

Pohdittavaa:

Onko perheellenne muodostunut säännöllinen vuorokausirythmi?

Ovatko vauvanne viimeiset päiväunet loppuneet viimeistään 4 t ennen yöuniaikaa?

Ovatko iltatoimet riittävän rauhalliset ja vauvaa rauhoittavat?

Onko vauvanne mahdollinen yösyöminen vielä tarpeellista?

UNIOHJEITA

5kk:n ikäisen vauvan vanhemmille



www.thl.fi/child-sleep

5KK



Vauvan kehitysvaihe 5kk:n iässä

Viisikuinen vauva on jo aktiivisesti läsnä perheen arjessa. Hän jokeltelee runsaasti ja seurustelee mielellään muiden kanssa. Vauva osaa tarttua leluihin ja tutkii niitä. Vauva alkaa viihtyä sätterissä tai lattialla maailmaa tutkien. Osa vauvoista kääntyy selältä vatsalle. Tämän ikäinen vauva ei enää pode koliikkia, mutta aiemmasta itkuisuudesta ja sen rauhoittelusta on voinut jäädä nukahtamistottumuksia, jotka hidastavat unirytmien kehittymistä. Myös monet elämäntapahtumat ja sairastelut voivat heijastua vauvan unenlaatuun epäsäännöllisyytenä tai levottomuutena. Esimerkiksi flunssat tai ruoka-aineallergiat voivat aiheuttaa uniongelmia. Hampaiden puhkeamiseen voi toisinaan liittyä pientä rauhottomuutta, mutta kaikkea yölevottomuutta se ei selitä. Monille vauvoille hampaiden puhkeaminen ei aiheuta lainkaan oireita.

Vuorokausirytmien tukeminen 5kk:n iässä

Tässä iässä vauvalla on jo biologiset valmiudet nukkua säännöllisessä vuorokausirytmisissä. Monilla vauvoilla selkeä vuorokausirytmistö onkin jo löytynyt. Vaikka päiväunia nukutaan vielä useassa jaksossa, pisimmät unijaksot sijoittuvat yleensä yöhön. Jos unirytmistö on vielä epäsäännöllinen, voit alkaa johdatella lasta kohti säännöllistä rytmiä.

Nukkumaanmeno

Mikäli vauva nukahtaa vielä syliin tai muuten vanhemman avulla (esim. kehtoon), on hyvä vähitellen auttaa vauvaa

oivaltamaan itseksensä nukahtamisentaito. Nukahtamistottumuksiin on tärkeä kiinnittää huomioita varsinkin silloin, kun vauvalla on yöheräilyä. Tarvittaessa kerta edellisissä ohjeissa suositeltuja keinoja.

- Pyri pitämään nukkumaanmenotilanne mahdollisimman rauhallisena.
- Jos vauva on tottunut nukahtamaan syliin tai muuten sinun avullasi, yritä vähitellen antaa hänelle mahdollisuus nukahtaa itseksensä. Voit alkuun olla vauvan lähellä, kunnes hän nukahtaa. Rauhoittele vauvaa tarvittaessa esimerkiksi silittelemällä.
- Kun vauvasi on oppinut nukahtamaan itse omaan sänkyyn, voit iltatoimien jälkeen peitellä hänet omaan vuoteeseen ja poistua sitten vauvan näköpiiristä hyvänyön toivotusten jälkeen. Palaa takaisin, jos vauva alkaa itkeä vaativasti. Pientä tyytymättömyyttä voi hetken kuulosella etäämpää.
- Noudata yösyöttöjen yhteydessä samaa toimintatapaa kuin iltaisin.
- Nukahtamisen tukena on hyvä käyttää aina samaa unieripua, -lelua tai tuttia.

Alla olevassa unipäiväkirjassa on esimerkki hyvin vakiintuneesta vuorokausirytmistä. Kuvassa vauvan uniajat on merkitty sinisellä. S kirjain merkitsee pääateriaa ja s kirjain pientä ateriaa. Jos vauvan unirytmistö on paljon tätä epäsäännöllisempi, rytmiin kannattaa jatkossa kiinnittää erityistä huomiota.

		s			S		s			S			s					s				S	
08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07

	s			S			s		S		s		s					s				s	
08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07

Kohti säännöllistä vuorokausirytmistöä:

- Suunnittele perheellesi sopiva säännöllinen päivärytmistö ja houkuttele vauva siihen vähitellen mukaan.
- Toteuta aktiiviset puuhetket vauvan kanssa päiväaikaan. Hyvän yön perusta on päivä, jossa on ollut sopivasti yhdessäoloa ja lepoa.
- Tarjoa vauvalle mahdollisuus päiväunille suunnitteleen samaan aikaan joka päivä.
- Jos vauva näyttää nukahtavan unille ennen suunniteltua uniaikaa, yritä hienovaraisesti saada hänet pysymään hereillä vielä jonkin aikaa.
- Vauvaa ei kuitenkaan voi väkisin pitää hereillä, jos hän on selvästi itkuinen eikä innostu mukaan toimintaan.
- Voit herätellä vauvaa päiväunilta 1, 2 tai 3 tunnin kuluttua, jos unet näyttävät jatkuvan liian pitkään.
- Pyri siihen, että vauva on valveilla iltapäivä-aikaan ainakin 4–5 tuntia ennen yönunia.
- Illan mittaan on tarkoitus hidastaa arjen rytmiä, niin että vauva voi rauhoittua yönunille. Siinä missä toiset vauvat rauhoittuvat nopeasti unia varten, toiset tarvitsevat enemmän aikaa pystyäkseen rentoutumaan.
- Nukkumaanmeno onnistuu parhaiten säännöllisten iltatoimien jälkeen. Iltatoimet ovat jokaisella perheellä omanlaisia (iltakylpy, unilaulu jne.). Tärkeintä on, että ne toistuvat joka ilta mahdollisimman samanlaisina ja samaan aikaan. Ne kertovat vauvalle lähestyvistä nukkumaanmenoajasta ja auttavat häntä rauhoittumaan unille oikeaan aikaan.