

Kotiunikoulu



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

Hämeenlinnan yksikkö
Ahvenistontie 20
13530 HÄMEENLINNA
vaihde 03 6291

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

Sinua kuunnellen..... 

Ohjeita kotiunikouluun

Kotiunikoulu kannattaa pitää silloin, kun lapsi on terveenä, arjessa ei ole ollut eikä ole tulossa suuria muutoksia lähiaikoina (matkat, muutto, sisaruksen syntymä tms.), vanhempi on mahdollisimman levännyt ja mahdollisuuksien mukaan vapaalla töistä. Unikoulun voi pitää myös vain toinen vanhempi tai muu tuttu aikuinen, jos on oletettavaa, että toiselle vanhemmalle unikoulun toteuttaminen on vaikeampaa syystä tai toisesta. Voi olla toimivinta, jos vanhempi, joka ei pidä unikoulua, poistuu kokonaan muutamaksi yöksi muualle nukkumaan ja toinen hoitaa unikoulun rauhassa. Muualle lähtevän vanhemman kannattaa poistua jo ennen lapsen iltatoimia, että kotona saadaan rauha iltaan.

Nukkumista helpottaa, jos lapsi nukahtaa itse (ei nukahda syliin, rinnalle/pulloon tai niin, että vanhempi on vierellä rauhoittelemassa). Poistu lapsen luota, kun lapsi on rauhallinen, mutta ei vielä unessa. Palaa takaisin, jos lapsi itkee voimakkaasti. Pieni yninä, satunnainen itkeskely ja muu ääntely/liikuskelu ei haittaa. Kuulosteles ensin rauhoittuuko lapsi itsekseen. Vie unikoulu läpi määrätietoisesti, mutta lempeästi. Ole rauhallinen ja johdonmukainen, lapsi reagoi hoivaajan olotilaan. Tavoitteena on, että lapsi oppii nukahtamaan itse, ilman maitoa tai vanhemman apua ja samoissa olosuhteissa, joissa lapsi yön viettää.

Lapsen unta auttaa:

- säännöllinen päivärytmi, ulkoilut, yhteiset leikit päiväaikaan
- riittävästi hellyyttä ja läheisyyttä päivän aikana, ettei läheisyyttä tarvitse ”tankata” illalla/yöllä
- ikään sopiva määrä unta päivällä
- syömisen ja nukkumisen erottaminen
- säännölliset iltarutiinit, rauhoittuminen ja hämärä ajoissa
- rauhallinen, muuttumattomana pysyvä nukkumisympäristö, oma huone jos mahdollista
- mahdollisesti yöimetyksen lopettaminen (yli 6kk ikäisillä)

Ennen unikoulua

Mieti, minkälainen unikoulu tuntuu sopivalta juuri teidän perheellenne. Pohdi miten ja milloin unikoulun toteutat ja pidä kiinni sovituista linjauksista. Mieti myös, miten saisit itse nukuttua mahdollisimman hyvin muutaman yön ennen unikoulun toteuttamista. Perheen aikuisten on syytä keskustella unikoulusta ja pohtia yhdessä selkeät toimintatavat ja miten missäkin tilanteessa toimitaan. Sitoudu sovittuihin asioihin ja vie unikoulu läpi määrätietoisesti.

Erilaisia tapoja toteuttaa unikoulua

Pistäytyminen

Lapsi laitetaan sänkyyn unisena, mutta hereillä. Lasta ei ”nukuteta”. Toivotetaan hyvät yöt ja poistutaan paikalta. Jos lapsi alkaa itkeä, palataan lapsen luokse ja sanotaan lempeästi, rauhallisesti ”nyt nukutaan”, ”kaikki hyvin ” tms. ja poistutaan uudelleen. Pistäydy huoneessa vähäeleisesti, tylsästi. Älä aktivoi lasta esim. nostamalla pois sängystä, vaan viestitä että olet koko ajan lähellä ja on turvallista nukahtaa. Aikaa pistäytymisten välillä voi asteittain pidentää. Jatka unikoulua viikon ajan.

Tassuttelu

Lapsi laitetaan sänkyyn unisena, rauhallisena, mutta hereillä. Poistu huoneesta. Jos lapsi itkeskelee, kuulostelet hetki ennen kuin palaat takaisin. Jos itku jatkuu tai voimistuu, palaa takaisin, laita kätesi tukevasti, mutta lempeästi lapsen selän päälle ja pidä käsi siinä, kunnes lapsi rauhoittuu. Älä anna lapsen nukahtaa niin että kätesi on vielä lapsen selän päällä. Jos lapsi ei rauhoitu, silitä tuntuvin, säännöllisin liikkein selästä, pepusta. Jos silittelykään ei auta, nosta lapsi syliin rintaasi vasten, silitä selkää ja laske lapsi takaisin sänkyyn heti kun hän rauhoittuu. Pidä kättä vielä hetki lapsen selän päällä. Älä anna lapsen nukahtaa syliin tai tassutukseen. Toista em. asiat tarvittaessa.

Syliin-sänkyyn unikoulu

Lapsi laitetaan sänkyyn hereillä mutta rauhallisena, toivotetaan hänelle hyvää yötä tutulla unilauseella. Käytä aina samaa unilauseetta, jotta lapsi oppii yhdistämään sen nukkumiseen. Siirry kauemmaksi vuoteesta ja jää odottamaan lapsen reaktiota. Jos lapsi alkaa itkeä, mene heti lapsen luokse ja nosta hänet syliisi. Pidä sylissä niin pitkään, että itku loppuu ja laske lapsi heti takaisin vuoteeseen. Älä heijaa, silittele tai rauhoittele lasta, vaan pidä olkaa vasten, kunnes itku loppuu ja laske takaisin, kun lapsi rauhoittuu. Vältä katsekontaktia ja reagoimista lapsen puheeseen. Toista unilauseetta tai suhisuttele rauhoittavasti. Mikäli lapsi alkaa itkeä, toista syliin nosto täysin identtisellä tavalla. Toista nostoja ja pidennä aina hiukan aikaa, ennen kuin nostat lapsen. Nostoja voi olla kymmeniä ensimmäisten öiden aikana. Ole sitkeä ja pysy rauhallisena. Kun lapsi tottuu uuteen menettelytapaan ja jää rauhallisena sänkyyn, anna lapsen nukahtaa itsenäisesti.

Vaihtoehtoisesti syliin nostamisen sijaan voit ojentaa kätesi lapselle sänkyyn, toistaa unilauseetta ja villiinnyttämättä lasta koittaa saada hänet takaisin makuuasentoon.

Tuolimenetelmä (sopii hieman vanhemmalle lapselle)

Laita lapsi sänkyyn hereillä. Mene itse makuulle tai istumaan lapsen viereen. Jos lapsi itkee, lohduta puhumalla, hyräilemällä tms. Älä nosta lasta syliin. Istu seuraavana iltana aivan lapsen sängyn vieressä tai sängyllä. Siirrä seuraavina iltoina tuolia vähitellen kauemmas sängystä, kunnes olet lapsen makuuhuoneen ulkopuolella.