työkokouksia.

HYÖDYT ERI OSAPUOLILLE

Uniohjauksessa etsitään yksilöllisiä ratkaisuja ja ohjauksessa keskiössä ovat perheen omat toiveet muutokselle. Uniohjauksen avulla perheiden jaksaminen arjessa vahvistuu ja ilo vauva-arjesta palaa. Vauvan uni on levollista ja vanhemman tietoisuus vauvan unen erityispiirteistä lisääntyy. Vanhemmalla on enemmän keinoja sekä jaksamista tukea vauvan hyvää unta. Sujuvan päivärhythmin tuella vauva saa ennakoitavaa ja turvallisuutta tukevaa hoivaa vanhemmalta. Vanhemman keinot säädellä vauvaa ja vauvan unta tukevat vauvan hyvää kehitystä ja vauva voi hyvin. Vanhemman stressi vähenee ja omat voimavarat lisääntyvät paremmin nukuttujen öiden myötä. Parisuhteen haasteet vähenevät vanhempien voimaantuessa. Pitkäkestoisen tuen tarve ja riski masennukselle ja vauvan kaltoinkohtelulle vähenee.



OULUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

Oulun ensi- ja turvakoti ry
Vauvatalo / Baby blues -toiminta ja uniohjaus

Tarja Kuivala p. 040-3547 757
tarja.kuivala@oetk.fi
Viestikatu 10 C 52-53
90130 Oulu

Vauvatalon baby blues-toiminta Oulu/lähikunnat
Maksuton matalan kynnyksen apu

Vauvalähtöistä, stressiä vähentävää tukea ja ohjausta raskaus- ja vauva-aikaan (alle 2-vuotiaiden lasten perheet).

Uniohjauspalvelut:

- puhelinneuvonta
- unichat ja videovastaanotto
- yksilökäynnit ja kotikäynnit
- uniteemavierailut vauva-vanhempi verkostoissa
- koulutuspalvelut