

Syliin - Sänkyyn -unikoulu

Syliin-Sänkyyn -unikoulu sopii omassa huoneessaan, tai vanhempien huoneessa, omassa sängyssään nukkuvalla 5-10 kk ikäiselle lapselle. Sitä vanhemmalle lapselle on muunnos, jossa vanhempi ei nosta lasta, vaan ojentaa vain kätensä lapselle ja koettaa houkutella lasta laskeutumaan nukkuma- asentoon. Menetelmä on muunnos kuuluisasta pistäytymismenetelmästä, jonka lastenlääkäri Richard Ferber loi 1980 - luvulla rauhoittamaan tiheästi heräileviä lapsia. Syliin-Sänkyyn -menetelmän on luonut "vauvakuiskaajana" tunnettu lastensairaanhoitaja ja unikonultti Tracy Hogg, jonka kirjoja edelleen myydään maailmalaajuisesti. Englantilainen Tracy Hogg tuli tunnetuksi Hollywood-tähtien ja huippumallien vauvakuiskaajana ja hän on viettänyt tuhansia öitä kuuluisuuksien kodeissa kouluttamassa vauvoja nukkumaan paremmin ja vanhempia toimimaan yhteistyössä lastensa kanssa.

Unikoulussa vauvaa rohkaistaan nukahtamaan omaan sänkyynsä itsenäisesti ja vältetään lapsen huudattamista yksinään omassa huoneessaan. Menetelmää soveltaessa itkua ei ehkä voi kokonaan välttää, mutta vanhempi pitää huolen siitä, että itku ei muutu hysteeriseksi, vaan pysyy luonnollisena vastustusreaktiona tilanteessa, jossa lapselle opetetaan uusi tapa nukahtaa. Vanhempien on hyvä ymmärtää, että on aivan luonnollista, että lapsi aluksi vastustelee uutta tapaa, mutta kun vanhemmat toimivat hyvässä yhteistyössä ja johdonmukaisesti, lapsi oppii vähitellen hyväksymään uuden tavan. Menetelmää käytettäessä on tärkeää oppia erottamaan itkun sävyjä. Älä siis reagoi sellaiseen ääntelyyn, joka ei kerro lapsen hädästä, vaan voi liittyä lapsen unen tekemiseen tai ennen nukahtamista tapahtuvaan puuhalisiin vuoteessa. Moni vauva rauhoittaa itseään nk. mantraitkun avulla. Mantaritku on tasaista itkeskelyn kaltaista ääntelyä, johon lapsi yleensä nukahtaa melko pian, jos hänen annetaan olla rauhassa. Mantraitkuun puuttuminen vain häiritsee lasta, keskeyttää tärkeän itsensä rauhoittamisprosessin ja lopulta nukahtaminen viivästyy.

Viiden kuukauden iässä vauvalla on erityinen herkkyyysvaihe, jolloin itsenäisen nukahtamisen oppiminen on helpompaa kuin myöhäisemmässä iässä.

Unikoulun onnistuminen vaatii sen, että vanhemmat tekevät saumatonta yhteistyötä ja siihen, että toistot ovat identtisiä keskenään. Ensimmäiset yöt saattavat vaatia jopa kymmeniä nostoja, ennen kuin lasi nukahtaa. Jokainen lipsuminen vie kauemmaksi maalista ja toiminta pitää aloittaa uudestaan.

Menetelmää voi soveltaa lapseen, jota imetetään edelleen öisin. Tällöin lasta tulee ensin ohjata pois lohtusyömisestä, mikä tapahtuu hyvän päiväsyömisrytmin ja syömisestä ja nukahtamisen välisen assosiaation purun avulla. Yöllisen nälkäsyöttämisen jälkeen lapsi lasketaan **HEREILLÄ OLEVANA** vuoteeseensa. On aina parempi, että lapsen ei anneta nukahtaa rinnalle, kuin se, että lapsi nukahtaisi ja hänet herätetään ennen vuoteeseen laittamista. Jos lapsi ei rauhoitu imetyksen jälkeen, hänet rauhoitetaan toistamalla Syliin - Sänkyyn -menetelmää, kunnes hän nukahtaa.

Ikätasoon sopiva ja toimiva päivärytmi, sekä samoina toistuvat rutiinit ovat edellytys onnistuneille öille. Jos sellaista ei vielä ole, ne pitää luoda ennen menetelmän käyttämistä.

Unikoulun kulku

1. Rauhoita päivä iltaa kohti ja tehkää iltatoimet tuttuun tapaan. Maitoruoki lapsi ennen iltatoimia valoisassa paikassa. Maitoruokinta voi olla ennen tai jälkeen iltapalan. Iltatoimet tulevat aina maitoruokinnan jälkeen.
2. Viimeiset rauhoittelurutiinit on syytä tehdä hämärässä huoneessa, jossa lapsen on tarkoitus nukkua. Sopivia rauhoittelutoimia ovat laulaminen, samaan tahtiin hengittely lapsen ollessa tukevassa otteessa vanhemman rintaa vasten tai sadun lukeminen. Rauhoittelun aikana vältetään aktivoimasta lasta turhaan. Älä anna lapsen nukahtaa rauhoitteluun, vaan laske lapsi vuoteeseen heti, kun hän on tyyni.
3. Kun lapsi on vuoteessa hereillä mutta rauhallisena, toivota hänelle hyvää yötä tutulla unilauseella. Käytä aina samaa unilauseetta, jotta lapsi oppii yhdistämään sen nukkumiseen.
4. Siirry kauemmaksi vuoteesta ja jää odottamaan lapsen reaktiota. Jos lapsi alkaa itkeä, mene heti lapsen luokse ja nosta hänet syliisi. Pidä sylissä niin pitkään, että itku loppuu ja laske lapsi heti takaisin vuoteeseen. ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ LASTA EI HEIJATA, SILITELLÄ TAI MUUTEN RAUHOITELLA YLIMÄÄRÄISELLÄ TAVALLA SYLISSÄ OLLESSAAN. HÄNET VAIN NOSTETAAN OLKAA VASTEN JA ODOTETAAN, ETTÄ ITKU LOPPUU JA LASKETAAN TAKAISIN. KATSEKONTAKTIA TULEE VÄLTÄÄ, SEKÄ REAGOIMISTA LAPSEN PUHEESEEN. TOISTA UNILAUSETTA TAI SUHISUTTELE TYYNNYTTÄVÄSTI.
5. Kun lapsi on laskettu rauhoittuneena vuoteeseen, jää seisomaan vuoteen viereen ja odota lapsen reaktiota. Mikäli lapsi alkaa itkeä, toista syliin nosto täysin identtisellä tavalla.
6. Toista nostoja ja pidennä aina hiukan aikaa, ennen kuin nostat lapsen. Nostoja voi olla jopa kymmeniä ensimmäisten öiden aikana, joten tämä vaatii sitkeyttä ja uskoa, jotta onnistuisi. Pidä korvatulppia, tai kuuntele
7. rauhoittavaa musiikkia kuulokkeista, jotta pysyt rauhallisena. Muista, että lapsi vain vastustele uutta tapaa ja oikeasti hänellä ei ole mitään hätää, koska vanhempi on koko ajan läsnä. Vanhemman mielentyyneys on tärkeää, jotta toistot ovat hypnoottisen identtisiä ja rauhoittavia.
8. Kun lapsi alkaa tottua menetelmään, anna hänelle tilaa nukahtaa itsenäisesti, kun hän lopulta jää vuoteeseensa, eikä enää itke ihmeissään.

Ojenna kädet –muunnos: Muuten sama mutta vanhempi jää vauvan vuoteen läheisyyteen ja kun vauva alkaa nousta seisomaan ja haluaa huomiota, vanhempi siirtyy vuoteen viereen, ojentaa kätensä vauvalle ja antaa vauvan tarttua niihin. Samalla toistetaan unilausetta ja koetetaan saada vauvaa laskeutumaan makuuasentoon. Vauvan voi myös laskea patjalle makuuasentoon mutta tässä on syytä olla varovainen, että siitä ei kehity kiva leikki. Rauhallisuus ja sopiva reagoimattomuus auttavat vauvaa ymmärtämään, että nyt ei leikitä, van tehdään ihan jotain muuta.

Lähteet:

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

Muksuperheen uni. Facebook-ryhmä lapsiperheille. Perustettu 2018.