



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi
Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi
Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/tietoja-lasten-unihairioista>

<https://www.tays.fi/download/noname/%7BFE07BE7D-A02D-40FF-B2E8-7799C01E6FB6%7D/658>

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>

PIENEN LAPSEN UNI JA NUKKUMINEN



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



SÄÄNNÖLLINEN JA RIITTÄVÄ UNI ON TÄRKEÄÄ LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TURVAAMISEKSI

Vastasyntynyt vauva nukkuu suurimman osan päivästä. Pienet vauvat nukkuvat useita lyhyitä pätkiä ja tiheä syöminen rytmittää unta. Pienen vauvan unta kuvaa rytmittömyys.

3-4 kuukauden iässä vuorokausirytmä on vielä suurella osalla epä-säännöllinen, mutta vanhemmat voivat omalla toiminnallaan aktiivisesti tukea vauvan vuorokausirytmien löytämistä.

Päivällä samaan aikaan toistuvat ruokailut, päiväunet, ulkoilut ja leikkimiset ja iltaisin tutut iltarutiinit auttavat lasta tunnistamaan hiljalleen päivän ja yön eron.

3-4 kuukauden iässä öiset syöttöväliä ovat saattaneet jo pidentyä ja ensin kannattaa koittaa rauhoittaa lapsi takaisin nukkumaan ilman syöttöä. Hiljalleen nukkumisjaksot pidentyvät öisin.



Puolen vuoden iässä osa lapsista pystyy jo nukkumaan yönsä heräämättä ja yösyötöt voi hiljalleen lopettaa.

TUE LAPSEN NUKKUMISTA MYÖS MYÖHEMMISSÄ IKÄVAIHEISSA

Yksivuotiaana lapsilla on usein säännöllinen päivärytmi. Yhden vuoden ikään mennessä useimmat lapset nukkuvat 8-9 tuntia yössä heräämättä ja nukkuvat 1-2 päiväunet. Jotkut vielä heräilevät muutaman kerran yössä, mutta tällöin ei enää tarvita syöttöjä. Lapsi voi nukkua edelleen perhepedissä tai omassa sängyssään.



Kun lapsi oppii liikkumaan on hyvä muistaa laskea pinnasängyn pohja alas, jotta lapsi ei pääse putoamaan sängystä.

Pinnasängystä siirrytään usein lastensängkyyn viimeistään ennen kahden vuoden ikää, sillä tällöin lapsi on jo taitava kiipeilemään pois sängystä.

Taaperoikäiselle saattaa olla haastavaa nukahtaa ja yöheräily saattaa alkaa uudelleen. 1-vuotiaalla voidaan hyödyntää samoja keinoja nukahtamisen tukemiseen kuin pienemmilläkin vauvoilla.



VINKKEJÄ LAPSEN UNIRYTMIN TUKEMISEEN

- päivällä on valoisaa ja normaaleja elämisen ääniä, öisin on pimeää ja hiljaista.
- päivällä ollaan vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja leikitään, öisin tehdään vain pakolliset toimet (syöttämiset, vaipenvaihto).
- säännölliset, samanlaisina toistuvat iltarutiinit
- säännöllinen nukkumaanmeno-aika
- nukutetaan lapsi samaan paikkaan, josta lapsi herää.
- kuulostele ensin lapsen itkua: lapsi voi unta hakiessaan pitää pientä ääntä, johon ei vielä tarvitse reagoida. Jos lapsen itku voimistuu, tarvitsee hän vanhemman tukea rauhoittuakseen.
- kuuden kuukauden iästä alkaen voi koittaa erilaisia uni-kouluja lapsen nukkumisen tueksi. Niistä saat lisätietoa neuvolasta.



UNEN TARVE ERI IKÄKAUSINA

Ikäkausi	Koko vuorokauden unen tarve keskimäärin
Vastasyntynyt	16-17 tuntia
3-4 kuukauden iässä	14-15 tuntia
6 kuukauden iässä	13-14 tuntia
1-vuotias	12-13 tuntia
2-vuotias	12 tuntia
Jokaisen lapsen unen tarve on yksilöllinen.	



NUKUTA VAUVA AINA SELÄLLÄÄN

Alle puolivuotias lapsi tulisi aina nukuttaa selälleen. Suositeltava nukkumapaikka pienellä vauvalla on vanhempien kanssa samassa huoneessa ensisijaisesti omassa sängyssä. Jos vauva nukkuu perhepedissä, tulee huomioida seuraavia asioita:

- * vauva ei saa nukkua perhepedissä, jos jompikumpi vanhemmista tupakoi, käyttää alkoholia tai huumeita
- * patja ei saa olla liian pehmeä
- * vauvalla ei ole riskiä tippua sängystä
- * vauvalla on oma peitto, eikä vanhempien peitto pääse vauvan päälle
- * vauva ei nuku sisaruksen vieressä
- * perhepetiin ei saa päästää lemmikkejä



ON HYVÄ TUKEA JO PIENTÄKIN LASTA NUKAHTAMAAN ITSEKSEEN

Itkevä lapsi rauhoitetaan vanhemman sylissä, mutta ennen vauvan nukahtamista hänet on hyvä siirtää omaan sänkyynsä.

Tämä auttaa siihen, että lapsi kykenee nukahtamaan itsekseen myös öisin herätessään.

Tärkeää on, että lapsi oppii hiljalleen nukahtamaan itsekseen ilman syliä ja syöttöjä.

Itsekseen nukahtamista voi tukea myös siten, että erotetaan syöminen ja nukkuminen toisistaan.

