



Gordonin unikoulu perhepedissä nukkuville

Amerikkalainen lastenlääkäri Jay Gordon on kehittänyt lempeän unikoulun niille, jotka haluavat nukuttaa lasta perhepedissä ja imettää lasta mahdollisimman pitkään, mutta hallitusti yöaikaankin.

Jay Gordonin mukaan lapsi on kypsä unikoulutukselle vasta n. 1-vuotiaana. Hänen mukaansa rintaa imevä lapsi tarvitsee öisen ravintonsa ja pisimmillään yhtäjaksoisen yöpaaston pituus olisi alle vuoden ikäiselle lapselle noin 5 tuntia. Vähitellen yöpaaston pituutta voi kasvattaa, ja Gordonin mukaan se olisi 1,5-vuotiaalla 7 tuntia, josta se kasvaa 8 tuntiin noin 2-vuotiailla lapsilla.

Unikoulun aikana yöimetyshetkistä luovutaan vaiheittain tavoitellen yhtä pidempää unijaksoa yön ajaksi. Päiväaikaisen imettämisen säätäminen ruoka-aikojen yhteyteen, erottaminen nukahtamisesta, ja lohtuimetyksen vaihtaminen muilla menetelmillä tehtävään lohduttamiseen, edesauttaa yöllisten imetysten hallitsemista ja ohjaamista lohtusyöimisestä kohti nälkäsyömistä. Unikoulua varten tulee valita elämänjakso, johon ei kuulu suuria muutoksia, kaikki ovat terveitä ja molemmat vanhemmat ovat motivoituneita toimimaan toisiaan tukien.

Lasta valmistellaan ajoissa unikoulua varten ottamalla nukkuminen ja uni puheeksi lapsen kanssa. Vuoden ikäiset lapset ymmärtävät puhetta ja heille voi jo kertoa, miksi on tärkeää nukkua. Kerro lapselle, että kaikki eläimet ja ihmiset nukkuvat ja saavat voimia unesta. Voitte lukea nukkumisesta kertovia kirjoja, ja sopivia tarinoita voi itsekin keksiä. Itse keksityissä tarinoissa voi sijoittaa oman lapsen tilanteisiin, joissa hän joko saa tarpeeksi tai liian vähän unta. Lapset ymmärtävät selkeitä syy-seuraussuhteita ja niiden avulla he oppivat ennakoimaan. Lapselle voi kertoa, että unessa lapset kasvavat ja vahvistuvat (pitää paikkansa). Nukkumaan menemistä voi harjoitella laittamalla yhdessä pehmoleluja tms. lempileluja nukkumaan ja keksimällä sopivia rutiineja nukuttamista varten. Tee asiasta

lapselle innostava ja anna hänen kysyä paljon ja vastaa kysymyksiin mahdollisimman hyvin lapsen ajatusmaailmaa tavoitellen. Käykää myös läpi mahdollisia pelon ja epävarmuuden tunteita ja sanoittakaa niitä tarvittaessa. Ole lapsen kanssa aktiivinen päiväaikaan ja anna hänelle paljon hellyyttä ja syliäikää. Imetä lasta päivisin niin tiheästi kuin katsot tarpeelliseksi.

Kun lasta on valmisteltu unikoulua varten, on aika aloittaa. Valitse aluksi se jakso yöstä, jolloin haluat lapsen nukkuvan pisimmän jakson. Yleensä toimivin on heti alkuyö, koska silloin nukutaan syvintä unta ja uni on kaikkein tehokkainta palautumisen kannalta. Tässä esimerkissä jaksoksi valitaan klo 23–05.

ENSIMMÄISET KOLME YÖTÄ:

Imetä lasta normaalisti ennen nukkumaanmenoa ja hän voi nukahtaa imetykseen. Kun vauva herää yöllä, voit imettää häntä lyhyesti, mutta älä anna hänen nukahtaa imetykseen, vaan pyri pelkästään rauhoittamaan vauva hellimällä, hyssyttelemällä, tassuttelemalla, taputtelemalla tai puhumalla. Jos vauvasi protestoi, niin kuin on todennäköistä, koeta pysyä rauhallisena. Lapsellasi ei ole todellista hätää, koska hänellä on rakastava vanhempi vieressään, ja kaikki on hyvin. Kun pysyt itse rauhallisena ja teet asiat päättäväisesti, vauva aistii varmuutesi ja kokee olonsa turvalliseksi.

Kun olette saavuttaneet tavoiteajanjakson (klo 23–05) loppuajan (klo 05) ja lapsi ehkä havahtuu hereille, imetä hänet normaalisti uneen saakka, ja jatkakaa yhdessä unia.

SEURAAVAT KOLME YÖTÄ:

Pidä edelleen kiinni samasta tavoiteaikajaksoista ja toimi, kuten edelliset kolme yötä, mutta vältä imettämistä ennen aamun ensimmäistä imetyshetkeä. Koeta rauhoittaa lapsi yön aikana muilla menetelmillä ja muista edelleen päättäväisyys ja rauhallisuus. Anna lapselle runsaasti läheisyyttä hellimällä ja halimalla

Jos sinusta alkaa tuntua siltä, että lapsesi ei ole vielä valmis luopumaan rinnasta, ja teitä molempia alkaa kovasti ahdistaa, voit vielä tässä vaiheessa luopua unikoulutuksesta ja aloittaa jonkun ajan kuluttua uudestaan.

SEURAAVAT NELJÄ YÖTÄ:

Mikäli päätätte jatkaa unikoulua, tavoitellaan seuraavien neljän yön aikana sitä, että lapsi rauhoittuu yöllä havahtuessaan pelkkään kosketukseen tai rauhalliseen puheeseen.

TÄSTÄ ETEENPÄIN:

Jos unikoulutus on toiminut niin kuin pitikin, lapsi on oppinut nukahtamaan yöllisiin havahtumisiin pelkän silittelyn ja rauhallisen puheen avulla. Hänen voi antaa nukahtaa imetykseen viimeisen yöimetykserran päätteeksi. Vähitellen lapsi alkaa nukkua yhä pidempiä yhtenäisiä jaksoja, ja imettävä äitikin saa laadukkaammat unet kaupan päälle.

Lapsen sairastaessa opitut unirutiinit usein muuttuvat ja se on aivan luonnollista. Voit imettää sairasta lasta öisin niin paljon kuin haluat ja samalla tarjota hänelle ravintoa ja nestettä. Sairastamisen jälkeen voit asteittain palata aiemmin opittuihin rutiineihin.

Lähteet:

<https://www.drjaygordon.com/blog-detail/sleep-changing-patterns-in-the-family-bed>