

LAPSEN VANHEMMILLE

*Yli 6 kk:n ikäisen lapsen
uni- ja valverytmitykseen kotona*

Yli 6 kk:n ikäisen lapsen uni-
ja valverytmitykseen kotona



Ohjeita ja tukea kotona toteutettavaan unirytmitykseen.

Tukea siihen, että löydätte omat tavat toteuttaa univalverytmitystä, siksi ohjelehtisessä on malli päiväkirjan pitämiseen kotirytmityksen aikana.

MILLOIN UNI – VALVERYTMITYS ON TARPEEN?

- ☞ alle 1-vuoden ikäisille lapsille on normaalia heräily yöllä, mutta uni-valverytmitys 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

ALLE VUODEN IKÄISEN LAPSEN UNI

- ☞ 3 kk:n ikäisen vauvan vuorokausirytmä on usein edelleen epäsäännöllinen, mutta vähitellen rytmisyys alkaa löytyä
- ☞ 6 kk:n ikäisen lapsen yösyöttämisen voi tässä iässä vähitellen lopettaa, vauva ei tarvitse sitä enää kasvunsa tueksi. Uni koostuu jaksoista, joissa vuorottelevat syvä rauhallinen uni ja kevyt pinnallinen uni – vauvaikäisellä uni muuttuu pinnalliseksi noin 5060 min. välein
- ☞ vauvan taipumus heräillä yöllä ei ole yölevottomuutta, vaan normaali ominaisuus
- ☞ vauvan vaipumista takaisin uneen omin avuin voidaan tukea esim. tutilla, unilelulla, unirätillä jne.
- ☞ vauvan unitapoihin vaikuttavat synnynnäiset ominaisuudet ja temperamentti
- ☞ unirytmien muotoutumiseen vauvalla vaikuttaa biologinen kypsyminen, myös vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi lapsen unirytmä muotoutuu

MILLOIN ON AAMU?

- ☞ herätä vauva suunnilleen samaan aikaan aamuisin esim. klo 6–8, vaikka yö olisikin mennyt huonosti

MITEN PÄIVÄ SUJUU?

- ☞ luo vauvalle selkeä päivärytmä, säännölliset ruokailu- ja päiväuniajat
- ☞ anna vauvalle päivän aikana ikätason mukaista toimintaa ja seurusteluaikaa
- ☞ älä jää nukuttamaan vauvaa päiväunille tämän ollessa rauhallisesti sängyssään, vaan anna vauvan itse etsiä uni – yleensä alle vuoden ikäinen lapsi nukkuu yhteensä n. 3–5 tuntia päiväunia, 2–3 kertaa päivän aikana

🌀 kuuntele päiväunilla kitisevää vauvaa kuten yöllä ja vastaa kiihtyneeseen itkuun samalla tavalla kuin yöllä

MITÄ KUULUU ILTAAN?

🌀 vähennä vauvan virikkeitä ja rauhoita hänen iltansa

🌀 pyri siihen, että vauva on valveilla ilta-aikaan ainakin 4-5 tuntia ennen yöunta

🌀 luo vauvalle säännölliset iltarutiinit, jotka sisältävät myös läheisyyttä ja yhdessäoloa

🌀 syötä vauvalle tukeva iltapala ennen nukkumaan menoa, esim. iltapuuro

🌀 vie vauva iltatoimien jälkeen omaan sänkyynsä hereillä olevana ja puhele rauhoittavasti ”nyt mennään nukkumaan”, mukaan esim. unilelu tai uniharso

🌀 tarjoa vauvalle mahdollisuus omaan rauhaan ja unen etsimiseen, tarvittaessa rauhoittelu kosketuksella tai sylillä

MITEN TOIMIN YÖAIKAAN?

☞ toimi vanhempana itse rauhallisesti, älä hätäänny lapsen yöitkusta

☞ vältä intensiivisiä rauhoittelukeinoja, esim. voimakkaat äänet tai liikkeet

- Pieni itkunpirahtelu vauvan odotellessa unta ei vielä merkitse toimenpiteitä.
- Jos vauva alkaa itkeä kiihtyvästi ja yhtämittaisesti, mene silloin vauvan luo ja tyyntyttele häntä. Pidennä aikaa seuraavilla kerroilla mahdollisuuksien mukaan, rauhoittamisvälejä ei tule kuitenkaan kasvattaa kuin maksimissaan 20 minuuttiin – tarkkaile vauvan itkun laatua!

☞ yritä saada vauva tyyntymään omaan sänkyynsä – käytä keinoina esim. oman kätesi asettamista vauvan päälle, heijaa lasta rytmisesti tai sivele häntä rauhallisin vedoin

☞ ota vauva tukevasti rintaasi vasten, jos itku vain kiihtyy ja pidä hänet siinä – vauvalla ei ole sylissäsi mitään hätää

☞ älä anna vauvan nukahtaa syliisi, vaan kun hän on rauhoittunut, laske hänet takaisin omaan sänkyynsä ja pidä hetki kättäsi vauvan vartalolla

☞ älä nosta vauvan vireystilaa sytyttämällä huoneeseen valoja tai seurustelemalla

☞ jos vauva syö vielä yöllä, ruoki vauva seurustelematta hänen kanssaan – röyhtäytä vauva ruokailun jälkeen ja aseta hänet takaisin nukkumaan

☞ reagoi joka kerta lapsen herätessä yöllä samalla tavalla

HUOMIOITAVAA:

☞ sovi puolisosi tai jonkun muun luotettavan henkilön kanssa, kuka hoitaa heräilevää lasta yöllä ja toteuttaa unirytmitystä

☞ varmista, ettei lapsesi ole sairas ja siksi heräilee yöaikaan

☞ on hyvä, että molemmat vanhemmat osallistuvat unirytmityksen pitämiseen, jolloin tilanteen jaksaa paljon paremmin, kuin jos vain toinen vanhemmista kantaa vastuun tehtävästä.

Huolehdi, että vauvallasi on turvallinen olo!



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.)

[illegible]

The image shows a vertical rectangular sheet of white paper. It features ten evenly spaced, thin black horizontal lines running across its entire width. The lines are parallel and extend from the left edge to the right edge of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

UNIRYTMITYKSEN 4. VUOROKAUSI

[illegible]

www.vauvaperhe.fi

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/vauvan-uni/ukk-vauvan-uni/>

www.thl.fi/child-sleep

[Itkuinen vauva ja koliikki – opas vanhemmille](#) (Väestöliitto, pdf 2,2 Mt)

Suvi Laru, Riikka Riihonen, Juulia Ukkonen

Itkuinen vauva ja koliikki – opas vanhemmille



Toimittanut Anja Saloheimo


Väestöliitto

Baby blues -vauvaperhetyö

Tiedustelut: Marjut Pitkänen, puh. 0500 717 696
babyblues@letk.fi



LAHDEN
ENSI- JA TURVAKOTI RY

