

6 KK:N IKÄISEN VAUVAN PÄIVÄRYTMI

- klo 7/8 Aamutoimet
aamiainen: puuro ja maito**
- klo 9–10 Aamupäiväunet**
- klo 11 Lounas
kiinteä ruoka ja maito**
- klo 12 Päiväunet (ulkona)**
- klo 14/15 Välipala
hedelmäsose tms. ja maito**
- klo 17 Päivällinen
kiinteä ruoka ja maito**
- klo 18 Iltäunet (max. 30 min)**
- klo 20 Iltapala
puuro ja maito**
- klo 20.30 Iltatoimet
unimaito sylissä läheisyyttä tankaten**
- klo 21 Hyvää yötä!**

8 KK:N IKÄISEN VAUVAN PÄIVÄRYTMI

- klo 7/8 Aamutoimet
aamiainen: puuro ja maito**
- klo 10–11 Aamupäiväunet**
- klo 11 Lounas
kiinteä ruoka ja maito**
- klo 12 Päiväunet (ulkona)**
- klo 14 Välipala
hedelmäsose tms. ja maito**
- klo 17 Päivällinen
kiinteä ruoka ja maito**
- klo 17.30 Iltapäiväunet (max 30 min)**
- klo 20 Iltapala
puuro ja maito**
- klo 20.30 Iltatoimet**
- klo 21 Hyvää yötä!**

12 KK:N IKÄISEN LAPSEN PÄIVÄRYTMI

- klo 7/8 Aamutoimet
aamupala: puuro ja maito
- klo 10–11 Ulkoilua
- klo 11 Lounas ja maito
- klo 12 Päiväunet
- klo 14/15 Välipala ja maito
- klo 17 Päivällinen ja maito
- klo 20 Iltapala
puuro ja maito
- klo 20.30 Iltatoimet
- klo 21 Hyvää yötä!

PÄIVÄRYTMI HYVÄN UNEN TUKENA

- Kaikki lapset hyötyvät ikätasoisesta päivärytmistä. Vauva nauttii rutiineista, jotka toistuvat samanlaisina päivästä toiseen.
- Jos perheenne arki toimii hyvin, on hyvä elellä perheen oman luontaisen rytmin mukaan.
- Jos kuitenkin vauva nukkuu huonosti ja toivot tilanteeseen muutosta, kannattaa kokeilla päivärytmin hiomista. Sillä on yllättävän suuri merkitys ja pienilläkin muutoksilla voi olla iso vaikutus vauvan uniin.
- Tässä vihkosessa on tueksesi suuntaa antavia päivärytmejä eri-ikäisille lapsille.

