

VINKKEJÄ UNETTOMIIN ÖIHIN

- Luo pohja monikkolasten päivärytmille. Päivärytmissä vuorottelevat ruokailu, leikki ja seurustelu vauvan kanssa, ulkoilu ja päiväunet sekä tutut rituaalit ennen nukkumaan menoa.
- Vauvan olisi hyvä nukahtaa paikkaan, jossa hän myöhemmin herää. Tämä luo vauvalle turvallisen olon ja herättyään hän voi nukahtaa itsekseen takaisin uneen.
- Jos vauvan on vaikea nukahtaa, varmista, ettei nälkä, jano tai märkä vaippa pidä häntä hereillä.
- Huolehdi, että ympäristö sopii nukkumiseen: vuodevaatteet ovat puhtaita, huone raikas ja lämpötila miellyttävä.
- Univaikeudet voivat liittyä vauvan kehitysvaiheeseen. Esimerkiksi hampaiden puhkeaminen ja liikkumisen lisääntyminen voivat häiritä lapsen unta. Näissä tilanteissa kärsivällinen mieli ja hoitovuorojen vaihtelu helpottavat vanhempia.
- Kun vauva yöllä ääntelee ja tapailee itkua, kuuntele hetken aikaa, jatkuuko ääntely ja voimistuuko se. Vauva voi olla kevyen unen vaiheessa, jolle on tyypillistä liikehdintä ja ääntely. Usein uni jatkuu itsestään.
- Vauvan itkuun on reagoitava, jos itku voimistuu tai alkaa äkillisesti voimakkaana. Ensin vauvaa voi rauhoitella sängyssä taputtelemalla ja hyräilemällä. Jos lapsi ei rauhoitu, voit yrittää rauhoittaa häntä sylissä. Laita rauhoittunut lapsi sänkyyn, jotta hän oppisi nukahtamaan itsekseen.
- Jos vauva herää yöllä, vältä antamasta ylimääräisiä virikkeitä: suora katsekontakti, valojen laittaminen päälle ja kovat äänet voivat virkistää vauvaa entisestään ja nukahtaminen uudelleen vaikeutuu.
- Totuta vauvaa jo pienestä pitäen nukkumaan kodissa kuuluviin normaaleihin ääniin.
- Muutokset ja sairaudet, esimerkiksi korvatulehdus tai allergiat voivat valvottaa vauvaa.
- Vanhemman päivittäinen seurustelu antaa pohjan levollisille yöunille.
- Pohdi, mitä tunteita vauvan erilainen unirytmisi ja yöheräilyt sinussa herättävät. Vauva aistii tunteesi ja nukkumaan meno voi vaikeutua, jos äiti tai isä on kiireisen tai kärsivällisemmän oloinen.
- Puhu tunteistasi. Erilaiset, ristiriitaisetkin tunteet kuuluvat vanhemmuuteen eivätkä tee sinusta huonoa äitiä tai isää.
- Luota itseesi oman vauvasi asiantuntijana! Kaikki vauvat ovat yksilöitä ja erilaisia temperamentiltaan, joten nukkumistavatkin muotoutuvat yksilöllisesti.
- Vaikeissa ja pitkittyvissä unipulmissa neuvottele terveydenhoitajan kanssa oman asuinalueesi unikouluista.

