



# ODOTTAVIEN OLOHUONE

## UNI JA LEPO VAUVAPERHEESSÄ

MINNA KUOSMANEN, TH YAMK, LAPSIPERHETYÖN ASIAANTUNTIJA, 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

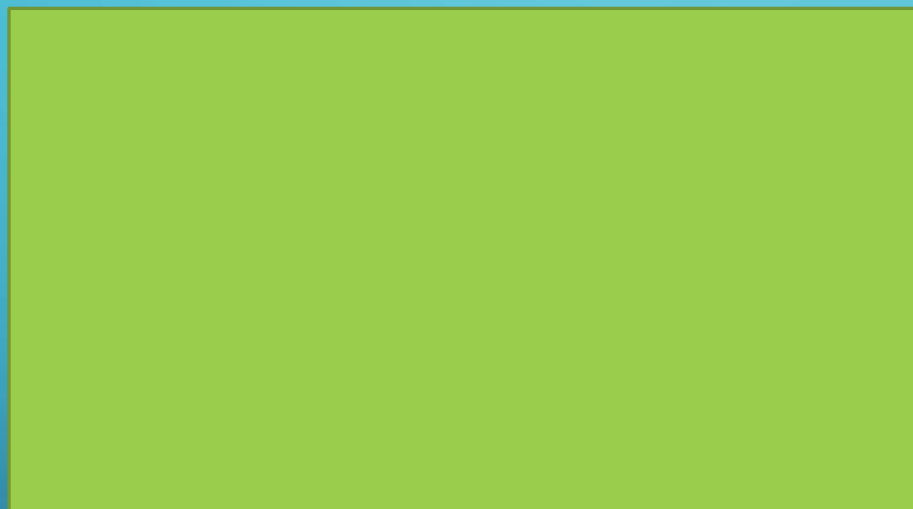
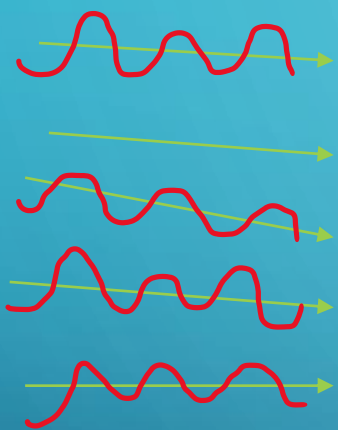
23.4.2024



AKKU

+

-



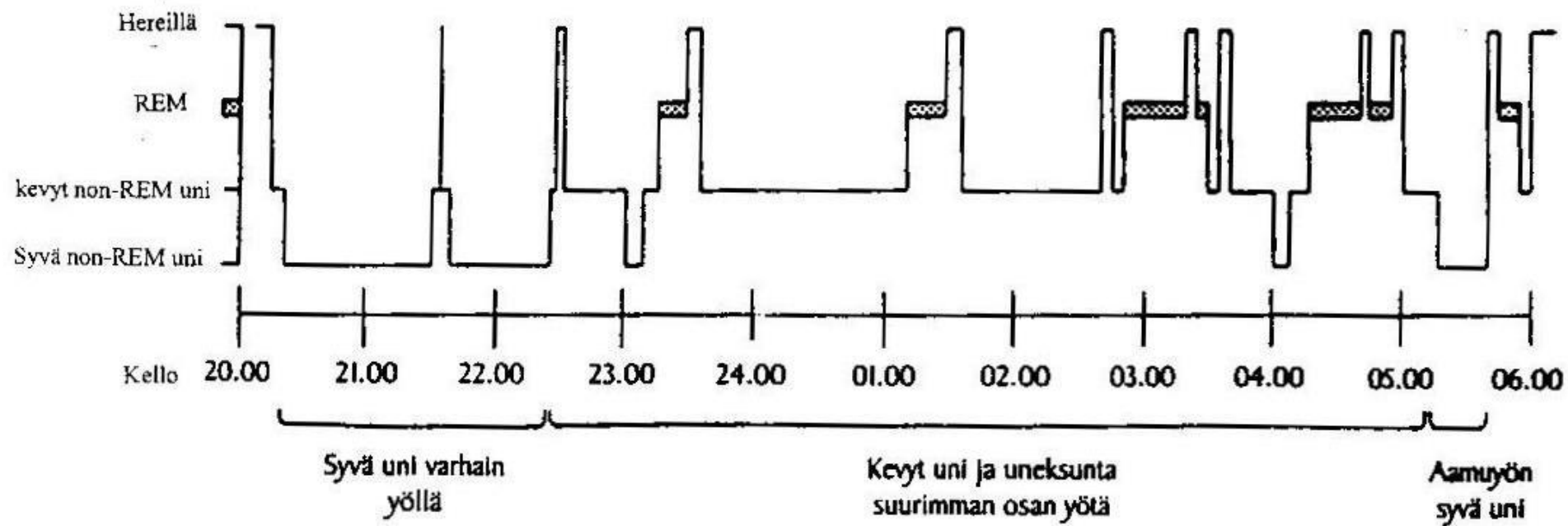
# VAUVAN UNI

- Epäsäännöllisyys kuuluu vauvan elämään
- Vauvan koko yö klo 00-5.00
- Rutiineilla luodaan rytmiä
- Unilelun leimaaminen
- Tiedon tulva -> ei huomioi yksilöllisyyttä

# VAUVAN UNEN FYSIOLOGIAA

- 6 kk:n iässä lapsen uni muistuttaa aikuisen unta -> tietoinen ohjaaminen ts. unikoulu mahdollista
- Klo 5 kasvuhormonin ja kortisolin tuotanto korkeimmillaan – virkeä hetki
- Kts. unen fysiologia

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,  
Neuropsykiatrinen valmentaja

Yhteystiedot:

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

0400 676 696

Tenavankatu, Lahti