



Vauvan vuorokausirytm 5-6 kk/imetys/korvike + kiinteät

- 7:45 Puuro
- 8:00 Aktiiviaikaa
- 8:30 Aamupäiväunet (30-60 min)
- 9:30 Maitosyöttö
- 10:00 Aktiiviaikaa
- 11:30 Päiväunet (30-60 min)
- 12:30 Maitosyöttö + kiinteät (uudet lajit)
- 14:00 Päiväunet (30-60 min)
- 15:00 Maitosyöttö
- 15:30 Aktiiviaikaa
- 17:00 Kiinteät 18:30 (tutut lajit)
- 17:30 Aktiiviaikaa (rauhallista)
- 18:30 Iltarutiinit
- 19:00 Yöunille

+ Yön aikana yksi tai kaksi maitosyöttöä

Jos lapsi kiihtyy ennen unia ylikierroksille, nosta hänet tukevaan otteeseen rinta rintaa vasten ja hengitelkää hetki samaan tahtiin, kunnes lapsi rauhoittuu. Voit samalla silittää lapsen selkää rauhallisella vedoin. Vauva voi myös nukkua kahdet pidemmät päiväunet, jos se on hänelle luontaista.