

## **Kuinka vähentää syöttämistä uneen assosiaatiota?**

### **Elizabeth Pantleyn hellä irrotusmenetelmä**

Elizabeth Pantley on amerikkalainen perheohjaaja, joka on kirjoittanut 12 suosittua kirjaa lasten kasvatukseen liittyen. Hänen kirjasarjansa tunnetaan ympäri maailmaa nimellä No-Cry-Solution ja yksittäisissä kirjoissa käsitellään mm. nukkumista, valikoivaa syömistä, eroahdistuksen ja kurinpitämisen hallintaa.

Pantley edustaa kiintymysvanhemmuuden suuntausta. Hänen lähtökohtansa on hyvin lapsilähtöinen mutta hän ei kaihda tuoda esiin myös vanhemman jaksamisen ja johtamisen tärkeyttä.

Pantley on tunnettu perhepedin puolustaja ja hän kertookin olleensa ”Breastleeping-Parent ” ennen kuin koko käsite oli keksitty. Hänellä on neljä lasta, joilla on yksilöllinen nukkumishistoriansa ja sen mukana yksilölliset haasteensa.

Pantleyn kirja No-Cry Sleep Solution ( Pehmeä matka höyhensaarille ) syntyi, kun Pantleyn neljäs lapsi Coleton oli toivoton nukkuja. Pantley alkoi pitää tarkkaa lokikirjaa lapsensa päivä- ja yörytmistä, löytääkseen tavan auttaa lastaan nukkumaan levollisemmin.

Pantleyn menetelmässä opetellaan tunnistamaan vauvan unimerkkejä, erottamaan hätäitku itkeskelystä, tuetaan selkeää rytmisyyttä, ohjataan toimivia nukkumaanmenorutiineja, kuten unilauseen ja unilelun käyttäminen. Kirjan ohjeet jakaantuvat kahteen osaan: uniohjeet vastasyntyneestä 4 kk ikään ja 4 kk iästä kaksivuotiaaksi. Kaikkia ohjeita voi soveltaa niin rinta- kuin pulloruokituillekin lapsille. Lapsen nukkumapaikallakaan ei ole merkitystä.

Pantleyn kirjasta on poimittu sosiaalisessa mediassa myytiksi noussut käsite siitä, että vielä yksivuotiaankin vauvan täyden yön pituus on vain 5 tuntia. Tämä perustuu Pantleyn mukaan siihen, että on normaalia, että lapset heräilevät vielä kaksivuotiainkin ja että heräilyn syynä on lapsen elimistön kehittymättömyys tai nälkä.

Pantleyn hellä irrotusmenetelmä on tarkoitettu purkamaan vauvalle kehittynyttä syöttämisen ja nukahtamisen välistä assosiaatiota, joka on erittäin yleinen ongelma monissa perheissä. Menetelmässä vauva totutetaan askel askeleelta rauhoittumaan ja nukahtamaan ilman imemistä. Se sopii tehtäväksi niin perhepedissä kuin omassa pinnasängyssäänkin nukkuvalla vauvalle. Hellä irrotusotetta voi soveltaa ihan vastasyntyneellekin vauvalle, kun vauvaa halutaan ohjata kohti itsenäistä nukahtamista ja ennaltaehkäistä imemisen ja nukahtamisen välille syntyvää assosiaatiota.

## **Pantleyn hellä irrotusmenetelmän lyhyesti:**

1. Kun vauva herää, anna hänelle normaalisti rintaa/tuttipullo.
2. Anna hänen imeä muutama minuutti, kunnes imeminen muuttuu laiskaksi, jolloin tiedät, ettei hänellä ole enää nälkä
3. Älä anna vauvan nukahtaa imemällä, vaan laita sormesi hellästi vauvan suuhun ja irrota samalla nänni/tuttipullo vauvan suusta.
4. Sulje vauvasi suu pitelemällä sormeasi hänen leukansa alla tai painamalla leukaa kevyesti aivan alahuulen alta samalla vauvaa keinuttaen ja heijaten. Toista samalla unilauseita, jonka olet luonut aiemmin
5. Jos lapsi alkaa taistella ja havahtuu puoliunesta, aloita alusta ja laske samalla tuhat, kaksi tuhatta...kymmenen tuhatta, ennen kuin irrotat otteen
6. Toista menetelmää niin monta kertaa, että saat laskettua rauhallisen mutta vielä hereillä olevan vauvasi nukkumapaikkaansa
7. Tuloksia on sitkeillä toistoilla odotettavissa 10 päivän sisällä

Käytä irrotusmenetelmää aina, kun laitat lasta nukkumaan. Voit käyttää sitä myös päivisin lapselle, joka nukahtaa helposti syöttämiseen vaikka ei olisikaan tarkoitus nukkua. Mitä useammin toistat menetelmää syöttämisen yhteydessä, sitä varmemmin kuljet kohti imemiseen liittyvän assosiaation purkamista.

Pantley kehottaa tarkkailemaan aktiivisesti vauvan imemisen rytmiä. Mikäli vauva imee tehokkaasti ja ahnaasti, kertoo sen nälästä ja silloin vauva pitää imettää kylläiseksi. Jos vauva imee laiskasti ja imemisessä on taukoja, hän imee rauhoittuakseen mukavuudenhalustaan ja tottumuksestaan.

Niille vauvoille, joilla on erittäin suuri imemisen tarve, tutin mukaan ottaminen tuo helpotusta ja joustoa elämään. Ennen tutin käyttöönottoa on syytä varmistaa, että imetys sujuu ongelmitta ja imuote on vakiintunut. Tutin käyttöönotto rauhoittelumenetelmänä ei sotke turhaan vauvan ruokarytmiä, toisin kuin lohtusyöttäminen. Jos vauva ei huoli tuttia, koeta sitkeästi tarjota vauvalle tuttia niin, että kun vauva ottaa tutin suuhunsa, alat vetää sitä kevyesti pois suusta. Tämä laukaisee vauvan imemisen refleksin ja vauva alkaa imeä tuttia, jolloin hän lopulta hyväksyy tutin esimerkiksi rinnan sijaan. Kun tutin käytön rajoittaa vain nukahtamisen ja hätäntyneen vauvan rauhoitteluun, ei siitä muodostu ongelmaa myöhemmin, kun lapsen on aika luopua siitä. Tuttia voi tarjota

vauvalle n. 1 kk iästä lähtien ja siitä olisi hyvä luopua siinä vaiheessa, kun hampaita alkaa tulla. Vauvaa on hyvä tässä välissä totuttaa myös muihin rauhoittelumenetelmiin ja ohjata kohti ittsenäistä nukahtamista.