

Suunniteltujen herätysten menetelmä

Suunniteltujen herätysten menetelmä sopii 4 – 12 kk ikäisille vauvoille. Se sopii erityisen hyvin vauvan epäsäännöllisen rytmien säännöllistämiseen. Menetelmää voi käyttää myös lyhyiden ja epäsäännöllisten päiväunien säätämiseen. Pätkäpäiväunien yleisin syy on se, että lapsi kärsii liian myöhäisen nukkumaanmenoajan aiheuttamasta univajeesta ja hän on yliväsymyksen tilassa. Yliväsymys rikkoo unen laatua. Pätkäpäiväunia voi aiheuttaa myös siirtymävaihe, jossa lapsi hakee itselleen sopivaa unen määrää ja rytmiä ja tyypillisesti jättää pois yhden päiväunet.

Suunniteltujen heräämisen menetelmällä voit siirtää lapsen yöunille nukkumaanmenoaikaa tarvittaessa suuntaan tai toiseen. Muista, että vauvojen tulisi nukahtaa yöunille klo 19:00-20:30 välisenä aikana, koska sitä myöhäisempi nukkumaanmeno aika vain lyhentää yönun määrää ja kasvattaa vauvan univajetta. Suurin osa vauvoista herää aamuisin aina samoihin aikoihin yönunillemenoajasta riippumatta. Univajeesta kärsivä lapsi on päivisin kätttyinen, yöllä helposti heräilevä ja vaikeasti päiväunille nukutettava.

Yöimetyksen yhdistäminen menetelmään sopii 4- 6 kk ikäisille. Pidä kirjaa siitä, milloin ja miten lapsi syö öisin. Tarkoitus on erottaa lohtusyöminen nälkäsyömisestä. Tämän ikäiset vauvat tarvitsevat yleensä 1 - 2 ruokailukertaa yön aikana ja muina aikoina hän syö vain nukahtaakseen takaisin uuteen unisykliin. Päiväsyömisestä rytmittäminen edesauttaa myös lapsen ohjaamista pois lohtusyömisestä ja lisää unikoulun vaikutusta. Lohtusyömisestä merkkejä ovat seuraavat: lapsi ottaa vain muutaman imaimen rinnasta/pullosta, jää sitten lupsuttelemaan laiskasti ja nukahtaa melko nopeasti. Nälkäsyömisessä lapsi syö ahnaasti kunnes hän on kylläinen, jonka jälkeen hänet on syytä röyhtäyttää huolella ja laittaa hereillä olevana takaisin nukkumapaikkaansa. Lapsi, joka syö öisin vain nälkänsä, nukkuu pidempiä pätkiä syömisten välissä. Lapsi, joka syö lohtuunsa unisykliin välissä, heräilee tyypillisesti tunnin kahden välein, eikä rauhoitu nukkumaan muuta kuin syömällä hieman.

Unikoulun kulku

1. Pidä kirjaa viikon ajan lapsen yöheräilyistä, nukkumaanmenoajoista ja käyttäytymisestä. Näin saat selville lapsen tyypilliset heräämisajat.
2. Säädä itsellesi herätyskello soimaan ja herätä lapsi kevyesti 15–30 minuuttia ennen tavanomaista yöheräämisaikaa. Lasta ei ole tarkoitus herättää aivan valvetilaan, vaan pelkästään havahduttaa, jotta hän vaipuisi uudestaan uuteen unisykliin. Rauhoita lapsi takaisin uneen samalla tavalla kuin ennenkin olet rauhoittanut.
3. Noudata samaa yöherätysaikaa muutaman vuorokauden ajan.
4. Siirrä sen jälkeen herätysaikaa puoli tuntia myöhemmäksi. Noudata uutta herätysaikaa taas muutaman vuorokauden ajan.
5. Hivuta herätysaikaa vähitellen aina vain lähemmäs aamua ja sitä ajankohtaa, jolloin lapsi herää uuteen päivään. Jos heräämisiä on enemmän kuin yksi, ensin niistä putoaa pois myöhäisempi ja sitten aikaisempi.

Lähteet:

Hogg, T. & Blau, M. The Baby Whisperer Solves All Your Problems. 2005.
Vermilion. London.

MLL Kotiunikoulut.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/>