



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 psyykkinen 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
- Nukahtaminen – stressi?
- Rentoutuminen

HUOLEHDI OMISTA VOIMAVAROISTA



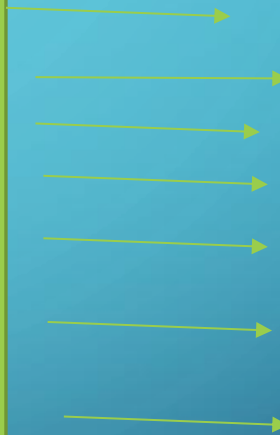
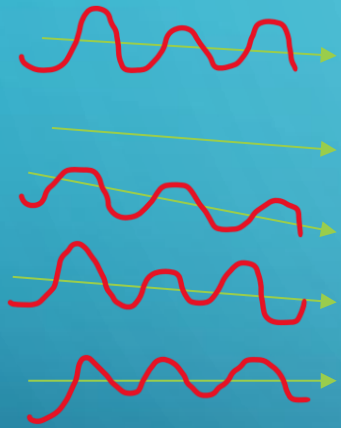
MINNA KUOSMANEN TH YAMK, LAPSIPERHETYÖN ASiantuntija

29.4.2025

AKKU

+

-



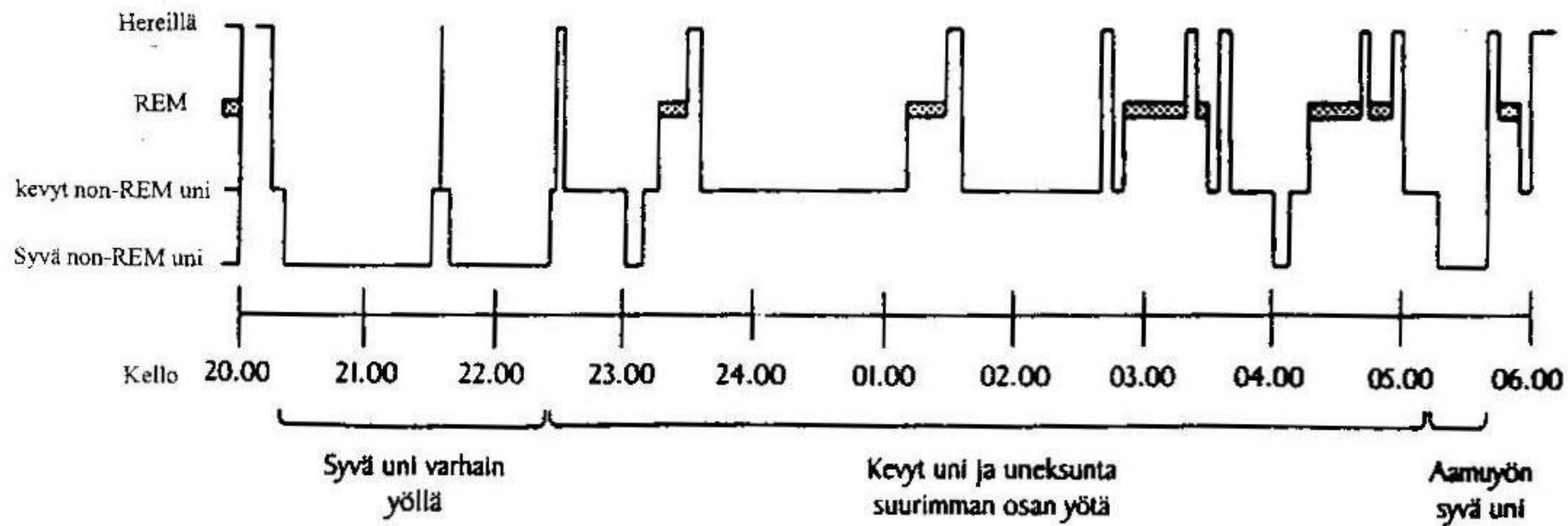
VAUVAN UNI

- 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 mahdollistuu
- 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



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

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

0400 676 696

Tenavankatu, Lahti