



# ODOTTAVIEN OLOHUONE

## UNI JA LEPO VAUVAPERHEESSÄ

MINNA KUOSMANEN, TH YAMK, LAPSIPERHETYÖN ASiantuntija, VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN KOULUTTAJA, NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA

# UNEN MERKITYS

- Välttämätön perustarve
- Aivojen energiavarastot täydentyvät
- Aivot käsittelevät tietoa ja tunteita
- Muistitoiminnot vahvistuvat
- Soluvauriot korjautuvat
- Fyysinen ja psyykinen lepo sekä voimien palautuminen

# UNI JA ODOTUS

Yleisesti raskaus ilon ja odotuksen aikaa

Haasteita jaksamiselle fysiologiset, hormonaaliset ja psyykkiset muutokset

Raskauden edetessä unen laatu ja kesto heikkenee

Olemassa olevan unihäiriön pahentuminen

80 % kokee unen häiriintyneen raskausaikana

# UNI JA ODOTUS

- Uni voi häiriintyä
  - vanhemmuuden pohdintaa
  - huolien pohdintaa
  - tunne-elämän pohdintaa
  - kehon muutokset (kasvava vatsa, pingottuneet rinnat, vauvan liikkeet)
  - levottomat jalat
  - närästys
  - tihentynyt virtsaamistarve
  - selkä- ja lantiokivut

# UNEN TARVE

- Yksilöllisyys
- Minkälainen olet nukkujana?
  - unen tarve
  - ilta vai aamu-uninen
  - nukahtamistapa
  - päiväunet?




POHDITTAVAKSI

Mitkä asiat arjessa  
auttavat Sinua jaksamaan?

Mistä Sinä saat voimaa?

# UNEN HUOLTOA

- Säännöllinen unirytm
- Ravinto ja liikunta
- Nautintoaineet 
- Nukkumisympäristö
- Nukkuma-asento



# HUOLEHDI OMISTA VOIMAVAROISTA



MINNA KUOSMANEN TH YAMK, LAPSIPERHETYÖN ASIAANTUNTIJA

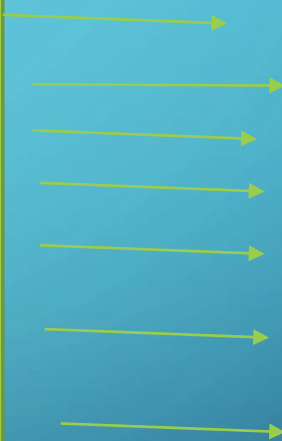
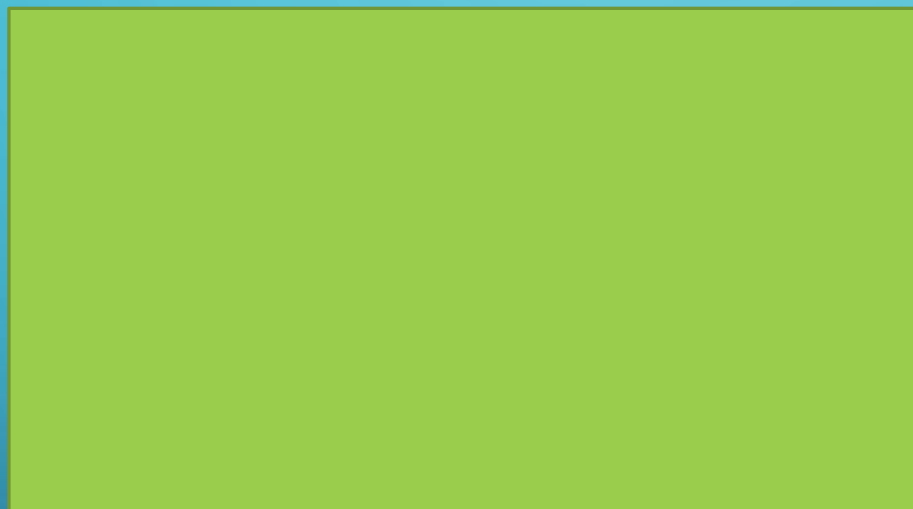
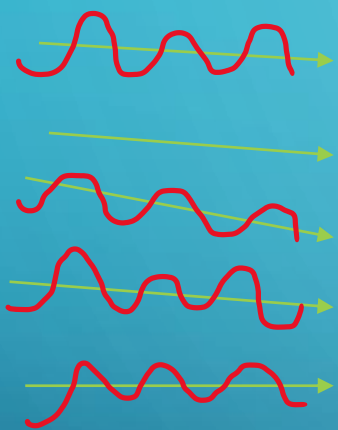
28.11.2023



AKKU

+

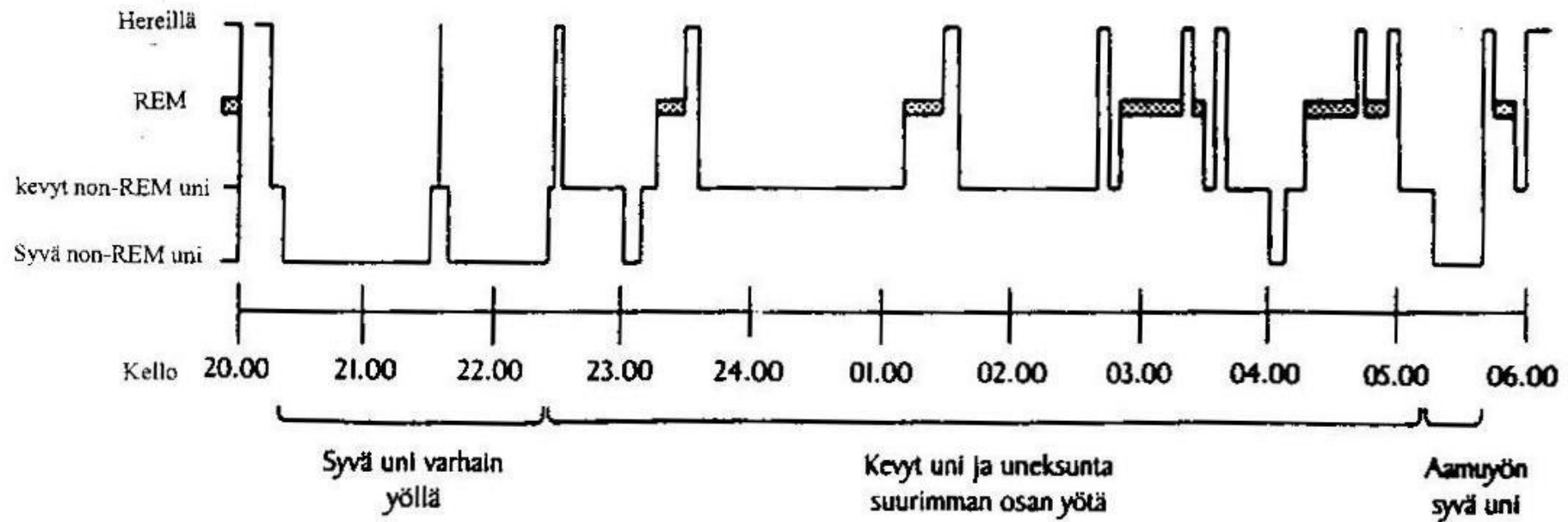
-



# VAUVAN UNEN FYSILOGIAA

- 6 kk:n iässä lapsen uni muistuttaa aikuisen unta
- Tietoinen ohjaaminen mahdollistuu
- Fysiologia kts.
- Vauvan koko yö klo 00 – 5.00
- Klo 5 kasvuhormonin ja kortisolin tuotanto korkeimmillaan – virkeä hetki

Tyypillinen kuusikuukautisen vauvan uni-valvesyklien jatkumo. Lainattu luvalla lastenlääkäri Timo Vartian opetusmateriaalista.



# NUKAHTAMINEN



- Rauha, tila ja mahdollisuus nukahtamiseen
- Nukahtaminen itseksensä - vaunut
- Nukahtaminen sinne missä on tarkoitus viettää koko yö
- Nukahtaminen ilman apuvälineitä (paitsi unilelu)

# LAPSEN YKSILÖLLISYYS

- *Lapsen yksilöllisyyden tunnistaminen*
- *Lapsen säätelykyky*
- *Vanhemman rooli säätelijänä*

# TASSUTELLEN UNTEN MAILLE

Minna Kuosmanen

Lapsiperhetyön asiantuntija  
Terveystieteiden tutkimuskeskus YAMK,  
Varhaisen vuorovaikutuksen kouluttaja,  
Neuropsykiatrisen valmentaja

Yhteystiedot:

[minnakuosmanen55@gmail.com](mailto:minnakuosmanen55@gmail.com)

0400 676 696

BLOGI: <https://unikoulussa.blogspot.com/>

Tenavankatu, Lahti

