



OULUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

Vauvaperheen unitaidot

Vauvatyön asiantuntija

Tarja Kuivala

Vauvatalon webinaari 9.11.2022

*Jokainen
on turvassa*



Vauvaperheen unitaidot

Yleistä unesta

Pienen vauvan unitaidot

Yli 6kk vauvan uni ja unipulmat

Univaje vanhemmalla

Selviytymisvinkkejä vanhemmille

Mistä apua tarvittaessa?

Tarja Kuivala

UNEN MERKITYS

Uni huoltaa aivoja ja elimistöä, tukee hyvinvointia.

Unessa aivot käsittelevät tunteita, tapahtumia ja tietoja, hermosolujen väliset yhteydet syntyvät ja muistiin tallentuu asioita. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista.

Uni korjaa ja huoltaa, vahvistaa vastustuskykyä, vähentää stressiä.

E erityisen runsaasti unta tarvitsevat vauvat, lapset. He nukkuvat aikuisia suuremman osan vuorokaudesta.

Tarja Kuivala



UNITAIDOT VASTASYNTYNYT - pieni vauva

Vastasyntynyt nukkuu n. 16 - 20 tuntia vuorokaudessa. Alkuun vauvan uni jakautuu tasaisesti ympäri vuorokauden.

Unentarve vähenee nopeasti ensimmäisten kuukausien aikana.

Vauvalla ei ole edellytyksiä nukkua aikuisten kanssa samassa rytmissä, koska vauvan aivot ovat vielä kehittymättömät. Siksi vanhempi joutuu muuttamaan omia tottumuksiaan.

Vauvan unitaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa. Vanhempi voi omalla toiminnallaan auttaa vauvaa säännöllisen rytmin kehittämisessä.

Tarja Kuivala



Vauvan unisykli on pituudeltaan n. 50min ja sisältää aktiivista, hiljaista ja välimuotoista unta.

Unisyklin päässä vauva voi äännellä, itkaista, vaikka silmät olisivat kiinni. Usein vauvat vaipuvat takaisin uuteen unisykliin ilman vanhemman apua.

Pieneen ähinään ja ääntelyyn ei tarvitse reagoida, mutta jos vauva itkahtaa, voi tarjota turvallista ”tassua” ja auttaa vauvaa jatkamaan unia.

UNEN KEHITYSTÄ EDISTÄVIÄ ASIOITA

Hyvä uni rakentuu
turvallisuudentunteelle -
>perushoiva

Ero yön ja päivän välille, valon
ja pimeän vaihtelut

Seurustelua, ruokailua,
hellyyttä ja syliä, läheisyyttä



Tarja Kuivala

Seuraa oman vauvasi
univiestejä

Virikkeiden ja aktivoinnin
vähentäminen ennen unta.
Annetaan aistien levätä.

Rauhoittavat ja säännölliset
iltarutiinit



Tarja Kuivala

UNITAIDOT - Vauvat yli 6kk

Puolen vuoden iässä vauvan uni painottuu enemmän yöaikaan ja päiväunien määrä on vähentynyt.

Säännöllinen ja samanlaisena toistuva päivärytmi tuo vauvan päivään kehitystä tukevaa ennakoitavuutta ja sujuvuutta. Suotuisa päivärytmi tukee levollisia yöunia.

Rytmin löytäminen on yksilöllistä. Yli 6kk vauvaa voi tarvittaessa auttaa löytämään suotuisan päivärytmi.

Tarja Kuivala

UNIPULMAT - vauvat yli (6kk) ja taaperot

Hyvin yleisiä

Kiihkeän kehityksen vaihe vaikuttaa
(hampaat, motoriset taidot, eroahdistus)

Päivärytmiin liittyvät haasteet. Jos
yöheräilyjä on paljon tai on nukahtamisen
haasteita, voi tarkistella onko päivärytmi
suotuisa

Assosiaatiot -Miten vauva nukahtaa?

Itsekseen nukahtamista on hyvä harjoitella
ja vahvistaa.



Tarja Kuivala

Jos vauvan yöt ovat kovin levottomia, tarvitaan joskus suunnitelmallinen muutosjakso, unirytmitys, jonka avulla lähdetään etsimään levollisia unia.

Unirytmitys on prosessi ja sarja toistoja, jossa uusia unitapoja harjoitellaan johdonmukaisesti toistaen.

Unitapojen muuttaminen usein harmittaa vauvaa, mutta aikuinen säätelee vauvan oloa muutosjakson aikana. Itkuinen vauva rauhoitetaan aina vanhemman tuella.

Muutoksen toteuttajaksi tarvitaan usein levännyt vanhempi, joka säätelee lapsen pahaa oloa lempeästi ja toimii johdonmukaisesti.



Tarja Kuivata



UNIVAJE JA VAUVAPERHE

On tavallista, että vauvaperheiden vanhemmilla on univajetta

Univaje altistaa vanhempia mielialan laskulle ja ilo arjesta voi kadota. Tulee itkuisuutta, ärtyisyyttä, muistamisen ongelmia. Väsymys ja uupumus tuottavat myös herkästi parisuhteeseen ristiriitoja.

Nukkumiseen liittyvät haasteet huolestuttavat vanhempia ja tuottavat stressiä. Univaje -> stressi, stressi -> univaje.

On vaikea jaksaa olla rakastava vanhempi, jos ei saa nukkua riittävästi.

Tarja Kuivala



Lohdullista on se, että vointi kohenee, kun saa jälleen unta riittävästi. Ilo arkeen palaa.

Yleensä vauvojen unipulmat ovat normatiivisia ja kotikonstein rauhoitettavissa.

Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen yöt usein rauhoittuvat.

Tarja Kuivala

Mikä auttaa jaksamaan

Vanhempi voi tarvittaessa jo raskausaikana ”säätää” omaa rytmiään ja siten valmistautua vauvan syntymään ja yöheräilyyn (vanhemman unitaidot?).

Molempien vanhempien osallistuminen vauvanhoitoon ja kotiaskareisiin

Vanhempien keskinäinen tuki ja toinen toistensa jaksamisen tukeminen arjessa



Tarja Kuivala

Tehokkuuden sijaan keskittyminen olemiseen ja armollisuus itseä kohtaan, omien vaatimusten laskeminen.

Omien tarpeiden kuuntelu, vanhempien omat mielihyvä- ja rauhoittumishetket. Päikkärit.

Läheisten ja ystävien tarjoama tuki ja lapsenhoitoapu, vertaisten tuki sekä arjen vinkit

Vauvaperheiden palvelut; neuvola, perhetyö, kotipalvelu yms.

Uniohjauspalvelut



Tarja Kuivala



Apua uniasioihin ja jaksamiseen

Tarja Kuivala

UNIOHJAUKSESTA TUKEA UNIPULMIIN

Väsymys ja univaje voi vaikuttaa siten, että vanhemman on vaikea löytää ratkaisukeinoja unipulmien parantamiseksi.

Uniohjauksen tuella ja vinkeillä voi löytyä paljon apua ja iloa arkeen sekä tie levollisiin uniin!



Tarja Kuivala

Vauvatalon uniohjaus (myös lähikunnat)

Nettisivujen ajanvaraus:

[Omavaraus.fi](https://omavaraus.fi) - [Oulun ensi- ja turvakotiyhdistys](https://www.oetk.fi)

Vauvatalo p.040-7444 300 vauvatalo@oetk.fi

Unipuhelut ajanvarauksella

Etävastaanotot

Avo- ja kotikäynnit

Tarja Kuivala

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO RY



www.vauvaperhe.fi - vauvaperhechat

Ma-pe klo 12-18

La klo 14-17

Tarja Kuivala



*Jokainen
on turvassa*

THL- Lapsen uni -sivusto



<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni>

Tarja Kuivala



KIITOS!

LEMPEITÄ JA HYVIÄ UNIA!!

Tarja Kuivala