

Pohdittavaa:

Onko vauvanne tuoma
elämänmuutos vaikuttanut
uniryhtiinne?

Miten olette pystyneet
sopeuttamaan oman
unentarpeen vauvan rytmiin?

Pystyttekö nukkumaan
päiväunia?

Vaikuttaako vauvanne herkästi
reagoivalta ja kenties herkästi
häiriintyvältä? Vai onko hän
helposti rauhoittuva?

UNIOHJEITA

1kk:n ikäisen vauvan vanhemmille



www.thl.fi/child-sleep

1KK

Vauvan kehitysvaihe 1kk:n iässä

Vauvan hereilläoloaika on jo hieman pidentynyt eikä valveillaolo enää muodostu ainoastaan syömisestä. Vauva on kiinnostunut ympäristöstä ja etenkin ihmiskasvot kiinnostavat häntä. Virkeinä hetkinä onkin hyvä seurustella vauvan kanssa paljon. Tämä osaltaan auttaa unirytmien kehitystä. Pisin unijakso alkaa vähitellen ajoittua yöhön. Vauvat ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä rytmien kehittämisessä. Siinä, missä osalla lapsista oikea rytmi löytyy varhain kuin itseltään, toiset lapset löytävät yön ja päivän eron vasta lähempänä puolen vuoden ikää. Nämä vauvat tarvitsevat vanhemmilta erityisen paljon tukea ja ohjantaa pystyäkseen muodostamaan selkeän univalverytmin.

Mahdolliset ongelmat

Vauvalle on voinut kehittyä koliikkivaiva, millä tarkoitetaan runsasta ja pitkäkestoista itkemistä ilman havaittavaa syytä. Määritelmän mukaisesti koliikista puhutaan, jos vauva itkee vähintään kolme tuntia vuorokaudessa kolmena päivänä viikossa. Toki vähäisempikin itkumäärä on vanhempiä huolestuttavaa ja voi olla taustaltaan samanlaista kun varsinainen koliikkikin. Koliikkiin ei ole olemassa hoitoa, joka lopettaisi itkun kokonaan. Sen aiheuttajaa ei myöskään tunneta. Vauvan kanniskelu ja hellä taputtelu ovat tavallisimpia keinoja, millä vauvaa pyritään rauhoittamaan. Toiset ovat kokeneet myös vauvahieronnan auttavan, joskaan tieteellistä näyttöä sen tehosta ei ole. Vauvan kanssa on syytä käydä lääkärissä, mikäli herää epäily esim. allergiasta.

Kokeile yöunen pidentämistä

Jos vauva on terve ja hän saa maitoa riittävästi, voit kokeilla yöunen pidentämistä yhden kuukauden iästä lähtien venyttämällä vähitellen yöllistä syöttöväliä. Kun vauva herää yöllä (klo 00–05), älä automaattisesti tarjoa hänelle syötävää, vaan yritä ensin saada hänet rauhoittumaan uudelleen unille vaikkapa hellästi taputtelemalla. Vauva saattaa hyvinkin nukahtaa uudelleen ja herätä syömään vasta pari tuntia myöhemmin. Painonkehitys ei tästä kärsi, sillä yöllisen syöttövälin pidentyessä vauva syö aamuaisin aiempaa enemmän.

On tärkeää reagoida vauvan yölliseen heräämiseen aina samalla tavalla. Opettele tunnistamaan erilaisia itkun sävyjä ja mieti itkeekö vauvasi nälkäänsä, kuulostaako itku kipuitkulta vai onko kyseessä vähäisempi ”käninä”, jolla vauva ilmaisee mielipahaa ja joka voi loppua ilman vanhemman apua. Jos itku yltyy, taputtele vauvaa tai kapaloi hänet, tai kävele hetki vauva sylissä. Vaihda vaipat vähäeleisesti, jos se on välttämätöntä. Koeta jokaista eri menettelyä riittävän pitkään, ennen kuin kokeilet seuraavaa. Jos vauva ei nukahda uudestaan, vaan hätäntyy ja itkee kaikesta huolimatta, hellittele vauvaa ja tarvittaessa syötä hänet normaalisti. Tarkoituksena on pikkuhiljaa venyttää syöttövälejä muutama minuutti kerrallaan pyrkien noin viiden tunnin mittaiseen yhtäjaksoiseen uneen.

Unirytmien tukeminen 1kk:n iässä

Vauvanne unirytmien kehitystä voidaan tukea seuraavin keinoin:

- Ohjaile hienovaraisesti vauvaa kohti oikeaa ja säännöllistä vuorokausirytmää pitämällä huolta hyvästä ja riittävästä sosiaalisesta vuorovaikutusta päiväsaikaan ja vähentämällä sen määrää yöaikaan. Päivällä tulee pyrkiä aktiiviseen kanssakäymiseen vauvan ollessa hereillä: Juttele vauvalle, hymyile, pidä vauvaa sylissä ja ota hänet mukaan arjen touhuihin. Älä pelkää arjen normaaleja ääniä ja päästä päivänvalo sisään kotiin. Pientä vauvaa kannattaa hoitaa vauvan omassa tahdissa.
- Pyri tarjoamaan vauvalle säännöllisesti maitoa niin paljon kuin vauva jaksaa imeä ennen toivottua yöunikaikaa eli yleensä noin klo 22–24 välillä
- Edeltävästi pyri vähentämään arjen vilskettä ja toimintaa; himmennä valo ja pyri rauhoittamaan perheen arkinen syke illan mittaan. Näin vauvaa autetaan vähän kerrastaan ymmärtämään eri vuorokauden aikojen erot.
- Pyri nukkumaanmenotilanteessa toimimaan korostetun rauhallisesti; silloin ei puuhastella eikä seurustella vaan rauhoitutaan keräämään voimia seuraavaa päivää varten.
- Tiedetään, että ne vauvat, jotka pystyvät rauhoittumaan itsekseen unille, nukkuvat yleensä useammin pitkiä jaksoja heräämättä, kuin vauvat, jotka ovat tottuneet ns. nukuttamiseen. Tämän vuoksi on hyvä asia, jos vauva vähitellen oppii nukahtamaan itsekseen ilman vanhemman apua. Voit halutessasi kokeilla, nukahtaako vauvasi itsekseen, kun lasket hänet unisena vuoteeseen. Jos vauva alkaa selvästi itkeä, ota hänet syliin nukahdamaan ja kokeile tätä uudestaan aikaisintaan viikon kuluttua. Tämä on pitkälti kypsymisasiä, jota ei pystytä ulkoisesti tämän ikäisellä vauvalla jouduttamaan.