

UNIOHJAUKSEN
KÄYTÄNNÖT LAHDEN
ENSI- JA TURVAKODIN
BABY BLUES
-VAUVAPERHETYÖSSÄ



Sinikka Walldén

9/2021



UNI JA PERHEEN JAKSAMINEN

Vuorokausirytmä on merkityksellinen lapsen unen sekä koko perheen jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta

Perheiden tilanteet ovat yksilöllisiä ja tilanteen kartoittaminen luo pohjan unineuvonnalle

Ammattilaisen rooli on tärkeä asiakkaan motivoinnissa muutokseen tukemisessa

Hyvällä unella ja unitavoilla on merkityksellinen rooli lapsen kehityksen näkökulmasta

Lapsen unta on mahdollista ohjata kotona erilaisin uniohjausmenetelmin

MILLOIN TARVITAAN UNIRYTMITYSTÄ?

Alle vuoden ikäiselle vauvalle on normaalia heräily yöllä, mutta unirytmitys voi olla tarpeen, jos heräily on hyvin tiheää ja siihen liittyy aina myös ruokailu

Jos perheessä lapsen yöheräily aiheuttaa stressiä ja vanhempien uupumusta

Jos lapsella on univajetta vuorokausirytmissä

Lapsen tai perheen vuorokausirytmisi on sekaisin – päivä/yö

LAHDEN
BABY BLUES
UNIRYTMITYS

Työskentelyssä keskeistä on perheen tilanteen ja vuorokausirytmien kartoittaminen ja asiakkaan kuuleminen

Unirytmitysohjaus on merkityksellistä matalan kynnyksen tukea vauva-perheille

LAHDEN BABY BLUES UNIRYTMITYS

Työskentely tapahtuu usein puhelimesta ja puhelu on kestoltaan noin tunnin (sähköinen ajanvaraus)

Asiakastapaamisia järjestetään perheen kotona, työpisteellä tai yhteistyökumppanin tiloissa

Baby blues -vauvaperhetyö on mukana valtakunnallisessa vauvaperheiden chat-palvelussa

Yhdistys järjestää perheille tarvittaessa 3 vrk yövytysjaksoja Pidä kiinni® Avopalveluyksikkö Jannikan tiloissa

Jatkotyönä uusi tapaaminen tai puhelu asiakkaalle ennakoon sovittuna ajankohtana, jossa kartoitetaan mihin suuntaan perheen tilanne on lähtenyt etenemään

Tarvittaessa perheille voidaan jakaa kirjallista materiaalia neuvonnan tueksi

UNIRYTMITYKSEN JALKAUTUVA TYÖ PHHYKY:N NEUVOLOISSA

Toiminta alkoi vuonna 2017, kolmessa eri neuvolassa:

Perhekeskus, Lahti

Hollolan neuvola

Orimattilan neuvola

Asiakastapaamiset ovat 60 min. perhetapaamisia neuvoloiden tiloissa terveydenhoitajien ajanvarauksella

Vuonna 2020 neuvoloista ohjattuja unirytmityisperheitä oli asiakkaina yhteensä 71 perhettä

Koronatilanteen vuoksi suurin osa tapaamisista oli etätapaamisia

Asiakaspalautetta pyydettiin Vaikuttavuus esiin -hankkeen avulla sekä unirytmitysohjauksen webropol-kyselyllä

VANHEMPIEN KANSSA POHDITTAVAA

Alle 6kk

- Onko vauvan tuoma elämänmuutos vaikuttanut unirytmienne?
- Miten vanhempina olette pystyneet sopeuttamaan omat unen- tarpeenne vauvan rytmiin?
- Onko vauva herkästi reagoiva tai häiriintyvä – herkkäunisuus?
- Onko vauva helposti rauhoittuva?
- Onko vauva pitkäuninen vai lyhytuninen?
- Onko vauva jo alkanut osoittaa kypsyyttä nukahtaa itsekseen?
- Ovatko iltatoimet rauhalliset ja vauvaa rauhoittavat?
- Ovatko päiväunet säännölliset – milloin viimeiset päiväunet ovat loppuneet?
- Onko perheelle muodostunut säännöllinen vuorokausirytmisi?

VANHEMPIEN KANSSA POHDITTAVAA

Yli 6 kk

- Pystyykö vauva rauhoittumaan itsekseen herätessään yöllä?
- Vanhempien oma jaksaminen – ovatko vanhemmat saaneet riittävästi unta?
 - sitä tukevia käytettävissä olevia keinoja
- Kaipaatteko vauvan yöheräilyongelmiin lisätukea?
 - unirytmiohjaus yli 6 kk:n ikäiselle
- Miten pystytte asettamaan lapsellenne turvallisia rajoja nukkumaanmenotilanteessa?
 - miten vauva nukahtaa – osaako nukahtaa itsekseen omaan sänkyyn TAI imetystilanteeseen, liikkeeseen



<https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/23/2021/06/Unirytmitysohjevihko6-2021.pdf?x85895>

