



Harjoitus: Päiväunirytmien etsiminen

Tavoite

Löydät päiväunille sopivan ajankohdan ja pituuden seuraamalla lapsesi unta.

Ohje

Arvioi päiväunien tarvetta. Määrittele päiväunille sopiva ajankohta ja pituus.

Käytä apunasi edellisessä harjoituksessa laatimaasi unipäiväkirjaa. Voit myös seurata viikon ajan lapsesi päiväunien ja yöunien määriä sekä ajankohtia.

Pohdi seuraavia asioita, kun tarkastelet lapsen unta

1. Laske merkintöjesi perusteella, paljonko lapsi nukkuu päivällä yhteensä.

Arvioi, onko vuorokauden keskimääräinen päiväunimäärä lapsen ikään ja tarpeisiin nähden oikeansuuntainen.

2. Arvioi, toteutuvatko päiväunet säännöllisesti.

Sijoittuvatko päiväunet aina suurin piirtein samaan aikaan? Nukkuuko lapsi päiväunia joka päivä saman verran? Sopiva päiväkohtainen vaihtelu on korkeintaan 30–60 minuuttia.

Tarkastele, ovatko päiväunien määrät ja ajankohdat oikeita. Saat tästä käsityksen pohtimalla, nukahtaako lapsi helposti ja onko hän virkeä hereillä ollessaan.

3. Pohdi, vaikeuttaako jokin seuraavista lapsesi yöunirytmiiä

- päiväunien epäsäännöllisyys
- päiväunien liian pitkä tai lyhyt kesto
- päiväunien sijoittuminen väärään ajankohtaan

Vaikeuttaako päiväuni esimerkiksi iltanukahtamista? Liian vähäinen päiväunimäärä voi puolestaan aiheuttaa ylivireystilan, joka vaikeuttaa nukkumista myös yöllä.

4. Tee korjausliikkeet asteittain.

Lyhennä tai pidennä päiväunia tai muuta niiden ajankohtaa esimerkiksi 15 minuuttia kerrallaan. Anna lapsesi tottua tähän rytmiiin ennen seuraavaa muutosta.

Ajatuksena on, että tavoitetta kohti mennään pienillä siirroilla. Näin lapselle annetaan aikaa tottua muutokseen.