



Vauvan vuorokausirytmä 7kk -12 kk/ imetys/korvike + kiinteät

Tämän ikäinen vauva pärjää jo ilman yösyöttöjä, jos päiväaikainen syöminen on asianmukaista. Pitkään jatkuvat yösyötöt voivat siten osaltaan ylläpitää turhia heräämisiä.

- 7:00 Herätys + kuivitus + imetys/korvike
- 8:00 Aamupuuhiä
- 9:00 Aamiainen
- 10:00 Leikkiaika
- 11:00 Päiväunet
- 12:00 Lounas + imetys/korvike
- 12:30 Leikkiaika/kauppareissu/ulkoilu
- 13:30 Välipala + imetys/korvike
- 14:30 Päiväunet
- 16:00 Päivällinen
- 16:30 Leikkiaika (rauhallista)
- 18:00 Iltapala +Imetys/korvike
- 18:30 Iltatoimet + rauhoittumista
- 19:30 Nukkumaan

Jos lapsi kiihtyy ennen unia ylikierroksille, pidä häntä tukevalla otteella rinta rintaa vasten ja hengittele rauhassa samaan tahtiin hänen kanssaan. Voit samalla silittää lapsen selkää pitkin, rauhallisella vedoin. Kun vauva rauhoittuu, laske hänet vuoteeseen hereillä olevana. Panosta aktiiviseen vuorovaikutukseen päiväaikaan ja tee mahdollisista imetyshetkistä erityisiä.