

Unikoulu



Opas vanhemmille

Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin ky. • 13530 Hämeenlinna • Puh. 03 6291

Hämeenlinnan yksikkö
Ahvenistontie 20
13530 HÄMEENLINNA
vaihte 03 6291


Riihimäen yksikkö
Kontiontie 77, 11120 RIIHIMÄKI
PL 140, 11101 RIIHIMÄKI
vaihte 019 744 51

Sinua kuunnellen.....








Lapsilla voi esiintyä erilaisia univaikeuksia, jotka liittyvät lapsen kehitysvaiheisiin. Tavallisimpia unihäiriöitä pienillä lapsilla ovat nukahtamisvaikeudet, yöheräily sekä se, että lapsi herää liian aikaisin aamulla. Lasten unihäiriöt ovat hyvin yleisiä.

Unikoulu on keino opettaa lapsi nukahtamaan tai nukkumaan öisin ilman vanhemman apua. Unikoulu kotona on turvallinen tapa muuttaa lapsen nukahtamis- tai nukkumistapoja.

Asioita, joita tulee huomioida unikouluun liittyen:

 **Oikea ajankohta.** Unikoulua ei voi toteuttaa lapsen ollessa sairaana ja lähiviikkoina ei tulisi olla muutoksia elämänrytmissä kuten matkoja.







Iltarutiinien luominen ja niistä kiinni pitäminen.

-  Liikunta ja vauhdikkaat leikit ajoitetaan alkuiltaan
-  Leikitään yhdessä lapsen kanssa ja annetaan huomiota
-  Televisio ja muut älylaitteet suljetaan ajoissa ennen nukkumaanmenoa
-  Koko perhe rauhoittuu ennen nukkumaanmenoa
-  Iltapuuhat tapahtuvat aina tutussa järjestyksessä
-  Ennen nukkumaan menoa voidaan vielä lukea esimerkiksi kirjaa tai laulaa, sillä se voi auttaa lasta rauhoittumaan
-  Iltarutiinien tarkoituksena on auttaa lasta rauhoittumaan ja kestoaltaan niiden olisi hyvä olla noin 20–30 minuuttia



Vanhempien sitoutuneisuus. Unikoulun onnistumisen kannalta on merkityksellistä, että vanhemmat ovat johdonmukaisia omassa toiminnassaan ja sitoutuneita uusien unitapojen opetteluun. Lisäksi tulisi miettiä, kumpi vanhemmista on vastuuhenkilö ja hoitaa esimerkiksi yöheräämiset. On tärkeää, että unikoulu jatkuu kotona samoilla periaatteilla kuin osastolla on neuvottu.

Unikoulun toteuttaminen kotona tassu-unikoulun avulla

-  Menetelmä perustuu siihen, että lapsi rauhoitetaan tukevan ja lempeän kosketuksen avulla.
-  Lapsi laitetaan omaan sänkyyn niin, että hän on vielä hereillä. Jos lapsi on rauhallinen tässä vaiheessa, voi vanhempi poistua huoneesta. Lapsen ollessa itkuinen, tulisi vanhemman olla läsnä.
-  Jotta lapsi rauhoittuu, vanhempi laittaa kätensä hänen selkensä päälle vahvasti, mutta silti lempeästi. Kättä pidetään lapsen selän päällä siihen asti, että lapsi rauhoittuu.
-  Jos pelkkä tassutus ei riitä, voi lasta silittää selästä, pepusta ja hartioista.
-  Jotta lapsi oppisi nukahtamaan itsekseen, tulisi tassutus lopettaa siinä vaiheessa, kun lapsi on rauhoittunut, mutta ei vielä unessa.
-  Kun lapsi on rauhoittunut, voi vanhempi poistua huoneesta. Jos lapsi alkaa uudelleen itkemään, voi huoneen ulkopuolella

kuulostella hetken, millaiseksi itku kehittyy. Itkun voimistuessa aloitetaan tassuttelu alusta.

Lisätietoa unikouluun liittyen löydätte Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuilta: www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/ sekä kirjasta Unihiekkää etsimässä.

Puhelinnumero

Lasten- ja nuortenosasto puh. 03 629 2322

Hoitaja soittaa kotiutumisen jälkeen n. 2-3 viikon kuluttua

___ / ___ 20___ klo ___

Tämä potilasohje on toteutettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä yhteistyössä K-HKS Lasten- ja nuortenosasto 3A:n kanssa. Tekijä Hanna Sirén.