

Pohdittavaa:

Miten vauvanne nukahtaa?

Osaako hän nukahtaa
jo itsekseen?

Onko vauvanne yöuni
riittävän hyvää?

Pystyykö vauvanne
rauhottumaan itsekseen
herätessään yöllä ?

Arvioikaa omaa jaksamistanne
ja sitä tukevia, käytettävissä
olevia keinoja.

UNIOHJEITA

*6kk:n ikäisen
vauvan vanhemmille*



www.thl.fi/child-sleep

6KK



Vauvan kehitysvaihe 6kk:n iässä

Puolivuotiaiden elämässä on menossa vilkas motoristen taitojen oppimisen vaihe. Useimmat kääntyilevät ja jotkut jo ryömivät tai jopa konttaavat. Motorisesti nopeimmin kehittyvät vauvat saattavat jo yrittää nousta pystyyn. Toisaalta rauhallisemmat lapset eivät välttämättä ole vielä kiinnostuneita liikkeelle lähtemisestä. Kiinnostus ympäristöä kohtaan on kuitenkin kaikille puolivuotiaille yhteinen piirre. Sosiaalisuus on kehitynyt sille asteelle, että vauva tunnistaa oman perheen jäsenet ja saattaa vierastaa muita ihmisiä.

Tässä iässä eniten unta haittaavia fyysisiä vaivoja ovat infektiot. Vauva, jolla on korvatulehdus, ei mielellään lepää makuuasennossa kivun vuoksi. Myös yskä pahenee makuulla ja voi haitata nukkumista. Allergiat voivat aiheuttaa monimuotoisia taudinkuvia. Jos lapsella on jokin akuutti sairaus, yritykset säännöllisen unirytmien ja rauhallisen yön löytämiseksi saattavat valua tyhjiin. Sairaalle vauvalle ei kannata opettaa uusia tapoja, vaan tärkeintä on, että vauva saa nukuttua edes vähän tutuksi ja turvalliseksi tuntemallaan tavalla.

Itsekseen nukahtamisen tukeminen 6kk:n iässä

Monet vauvat osaavat tässä iässä jo rauhoittua yöunille itsekseen ja nukkuvat läpi yön juurikaan vanhempiaan häiritsemättä, joskin yölliset heräämiset ovat edelleen aivan tavallisia. Kaikki ihmiset – myös vauvat – heräävät yön aikana useamman kerran, mutta tästä ei jää muistikuvia, jos nukkuja pystyy jatkamaan uniaan lyhyen havahtumisen jälkeen. Tarkoitus on siis päästä siihen, etteivät vauvan lyhyet havahtumiset häiritse unta liikaa, vaan että tämä pystyy itsenäisesti jatkamaan uniaan.

Itsekseen yöunille nukahtanut vauva kokee olonsa turvalliseksi herätessään yöllä, kun hän herää siinä ympäristössä missä hän on myös nukahtanut. Turvalliseksi olonsa kokeva vauva jatkaa helpommin uniaan ketään

herättämättä. Kuitenkin osa itseksensä nukahtavista vauvoista heräilee öisin itkemään ja tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen nukahtamaan uudestaan. Tällöin on yleensä kyse vuorokausirytmien ongelmasta tai yösyömisestä lopettamiseen liittyvästä vaikeudesta.

Yösyömisestä voi tässä iässä vähitellen lopettaa; vauva ei tarvitse sitä enää kasvunsa tueksi. Nukahtamista auttavat tutut unilelut, -rätti tai tutti. Vesi- tai maitopullo ei ole hyvä uneen saattaja, koska se ylläpitää mielikuvaa nukahtamisen liittymisestä syömiseen. Silloin vauva kaipaa juomista myös yöllä nukahtaakseen uudestaan.

Fyysisen kontaktin vähentäminen nukahtamistilanteissa on hyvä tapa ohjata vauvaa kohti itseksensä nukahtamista. Kun vauva osaa vähitellen nukahtaa ilman fyysisistä kosketusta, voit opettaa häntä sietämään hetkellistä poissaoloasi. Voit poistua vauvan näköpiiristä muutamaksi sekunniksi ja palata takaisin ennen kuin vauva alkaa itkeä. Näin vauva oppii, että olet kuitenkin lähetyillä etkä katoa kokonaan. Voit pikkuhiljaa pidentää poissaoloaika, etenkin jos vauva kestää sen itkemättä. Älä kuitenkaan yritä hiipiä vauvan luota salaa juuri, kun tämä on nukahtamaisillaan. On tärkeää, että mahdollisten yöheräämisten jälkeen rauhoittelukeinot ovat samat kuin illalla. Näin vauvalle viestitään, että nyt on tarkoitus nukkua.

Lisäksi vauvaa voidaan ohjailta puolen vuoden iästä alkaen nukkuman myös muilla ns. unikoulumenetelmillä, joista niin kutsuttu ”tassukoulu” on nykyään käytetyin menetelmä. Aiempina vuosina suosittiin menetelmiä, joissa vauvan annettiin itsekseen opetella nukahtamista. Tassukoulussa rauhoittumista opetellaan vanhemman tuella ja siksi vauvan vaativaan itkuun reagoidaan siinä nopeasti. Tassukoulu kannattaa kuitenkin aloittaa vasta kun vuorokausirytmissä on näkyvissä säännöllisyyttä.

Tassukoulu

Säännönmukaisten iltatoimien jälkeen vie vauva sänkyyn ja rauhoittele hänet hellästi taputtelemalla tai vain laskien kätesi hellästi vauvan päälle. Poistu kuitenkin ennen

kuin lapsi nukahtaa. Jos lapsi alkaa itkeä, mene rauhoittamaan lapsi taputtelemalla tai silittelemällä vasta sitten, kun lapsen itku yltyy vaativaksi. Voit myös toistella rauhoittavalla, yksitoikkoisella äänellä uniavainsanaa, kuten esimerkiksi: ”On yö, nyt nukutaan.” Jos lapsi huutaa hysteerisesti eikä rauhoitu omaan vuoteeseen, nosta lapsi syliin ja rauhoittele hänet sylissä. Ennen nukahtamista peitele lapsi takaisin vuoteeseen ja rauhoittele tarvittaessa jälleen taputtelemalla ja poistu sen jälkeen.

Mikäli vauva alkaa itkeä kovin nopeasti sen jälkeen, kun olet ottanut etäisyyttä, voit jäädä vauvan näköpiiriin ja vastata itkuun nopeammin rauhoittelevasti tassutellen. Vasta vauvan rauhoittumistaitojen kehittyttyä paremmiksi anna vauvan jäädä yksin huoneeseen nukahtamaan rauhoittelun jälkeen. Tavoite on, että vauvan voi jättää valveilla omaan sänkyyn normaalien iltarutiinien jälkeen ilman että vanhemmat ovat läsnä. Näin vauva osaa myös yöllä herätessään osana luonnollista unirytmäänsä jatkaa uniaan ilman, että aikuisen tarvitsee häntä erikseen rauhoitella.

Uusien unitapojen oppiminen voi kestää parikin viikkoa, ja mikäli vauva sairastuu, voivat vanhat tavat palautua kuin varkain. Silloin harjoittelu voidaan joutua aloittamaan alusta. On hyvä, että molemmat vanhemmat osallistuvat unikoulun pitämiseen, jolloin tilanteen jaksaa paljon paremmin kuin jos vain toinen vanhemmista kantaa vastuun tehtävästä.

