



## Kuinka tukea lempeästi alle 3 kk ikäistä vauvaa nukahtamaan itsenäisesti?

- 1) Päätä ensin, missä nukutat vauvaa. Itsenäisen nukahtamisen kykyä voi tukea niin perhepedissä nukkuvalle vauvalle, kuin omassa pinnasängyssäänkin nukkuvalle vauvalle. Pieniä, alle 6 kk ikäisiä vauvoja, tulee aina nukuttaa selällään tukevalla alustalla ilman ylimääräisiä peitteitä tai tyynyjä. Perhepedissä on turvallisinta, jos vauva nukkuu omalla alustallaan kädenmitan päässä äidistä.
- 2) Laske vauvaa säännöllisesti päivisin nukkumapaikkaansa; silloin, kun hän on hereillä ja tyytyväisen oloinen. Aktivoi ja helli vauvaa, kun hän makaa paikoillaan. Näin hän oppii yhdistämään miellyttäviä tunteita nukkumapaikkaansa kohtaan.
- 3) Pieni vauva nukahtaa usein ruokaillessaan, eikä se ole ongelmallista. Koeta kuitenkin toisinaan irrottaa vauva rinnalta tai ottaa pullo pois, kun imeminen muuttuu laiskaksi ja vauva on vielä hereillä. Jos vauva ei enää hetken kuluttua aktivoitu syömään, laske rauhallinen vauva nukkumapaikkaansa ja jää seuraamaan, nukahtaako hän itsekseen. Jos vauva kaikesta huolimatta nukahtaa aina syömiseen, ala pikkuhiljaa herättää häntä lempeästi ennen laskemista nukkumapaikkaansa.
- 4) Röyhtäytä vauva kunnolla ruokailun jälkeen, jotta ilma ei jää kiertämään suolistoon ja aiheuta kipuja, jotka estävät nukahtamisen ja rauhalliset unet. Hyviä röyhtäytysasentoja ja otteita löydät netistä hakusanoilla "Winding babies"; "Burping babies". Röyhtäytys voi olla aiheellista myös kesken ruokailun, mikäli maidontulo on voimakasta (suihkutissit/isoreikäinen pullo) tai vauva nielee ilmaa imiessään (esimerkiksi kireiden kieli- tai huulijänteiden vuoksi)

- 5) Pierujumppa helpottaa ilmavaivoja. Lisätkää se tarvittaessa iltarutiineihin. Ohjausvideoita löytyy netistä hakusanoilla "How to Relieve Baby Gas?"; " How to Relieve Colic?"
- 6) Vaikka vauvalla ei vielä ole selkeää vuorokausirytmää eikä kypsyyttäkään tällaiseen rytmisyyteen, voitte siitä huolimatta aloittaa rytmisyyden kehittymisen tukemisen korostamalla yön ja päivän eroa toiminnan tasolla. Päivällä seurustellaan ja yöllä hoitotoimenpiteet ja ruokinta tehdään mahdollisimman eleettömästi.
- 7) Päivärutiinin noudattaminen tukee rytmisyyden kehittymistä ja auttaa myös vanhempia tulkitsemaan vauvan tarpeita. Vauvan nälkä- ja unimerkkeihin on hyvä oppia reagoimaan ja vähitellen ruokailua voi alkaa halutessaan rytmittämään niin, että vauva syö 3 tunnin välein. Huomatkaa, että jos vauva vaikuttaa nukkuvan niin, että ruokailuväli uhkaa venyä pidemmäksi, hänet kannattaa herättää ruokailemaan. Ruokailun rytmitys 3 tunnin rytmiin sopii terveille ja normaalisti kasvaville täysaikaisille vauvoille. Muussa tapauksessa noudattakaa oman neuvolan ohjeistusta.
- 8) Vältä mahdollisuuksien mukaan nukahtamaisillaan olevan vauvan ylimääräistä keinuttelua, heijaamista, jumppapallolla pomppimista, tai mitä tahansa aktiivista toimintaa vaativaa nukuttamistapaa, jota et ole valmis toistamaan pahimmassa tapauksessa vielä useita kuukausia tai jopa vuosia eteenpäin. Vaikka pieni vauva ei vielä ehdollistukaan kovin helposti näihin tapoihin, siemen on helposti kylvetty ja ennen kuin huomaatkaan, et saa 8 kk ikäistä tai vuoden ikäistä vauvaa nukahtamaan ilman aktiivista avustamista. Mikäli vauvan on vaikea nukahtaa vuoteeseen, pidä kättä hänen rintakehällään, kunnes hän on selvästi uninen. Tai pidä häntä olkapäätäsi vasten paikoillaan ja rauhallisesti hengitellen ilman ylimääräisiä hytkytyksiä, kunnes tunnet hengityksen tasaantuvan, mutta vauva on vielä hereillä.
- 9) Hyvät unirutiinit auttavat vauvaa ennakoimaan tulevaa. Kun aloitat johdonmukaisten ja säännöllisyyteen pyrkivien päivä- ja unirutiinien noudattamisen jo pienen vauvan kanssa, on vanhemman vauvan erilaisia unitaantumiaikin myöhemmin helpompi hallita. Pienen vauvan kanssa rutiinien ei tarvitse olla monimutkaiset ja ne eivät saa kestää liian pitkään. Vaijantvaihto, imetys iho ihoa

vasten, pyjaman pukeminen, iltalaulu hämärässä huoneessa vanhemman sylissä ja nukkumapaikkaan laittaminen hereillä olevana, sekä unilauseen avulla toivotetut hyvät yöunet riittävät. Halutessaan alkuiltaan voi lisätä kylvyn tai hieronnan. Kylpy voi myös piristää lasta, joten näet nopeasti, missä vaiheessa vauva on hyvä kylvettä. Rauhallinen ja luottavainen vauva uskaltaa nukahtaa itsenäisesti. Vastasyntyneen vauvan tarpeisiin tulee vastata nopeasti, jotta hän muodostaa perusluottamuksen hoivaajaansa. Pienten vauvojen itkussa on kuitenkin jo erilaisia sävyjä ja niitä kannattaa pikkuhiljaa opetella tulkitsemaan. Kipuitku on erilaista kuin nälkäitku. Vauvoilla voi myös esiintyä nk. mantraitkua, joka liittyy usein valvetilasta unitilaan siirtymiseen. Pienet vauvat pitävät toisinaan melkoistakin röhkinää tai tuhinaa tehdessään unta tai jopa nukkuessaan. Silti he ovat aivan rauhallisia, eivätkä tarvitse sillä hetkellä vanhemman apua. Tarkkailemalla vauvasi käyttäytymistä ja kuuntelemalla itkun ja vauvan äänen sävyjä, opit tulkitsemaan, milloin on aiheellista juosta välittömästi vauvan luokse ja milloin voit odottaa hetken ja tarkkailla, nukahtaako vauva itsenäisesti.

- 10) Hysterisesti itkevä vauva ei nukahda, vaan hänet pitää rauhoittaa ennen nukkumapaikkaansa laskemista. Itkuisen vauvan tehokkaan rauhoittelumenetelmän ohjausvideo löytyy netistä hakusanoilla "The Happiest Baby menetelmä " Sopii erinomaisesti koliikkivauvoille.
- 11) Kapalointi auttaa myös vauvoja rauhoittumaan. Alle 3 kk ikäinen vauva on suojaaton ja selällään nukkuminen tuntuu hänestä helposti pelottavalta. Kapalo saa hänet muistamaan kohdun lämpimän ja turvallisen pesän, eivätkä vallattomasti sätkivät raajatkaan saa vauvaa säikkymään. Kun vauvaa kapaloi jo ihan pienestä saakka, hän tottuu siihen luontevasti. Jos vähän vanhempaa vauvaa alkaa kapaloida ja vauva ei tunnu nauttivan siitä, kannattaa silti kokeilla kapalointia muutamia kertoja peräkkäin. Suurin osa vauvoista saavuttaa lopulta kapaloinnin tuoman hyvän olon. Kapaloinnissa tulee olla huolellinen ja tehdä se oikein. Kapalointi tulee tehdä niin, että vauvan kädet jäävät alas ja suoriksi ja kapalo ulottuu vain hartioille saakka. Kapalon tulee olla myös niin napakka, että vauva ei saa sitä purettua itse. Hyviä ohjeita löytyy netistä hakusanoilla " How to Swaddle a newborn/baby"

- 12) Luottamalla siihen, että vauvallesi kehittyi sinun tuellasi itsenäisen nukahtamisen kyky ja se on hänelle hyväksi, virität itsesi rentoon mielentilaan. Tästä on merkittävää hyötyä, sillä vanhemman kokema suuri huoli, epävarmuus ja stressi vaikuttavat myös vauvasi mielentilaan ja tekevät hänestä helposti rauhattoman. Tutkimusten mukaan itsenäisen nukahtamisen jalon taidon oppineet vauvat nukkuvat myös isompina paljon rauhallisemmin kuin ne lapset, jotka ovat oppineet tämän taidon vasta taaperoiässä. Itsenäinen nukahtaminen ei tarkoita vauvan hylkäämistä tai huudattamista, vaan vauvan rauhoittamista, ja sopivan nukahtamista edistävän ilmapiirin luomista.
  
- 13) Opettele tunnistamaan vauvasi unimerkit ja laita hänet unille aina, kun hän osoittaa niitä. Vauva voi muuttua nopeasti ylivireäksi yliväsymyksen myötä ja se hankaloittaa nukahtamista.

### **ALLE 3 KK IKÄISEN VAUVAN UNIMERKKEJÄ**

- 1) Kaukaisuuteen tuijottaminen ja vuorovaikutuksesta vetäytyminen (vauva ei innostu hoivaajan huomiosta, vaan kääntää päänsä pois)
- 2) Haukottelu
- 3) Rauhattomuus, sätkyttelevät liikkeet, valittaminen
- 4) Selän kaareutuminen
- 5) Kulmien rypistely

Pienen vauvan unimerkkeihin on parasta reagoida nopeasti ja aloittaa esimerkiksi kapalointi, ennen kuin hän muuttuu levottomaksi. Mikäli vauva kiihtyy itkuun, tulee hänestä nopeasti yliväsynyt ja nukahtaminen vaikeutuu. Jos vauva pääsee yliväsyneeksi ja muuttuu itkuseksi ja hyvin rauhattomaksi, koeta rauhoittaa vauva tavalla tai toisella, jotta saat hänet nukahtamaan. Koeta seuraavalla kerralla tunnistaa väsymysmerkit ajoissa, jotta onnistut löytämään oikean ajan laittaa vauva unille mahdollisimman helposti. Älkää kuitenkaan vaatiko liikaa itseltänne, sillä vauvan viestien tulkitseminen ei ole aina helppoa. Vähitellen te vanhemmat ja vauva tulette toisillenne tutuiksi ja yhteistyökin alkaa sujua. Luottakaa itsenne ja vauvaanne. Vaikka kaikki ei heti onnistuisikaan, ei se ole maailman loppu.