

Elintärkeä uni



Keskustelun avaus

Perheissä, joissa on pieniä lapsia, eletään usein touhukasta ja onnellista aikaa. Monesti kuitenkin uniasiat tuottavat päänsärkyä ja huolta. Uni ei olekaan ihan kevyt juttu – vaan elintärkeä! Riittävä uni luo pohjan jokaisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

Lapset ovat erilaisia siinä, kuinka paljon he tarvitsevat unta ja millainen nukkumisrytmi heillä on. Keskimäärin kuitenkin vastasyntynyt vauva nukkuu 20 tuntia, puolivuotias 14 ja yksivuotias 12–13 tuntia vuorokaudessa. Vauva tai pieni lapsi ei nuku tuntimäärää yhtäjaksoisesti. Joku tarvitsee vähemmän unta kuin toinen. Toisen uni häiriintyy helpommin kuin toisen.

Ensimmäisen vuoden aikana tapahtuu paljon, mikä vaikuttaa vauvan uneen. Alussa unirytmiiä ei ole ja vauva voi nukkua päivät ja heräillä yöt, vatsa tai allergiat vaivaavat, liikunnalliset taidot kehittyvät – ja niitä harjoitellaan myös yöllä – ensimmäiset

hampaat puhkeavat, rokotuksia on tiuhaan ja niiden jälkivaikutukset voivat häiritä unta. Ensimmäinen eroahdistus herättää tarkistamaan, ovatko vanhemmat paikalla. Taaperolla tai isommalla lapsella puolestaan voi olla painajaisia, nukahtamisvaikeuksia, vuoteenkastelua, kasvukipuja ja suuria muutoksia elämässä. Suuria muutoksia voivat olla päiväkodin aloittaminen tai sisaruksen syntyminen.

Pikkulapsiperheissä on siis ajanjaksoja, jolloin vanhempienkaan ei ole mahdollista saada riittävästi unta. On kuitenkin tärkeää, että vanhemmat pyrkivät pitämään huolta myös omasta jaksamisestaan. Jos vanhempi saa nukkua riittävästi, hän on iloisempi ja jaksaa paremmin. Vanhempi on terveempi, ja pinnakin on pidempi.

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro kolme asiaa lapsestasi/lapsistasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää, jokin luonteenpiirre).



Keskustelukysymyksiä

- Mitkä uneen liittyvät asiat sujuvat perheessänne hyvin?
- Millaiset asiat näyttävät häiritsevän vauvasi/lapsesi tai sinun unta? Onko jotain, mihin toivoisit muutosta?
- Voitte pohtia myös yksittäistä tilannetta tarkemmin: Tuleeko mieleesi sellaista tilannetta lähiajoilta, jossa yö / nukkumaanmeno / päiväunille meno tai muu uneen liittyvä asia tai tilanne sujui todella hyvin vauvasi/lapsesi kanssa?
 - Mitä tilanteessa tapahtui?
 - Mitä arvelet, miten lapsesi koki tilanteen? Miten se näkyi hänestä ulospäin?
 - Muistatko, mitä itse ajattelit tai tunsit tuossa tilanteessa? Miten se vaikutti siihen, miten toimit vauvasi/lapsesi kanssa?

- Jos lapsesi ei nukahda tai nuku hyvin, mitä arvelet, mistä se kertoo tai mistä se voisi johtua?
- Oletko huomannut, millaiset asiat tyynnyttävät lapsesi unta ja nukahtamista? Mistä huomaat sen?
- Millaisena oma univajeesi saattaa sinulla näyttäytyä? Miten huolehdit omasta jaksamisestasi? Keneltä voit pyytää apua itsellesi?

Keskustelun päätös

- Mikä on mukavin iltarutiini sinun ja lapsesi kanssa?

Lukuvinkki:

www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.