

5+1 vinkkiä vauvan nukuttamiseen

Ennakoitavuus



Tärkeinä on että vauva kokee olevansa turvassa. Oikeastaan on ihan sama mitä teet, kunhan teet ennakoitavasti, aina suunnilleen samalla tavalla. Eri kehitysvaiheet vaativat toki muutoksia esim. kellonaikoihin, mutta perusta kannattaa pitää suunnilleen samanlaisena. Esimerkiksi iltatoimet (Iltapala, iltapesu, iltasatu, unilaulu tms.) samalla tavalla, samassa järjestyksessä.

Vireystila



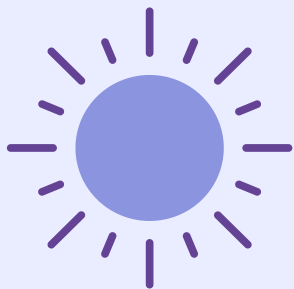
Nyrkkisääntö on, että lapsi nukahtaa kun hänen vireystilansa on tarpeeksi matala. Uni aikaa kohden kannattaa siis tehdä rauhallisia, vireystilaa laskevia toimintoja. Esim. rauhallinen keinuttaminen, vauvahieronta, kirjan katseleminen ja rauhallinen musiikki tai laulut voivat auttaa laskemaan vireystilan nukkumiselle sopivalle tasolle.

Huomio tunnetila



Hoitajan tunnetila välittyy käsittelyn kautta vauvalle. Turhautuneen nukuttajan vauvakin turhautuu.

Yön ja päivän ero



Vauvalla on kohdusta kokemus yöstä. Alusta asti on hyvä tehdä ero yön ja päivän välille myös kotona.

Valitse taistelusi



Mieti mikä on teidän perheessä tärkeää. Miksi vauvan on välttämätön oppia nukahtamaan yksin? Mahtuuko vanhempien vieressä nukkumaan vai nukkuuko vauva omassa sängyssä? Mihin aikaan teillä yö loppuu? Kun tavoitteet ovat sinulle selkeät, pysy niissä.

Kuuntele lasta



Vauva kasvaa ja kehittyy koko ajan ja kehitysvaiheet vaikuttavat myös uneen. Tärkeämpi informaation lähde, kuin neuvoja pursuava internet, ovat lapsen viestit. Kun nukkuminen muuttuu, tarkkaile lasta. Yleensä muutoksen edessä ei ole syytä lähteä muuttamaan koko nukkumisen rutiinia, vaan yksityiskohtien viilaaminen (esim. Kellonajat, syöttöjen määrät, päiväunien määrät) riittää.