

*Pohdittavaa:*

Onko vauvanne  
temperamentiltaan säännöllinen  
vai epäsäännöllinen?

Onko vauvanne vuorokausirytmisi  
jo tuloillaan?

Onko vauva jo alkanut osoittaa  
kypsyttää nukahtaa itsekseen?

Onko vauvanne pitkäuninen  
vai lyhytuninen?

Millaista päivärytmiä kohti  
teidän perheessänne pyritään  
seuraavien kuukausien aikana?

# UNIOHJEITA

*3kk:n ikäisen  
vauvan vanhemmille*



**3KK**



[www.thl.fi/child-sleep](http://www.thl.fi/child-sleep)

## Vauvan kehitysvaihe 3kk:n iässä

Vauva on jo huomattavan sosiaalinen ja vanhempien kanssa seurustelu on hänelle mieluisaa. Hän hymyilee ja ehkäpä jo jokeltaakin. Vauva seuraa myös leluja katseellaan, vaikka hän ei vielä tarttuisikaan niihin. Kolmen kuukauden ikäisen vauvan vuorokausirytmiksi on usein edelleen epäsäännöllinen, mutta vähitellen rytmisyys alkaa löytyä.

Vauvaa aiemmin mahdollisesti vaivannut koliikki on usein jo tähän ikään mennessä loppunut tai ainakin lievittänyt. Toisaalta vauvalle on saattanut kehittyä allergiaa tai muita vaivoja, jotka voivat vaikuttaa lapsen vointiin niin päivällä kuin yölläkin.

## Vuorokausirytmien tukeminen 3kk:n iässä

### Itkun tunnistaminen

Vauvan itkulla on jo monia eri sävyjä; kiukkuitku, kipuitku, nälkäitku ja väsymysitku. Olet varmaan jo huomannut niiden välisiä eroja. Reagoi vauvasi itkuun nukkumaanmenotilanteessa aina samalla tavalla itkun sävyn mukaisesti. Nukkumaan mennessä pienet tyytymättömyyden ilmaukset ovat usein vauvan tapa ilmaista väsymystä. Vanhemman apua tarvitaan sitten kun itku yltyy, eikä vauva enää pärjää yksin.

### Vuorokausirytmiksi

Vauva tarvitsee vanhemman apua ymmärtääkseen yön ja päivän eron. On tärkeää erottaa yö ja päivä

valaistuksen ja aktiivisen toiminnan vaihteluiden avulla. Yöaikaan valaistus pidetään mahdollisimman hämäränä, eikä vauvan kanssa ryhdytä seurustelemaan tai leikkimään. Yritä viestittää vauvalle että yö on nukkumista varten. Yöllä koko perhe kerää voimia. Päivällä unien jälkeen aktivoidutaan yhdessä päivän ohjelmaan, eikä aleta nukkua uudelleen. Suomalaisvauvat nukkuvat päiväunet usein ulkona ja se on hyvä käytäntö.

### Temperamentti ja rytmisyys

Temperamentilla tarkoitetaan kullekin meistä ominaista perinnöllistä tapaa reagoida erilaisiin elämäntilanteisiin. Yksi vauvan temperamentin keskeisiä ulottuvuuksia on rytmisyys. Osa lapsista mukautuu suhteellisen helposti säännölliseen elämänrytmiin ja saa selkeästä vuorokausirytmistä helposti kiinni. Toiset ovat rytmisyydeltään epäsäännöllisempiä ja tarvitsevat erityisen paljon vanhemman tukea pystyäkseen löytämään säännöllisen vuorokausirytmien.

### Nukkumaanmeno

Tutkimusten mukaan ne vauvat jotka osaavat nukahtaa itsekseen unille, heräilevät 1–2 vuoden iässä öisin vähemmän kuin muut. Suurin osa vastasyntyneistä nukahtaa iltasyötön jälkeen äidin tai isän syliin, mutta vähitellen vauvat oppivat nukahtamaan itsekseen ilman vanhemman tukea. On hyvää antaa vauvalle mahdollisuus nukahtaa itse heti, kun hän osoittaa siihen kypsyyttä. Vauvaa ei kuitenkaan pidä itkettää, sillä nukahtaminen vaikeutuu jos vauva hätäntyy.

### Yöunen pidentäminen

Automaattista yösyöttöä kannattaa edelleen välttää. Kun vauva herää yöllä (klo 00–05), älä heti tarjoa hänelle syötävää, vaan pyri ensin rauhoittamaan vauva hellästi silittelemällä tai taputtelemalla. On tärkeää reagoida yölliseen heräämiseen mahdollisimman vähäeleisesti aina samalla tavalla. Vauva saattaa hyvinkin nukahtaa uudelleen ja herätä syömään vasta myöhemmin. Yöllisen syöttövälin pidentyessä päästään vähitellen lähemmäksi kokonaista yötä.

### Voit auttaa vauvaa nukahtamaan itsekseen:

- **Pyri ensin erottamaan nukahtaminen ja syöminen toisistaan. Nukuta vauvaa sylissä ilman imetystä tai syöttöä ja kun vauva on nukahtanut, siirrä hänet nukkuvana omaan sänkyyn.**
- **Vähitellen voit alkaa tukea itsekseen nukahtamista. Syötön jälkeen seurustele vauvan kanssa rauhoittavasti ja tarvittaessa röyhtäytä häntä pystyasennossa. Kun vauva alkaa rauhoittua, silitele tai taputtele vauva unille omaan sänkyyn. Kun silmät alkavat painua kiinni, anna vauvan jäädä uinumaan unille.**
- **Jos vauva ei tunnu rauhoittuvan, tarkista, että vauvalla ei ole liian kuuma tai kylmä eikä vaippa ole märkä ja pitele häntä lempeästi sylissä kunnes vauva rentoutuu. Kapanointi, unilelu, -rätti tai tutti voivat myös olla avuksi.**