

Aikuisen aktiivisuutta vaativan uniassosiaation purkaminen

Tyypillisin uneen liittyvä ongelma on se, että vauva ei osaa nukahtaa ilman aikuisen aktiivista avustamista. Tähän tilanteeseen ajaudutaan usein hiljalleen ja vasta muutamien kuukausien päästä vanhemmat havahtuvat siihen, että vauva saattaa heräillä useita kertoja yön aikana, eikä nukahda ilman tuttuja toimenpiteitä.

Tilannetta kannattaa lähteä purkamaan tarkastelemalla aluksi päivien rytmiä ja rutiineja. Kun lapsi menee joka ilta nukkumaan samaan aikaan, syö samoihin aikoihin ja nukkuu päiväunensa toistuvina aikoina, hän oppii ennakoimaan ja suhtautumaan luottavasti ympärillään oleviin asioihin. Joskus päivien ohjelma voi olla lapsen näkökulmasta liian kuormittava. Etenkin herkäät lapset voivat kärsiä liian tapahtumarikkaasta arjesta ja myöhäisistä kotiintuloajoista. Näissä tilanteissa menoja on syytä karsia ja vakiinnuttaa nukkumaanmeno aika säännölliseksi.

Päivärytmin vakiinnuttaminen on ensimmäinen askel kohti parempia öitä. Yli viisikuukautisten vauvojen kanssa voi aloittaa Syö-Leiki-Nuku -rytmin noudattamisen. Rytmin avulla loitonnetaan luontevasti syömisen ja nukahtamisen välistä assosiaatiota, sekä venyttää lempeästi lapsen valveillaoloaika. Tämä rytmitys toimii erityisen hyvin vanhemmilla vauvoilla, joita syöminen usein virkistää. Jos vauva on aiemmin tottunut nukahtamaan vaikkapa imetykseen, he alkavatkin yllättäen herätä päiväunilta 15-20 minuutin päästä ja vaikuttavat virkistyneiltä. Pätkäpäiväunista on kuitenkin seurauksena kasvavaa univajetta ja iltaa kohti kärtyisämmäksi käyvä vauva.

Kun rytmi ja rutiinit on vakiinnutettu, vauvan elimistön hormonitoiminta tukee rytmisyyden säilymistä. Unikin tulee silloin, kun sen pitää tulla ja hyvin levännyt lapsi nukkuu parempaa unta.

Rytmin vakiinnuttamiseen saattaa kulua parikin viikkoa ja silloin olisi hyvä elää lukujärjestysmäistä päivärytmiä pitää yllä samoina toistuvia rutiineja. Kun rytmi on vakiintunut, ei pienet puolen tunnin heitot horjuta kokonaisuutta. Myös vauvan persoonallisuus vaikuttaa rytmin merkitykseen. Joustavasti ja tyyneästi asioihin suhtautuva vauva sietää enemmän rytmin vaihteluita kuin herkempi ja muutosvastarintaisempi verrokkinsa.

Itsenäisen nukahtamisen tukeminen on pyrkimistä uniassosiaatioista, joista tulee piktittyessä työläitä toteuttaa. Tyypillisiä aikuisen aktiivisuutta vaativia uniassosiaatioita ovat

- Tissille tai pulloruokintaan nukuttaminen
- Kantamalla nukuttaminen
- jumppapallolla pomppimiseen nukuttaminen
- syliin tai viereen nukuttaminen
- liikkuviin vaunuihin tai autoon nukuttaminen.

Jos vauva on vahvasti assosioitunut rinnan imemiseen, heijaamiseen, tai johonkin muuhun, joka vaatii vanhemman jatkuvaa läsnäoloa, assosiaation

purkamisen tulee tapahtua yhtä määrätietoisesti kuin assosiaation muodostuminenkin aikoinaan tapahtui. Tällainen vanhemman aktiivista toimintaa vaativa assosiaatio on hankala, koska vauva tarvitsee yöllä herätessään samat olosuhteet kuin nukahtaessaan. Niinpä vanhempi joutuu töihin, jotta vauva nukahtaisi. Taipumus heräilyyn tihentyy yleensä vauvan kasvaessa ja lopulta voidaan olla kierteessä, jossa vauva heräilee yöllä puolen tunnin tunnin välein, eikä kukaan enää nuku.

Vauva, joka osaa nukahtaa itsekseen, havahtuu normaalisti unisykliä välissä ja nukahtaa heti uudestaan todetessaan olosuhteet muuttumattomiksi. Vauvaa onkin siksi hyvä ohjata nukahtamaan siihen paikkaan, jossa hänen toivotaan nukkuvan koko yönä. Vanhemman vauvan siirtäminen nukkuvana paikasta toiseen onnistuu vain harvoin ja aiheuttaa joko välittömän havahtumisen tai unisyklin loppuun sijoittuvan heräämisen. Vauvojen taipumus nukahtaa suoraan kevyeen REM-uneen altistaa heidät heräämään ympäristössä tapahtuvien muutosten seurauksena.

Imemisassosiaation purkamiseen toimii parhaiten se, että vauvaa ei enää imetetä ennen nukahtamista ja hänet irroitetaan rinnalta, ennen kuin hän nukahtaa. Tätä voi harjoitella jo aivan pienenkin vauvan kanssa ja tehdä siitä toistuvan tavan. Kun ilma jää kiertämään vauvan suolistoon, vauvan unta häiritsevät vatsavaivatkin vähenevät. Nosta aina imetty vauva rinnalta ja röyhtäytä kunnolla. Jos vauva vaikuttaa tyytyväiseltä, laita hänet nukkumaan. Jos hän on tyytymätön, jatka imetystä toisesta rinnasta. Röyhtäytä pieni vauva myös yöllä jokaisen ruokinnan jälkeen. Imemiseen liittyvää assosiaatiota voi purkaa käyttämällä Elizabeth Pantleyn kehittämää lempeää irrotusotetta. Ohjeet löytyvät tulostettavista materiaaleista.

Niille, joiden vauva on oppinut nukahtamaan päiväunilla liikkuviin vaunuihin, voi aluksi tehdä siten, että ei lähdekään lenkille, vaan asettaa vauvan normaalisti vaunukoppaan ja työntelee vaunuja aluksi paikoillaan, kunnes vauva nukahtaa. Tilannetta seurataan ja kun vauva on kunnolla unessa poistutaan paikalta ja palataan n. 25-30 minuutin päästä ja aloitetaan taas työntely ennen kuin vauva herää. Vähitellen työntelyn määrää vähennetään ja lopetetaan kokonaan. Kun vauva on oppinut nukkumaan liikkumattomissa vaunuissa, voi ottaa seuraavan askeleen ja totuttaa vauvaa nukkumaan sisätiloissa. Aluksi vaunukoppa vauvoineen pidetään sisällä ja kun vauva on tottunut tähän, siirretään hänet lopulta omaan vuoteeseen.

Muistisääntöjä:

- Säännöllinen päivärytmi on sujuvan arjen ja hyvien unien perusta.
- Vain rauhallinen vauva voi nukahtaa itsenäisesti.
- Vauvan ei ole tarkoitus nukahtaa rauhoitteluun, vaan hänet lasketaan nukkumapaikkansa rauhallisena ja hereillä olevana ja hänen annetaan itse hakea oma nukkuma-asentonsa.
- Varo liian innokasta puuttumista vauvan ääniin tai liikkeisiin. Anna vauvalle rauha hakea unta itsenäisesti.

- Kun jo vakiintuneita tapoja lähdetään muuttamaan uudet asiat tehdään aina samalla tavalla ja toistoja tarvitaan aluksi jopa kymmeniä.
- Johdonmukaisena ja rauhallisena pysyminen auttaa pääsemään onnistuneesti maaliin.