

Harjoitus: Tue itsenäisen iltanukahtamisen taitoa (yli 6kk ikäisille)

Tavoite

Harjoittelette itsenäisen iltanukahtamisen taitoa asteittain.

Ohje

Seuraavia ohjeita voi alkaa käyttämään yli 6-kuukautisen lapsen kanssa, joka ei osaa vielä itsenäisesti nukahtaa.

Huomioi seuraavat asiat ennen harjoittelun aloitusta

- Varmista ensin, että lapsi on terve.
- Varmista, ettei lapsen nukkumisympäristössä ole unta haittaavia tekijöitä.
- Tarkista, että lapsen unirytmisi on säännöllinen.
- Tarkista, että lapsi nukkuu riittävästi yöllä ja päivällä.
- Huolehdi, että lapsi on jo tottunut perheenne iltarutiineihin, jotka tuovat turvallisuutta ja auttavat irtautumaan vanhemmasta.

Miten aloittaa itsenäisen iltanukahtamisen harjoittelu?

1. Peittele lapsi iltarutiinin päätteeksi vuoteeseen.
2. Silittele tai tassuttele häntä hetki.
3. Kun lapsi on rauhoittunut, anna hänen yrittää nukahtamista itse. Voit olla vieressä tai lähellä, mutta vältä suoraa kontaktia tai koskettamista, jotta lapsella on tilaa harjoitella nukahtamista itsenäisesti.
4. Jos lapsi alkaa itkeä, voit silittelä häntä lisää. Jos tämä ei auta vaan lapsi hätäntyy, voit ottaa lapsen hetkeksi syliin ja rauhoitella häntä sylissä. Pyri kuitenkin laskemaan lapsi takaisin omaan vuoteeseen ennen kuin hän ehtii nukahtaa.