

UNIRYTMIOHJAUS (yli 6 kk)

PÄIVÄ

- ♥ Järjestä lapselle selkeä päivärytmi
- ♥ Anna lapselle päivällä vähintään 3-4 tunnin välein ikää vastaavaa ravintoa
- ♥ Pyri antamaan lapsen tarvitsema riittävä ravinto muulloin kuin yöaikaan
- ♥ Ulkoile ja tarjoa riittävästi virikkeitä päivittäin
- ♥ Tankkaa lapsi hellyydellä päiväsaikaan
- ♥ lämukkaiset päiväunet

ILTA

- ♥ Tarjoa lapselle ravitseva ja tukeva puuro-iltapala
- ♥ Rauhoita iltapuuhat ajoissa, vähennä virikkeitä
- ♥ Noudata säännöllistä nukkumaanmenoaikaa
- ♥ Järjestä nukkumapaikasta miellyttävä (puhtaat vuodevaatteet, huoneen raikkaus, sängyssä ei ylimääräisiä virikkeitä yms.)
- ♥ Luo toistuva iltarituaali: iltapuuro, kylpy tai iltapesu, hampaiden pesu, yöpuku (yösukat hyvät, jos peitto ei pysy päällä), iltasatu tai rauhallinen laulelu, peittely suukkojen tai silittelyn kera)
- ♥ Hämärä huone (tarvittaessa yövalo)
- ♥ Vie lapsi iltarituaalien jälkeen omaan sänkyyn hereillä olevana ja puhele rauhoittavasti "Nyt mennään nukkumaan", mukaan unilelu tai unirätti tms.
- ♥ Ole lapsen nukkumaan laittamisessa päättäväinen ja lempeän rauhallinen

yö

- ♥ Jos lapsi yöllä herää, minimoi palvelut
- ♥ Älä mene heti huoneeseen, kun kuulet lapsen ääntelevän. Jos pyyntö on vaativa/itkuinen, mene lapsen luo.
- ♥ Tarjoa lapselle esim. tutti tai unilelu ja jätä lapsi hakemaan unta itseksensä
- ♥ Älä laita valoja
- ♥ Rauhoittele lapsi sänkyyn. Myös itkevän lapsen voi rauhoitella sänkyyn. Jos itku on kovaa, eikä lapsi rauhoitu sänkyyn, ota syliin. Laske lapsi pian rauhoittumisen jälkeen uudelleen sänkyyn.
- ♥ Älä leiki tai juttele lapsen kanssa tarpeettomasti
- ♥ Jos lapsi syö jo viisi kiinteää ateriaa päivällä, yöllä ei tarvita syötävää. Harkiten voi antaa hieman vettä.
- ♥ Vaihda vaippa vain, jos iho sitä vaatii tai jos lapsi on läpimärkä tai kakannut
- ♥ Jos lapsen luona käy yleensä äiti, kokeilkaa kävijänä isää
- ♥ Älä jää sängyn viereen vaan laita lapsi nukkuma-asentoon, anna tutti tai unilelu ja sano rauhallisesti ”Nyt nukutaan, on yö”
- ♥ Jos lapsi nousee ylös, laske hänet hellän määrätietoisesti takaisin nukkuma-asentoon. Toista tarvittaessa.
- ♥ Lasta ei saa itkettää kohtuuttomasti. Varmistu, ettei hänellä ole mitään hätää.
- ♥ Ole rauhallinen, mutta lempeän päättäväinen ja johdonmukainen
- ♥ Lapsi oppii uusia nukkumistapoja useiden toistojen kautta, joten ole pitkäjänteinen

Kauniita unia!