

Vinkkejä unirutiineihin eri ikäisille lapsille

Unirutiinit ovat toimenpiteitä, joita toistamalla lapsi rauhoitellaan ja johdatellaan kohti nukkumaanmenoa. Unirutiinit auttavat pientäkin vauvaa ennakoimaan tulevaa ja aina samaan aikaan toistuessaan ne auttavat luomaan kehon hyvinvointia tukevaa rytmisyyttä.

Unirutiinien tulisi kestää vartista puoleen tuntiin, lapsesta ja aikuisesta riippuen. Pitkitetty unirutiini ei palvele ketään. Ohessa on esitetty tapahtumaketjuja, joissa on yksittäisiä toimintoja. Niitä voi vaihdella sopimaan paremmin omalle lapselle. Järjestys on kuitenkin paras pitää ohjatun kaltaisena. Muuten valittu unirutiini voi ylläpitää nukahtamisongelmaa.

Kapalointi sopii monille vauvoille rauhoittelumenetelmäksi ja unirutiiniksi. Kapalointi käy vauvalle, joka ei vielä osaa kääntyä molempiin suuntiin.

5 S:n tekniikka on kehitetty erityisesti koliikkivauvoille mutta se sopii muillekin. Tekniikkaa voi opiskella täältä (https://www.youtube.com/watch?v=j_Y8S5MehwI)

Hengittely samaan tahtiin –tekniikka on hyvä menetelmä rauhoittaa levoton vauva. Vanhempi istuu mukavassa tulissa hämärässä huoneessa, vauva tukevasti sylissään, sydän sydäntä vasten rauhallisesti hengitellen samaan tahtiin, kunnes vauva rentoutuu.

0-3 kk ikäisille sopivia unirutiineja

Unirutiinin kesto tulisi rajoittua vartista pariinkymmeneen minuuttiin. Varo vauvan yliväsymystä ja aloita rutiini ajoissa ennen kuin vauva on liian väsynyt.

Esimerkki 1: Kylpy – Hieronta/ihon rasvaus – Pyjama–Huoneen pimennys– Maitosyöttö istuen tai maaten vuoteessa –Unilaulu – Nukkumaan

Esimerkki 2: Maitosyöttö – Röyhtäytys / Pierujumppa / Masuaika tukevalla alustalla – Pyjama –Unilaulu / Keinutus / kapalointi – Nukkumaan

Esimerkki 3 : Maitosyöttö – Röyhtäytys / Pierujumppa / Masuhieronta – 5 S:n tekniikka itkuisuuden rauhoittamiseksi – Nukkumaan

Esimerkki 4: Kylpy – Hieronta/Ihon rasvaus – Pyjama – Äidin viereen perhepetiin – imetys –Vauva mahallaan röyhtäytykseen – Vauva selälleen – Nukkumaan

Esimerkki 5: Maitosyöttö – Röyhtäytys – Pyjama – Huoneen pimennys – Hengittely samaan tahtiin – kapalointi – Nukkumaan

3 - 5 kk ikäiselle sopivia unirutiineja

Utena osana : Vauvajohtoinen leikki, joka tarkoittaa lempeää lyhytkestoista leikkiä, jossa aikuinen seuraa ja peilaa vauvan liikkeitä, ääniä ja katsetta. Vauvan kanssa voi mennä makaamaan lattialle ja antaa hänen näyttää, mikä häntä kiinnostaa.

Unirutiinin kesto n. 20 -30 minuuttia.

Esimerkki 1: Kylpy – Hieronta/ihon rasvaus – Pyjama– Maitosyöttö – Vauvajohtoinen leikki – Huoneen pimennys – Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 2: Maitosyöttö – Röyhtäytys – Hieronta / Pierujumppa – Pyjama + kapalointi/unipussi – Unilaulu + Keinutus – Nukkumaan

Esimerkki 3 : maitosyöttö (+ kiinteät) – 5 S:n tekniikka itkuisuuden rauhoittamiseksi – Nukkumaan

Esimerkki 4: Kylpy – Hieronta/Ihon rasvaus – Pyjama – Imetys istuallaan – Röyhtäytys – Unilaulu/ Unilause – Äidin viereen perhepetiin – Nukkumaan

Esimerkki 5: Maitosyöttö + kiinteät – Röyhtäytys – Pyjama – lukeminen/kirjan katselu – Huoneen pimennys – Hengittely samaan tahtiin – Hyvän yön toivotus – Nukkumaan

5 - 7 kk ikäiselle vauvalle sopivia unirutiineja

Unirutiinin kesto 30-45 minuuttia.

Tässä vaiheessa syömisen ja nukahtamisen välistä aikaa on hyvä erottaa entistä johdonmukaisemmin.

Esimerkki 1: Iltapala – Kylpy – Hieronta/ihon rasvaus – Pyjama – Vauvajohtoinen leikki – Huoneen pimennys – Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 2: Iltapala – Lukuhetki vanhemman sylissä – Pyjama – Unilaulu/ Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 3 : Kylpy – Pyjama – Iltapala – Vauvajohtoinen leikki – Hengittely samaan tahtiin – Hyvän yön toivotus unilaululle – Nukkumaan

Esimerkki 4: Iltapala – Kylpy – Pyjama – Imetys istuallaan – Lukuhetki – Hengittely samaan tahtiin – Äidin viereen perhepetiin – Nukkumaan

Esimerkki 5: Iltapala – Vauvajohtoinen leikki – Pyjama– Huoneen pimennys – Unilaulu/Unilause – Nukkumaan

6 kk – 20 kk ikäiselle vauvalle sopivia unirutiineja

Unirutiinin kesto tulisi nyt olla 30-60 minuuttia ja sisältää vähemmän osioita mutta pidempikestoisia vuorovaikutuksellisia toimintoja, kuten lukemista, satuhierontaa, saduttamista, lapsijohtoista leikkiä. Jos lapsi pitkittää nukkumaanmenoa pyytämällä pieniä palveluksia, palvelusten määrä rajoitetaan yhdessä lapsen kanssa sopimalla. Vain yksi lasi vettä, vain yksi laulu, vain yksi kirja..jne.

Tässä iässä lapsi hyötyy suuresti asioiden ja tunteiden sanoittamisesta. Päivän tapahtumista voi kertoa lapselle illalla tarinan ja käsitellä sen avulla erilaisia tunteita ja tapahtumia.

Esimerkki 1: Iltapala – Kylpy – Satuhieronta / ihon rasvaus – Pyjama – Hampaiden pesu – Huoneen pimennys – Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 2: Iltapala – Lukuhetki / Juttelua /Tarinointia vanhemman kainalossa– Hampaiden pesu – Pyjama – Unilaulu/ Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 3 : Kylpy – Pyjama – Iltapala – Hampaiden pesu yhdessä pehmojen kanssa – Pehmojen nukkumaan laittaminen – Hyvän yön toivotus unilaululle – Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 4: Iltapala ja Imetys istuallaan ja valoisassa tilassa – Pyjama – Hampaiden pesu Lukuhetki / Juttelua / Tarinointia vanhemman kainalossa – Perhepetiin – Unilause – Nukkumaan

Esimerkki 5: Iltapala – Lapsilähtöinen leikki – Hampaiden pesu –Pyjama – Huoneen pimennys –Unilaulu/Unilause – Nukkumaan

Lähteet:

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

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

Muksuperheen uni. Facebook -ryhmä lapsiperheille. Perustettu 2018.

Turgeon, H. & Wright, J. The Happy Sleeper. 2014. Jeremy p. Tarcher/Penguin. New York.

