

Uni ja Imetys

1.10.2019

HYVÄ ALKU ELÄMÄLLE.

TUKEA JA TURVAA.

VAUVALLE, ÄIDILLE JA ISÄLLE.

**Mona Karila, baby blues työntekijä &
Jonna Heinonen lapsityöntekijä**

**Vauvaperheiden terapeutitset
avopalvelut**

Vauvaperheiden terapeuttiset avopalvelut

Matalan kynnyksen Baby Blues palvelut(STEA)

- Unineuvontapuhelin
- Apua vauvan uneen- Chat
- Matalan kynnyksen maksuttomat tapaamiset 1-5 kertaa.
- Höyhensaarijaksot
- Uniaiheiset tapaamiset perhekahviloissa tms.
- Konsultaatiot uniasioissa
- Hoilei ryhmä
- Terapeuttinen päiväryhmä



Lähestymistapa

Vanhemman ja lapsen
Vuorovaikutuksen vahvistaminen

Kiintymyssuhteen vahvistaminen

Emotionaalinen saatavilla olo

Vanhemman mentalisaatiokyvyn
vahvistaminen

Traumaviitekehys, vakauttava työote



Vauvan unen erityispiirteet

Unisykli

Uniassosiaatio





”Vauvojen ja pikkulasten unella ja nukkumisella on omat erityispiirteensä, joihin on mahdollista vaikuttaa kunkin lapsen yksilöllisyyden suomissa rajoissa.”

- Katja Rantala

”Aikuisella vilkeuden osuus on noin 20%, vastasyntyneellä jopa 60-70%. ”

- Saarenpää-Heikkilä & Paavonen

Tunteiden säätely

Lapsen itsesäätelykyky

Vanhemman kyky säädellä omia tunteitaan

Lapsi tarvitsee aikuista avukseen säädellä omaa tunne ja vireystilaansa

Pikkuhiljaa kokemuksien kautta lapsi pystyy säätelemään myös itse omaa tunne ja vireystilaansa



Rytmisyys ja temperamentti



”Mitä vähemmän lapsi on rytmisyyteen taipuva ja mitä enemmän hänellä on vaikeuksia itsesäätelynsä kehityksessä, sitä enemmän hänen nukkumiskäyttäytymisensä tarvitsee säätelyn tukea ulkoapäin.”

- Jukka Mäkelä

Itku ja lohtu

Itkusta puhumme paljon vanhempien kanssa:

Mitä se herättää vanhemmassa itsessään?

Kuinka kauan lapsi voi itkeä?

Miten lapsen itkuun vastataan?





Imettävän äidin uni on laadultaan erilaista.
Äidillä on enemmän syvän unen jaksoja.

Useissa tutkimuksissa on todettu että imetetyt
vauvat nukkuvat pulloruokittuja huonommin.
(Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M.2011)

Kokemus siitä että unipohdinnat perheiden
kanssa ovat samankaltaisia huolimatta siitä,
imetetäänkö vauvaa.

Vauvan uneen vaikuttavia tekijöitä

Ikätasoiset kehitysvaiheet

Uni assosiaatiot ja unisyklin tukeminen

Sairastelut

Yöruokailun päättyminen

Päivähoidon aloitus

Nukkumisympäristö



Unta tukevia asioita

Ennakoitavuus

Mielihyvä

Johdonmukaisuus

Säännöllisyys

Koko vuorokausirytm

Yhtenäinen päiväuni

Rauhalliset Iltarutiinit

Lapselle sanoitetaan nukkumiseen liittyviä asioita/muutoksia

Mukautuminen lapsen muuttuviin tarpeisiin

Muutoksille aikaa



Hyvä ja hellä kosketus

”Lempeä kosketus- silitys, sylittely, hieronta tai halaus vapauttaa elimistöön kiintymyshormoni oksitosiinia, joka rauhoittaa aivojen hälytysjärjestelmää ja lisää turvallisuudentunnetta.”

- Huttu & Heikkinen

”Ihminen tarvitsee hitaita kosketuksia, jotka kulkevat syviä hermosäikeitä pitkin ja kertovat, että minä olen hyvä.”

- Jukka Mäkelä



Kohtaaminen

Kuuleminen

Kuulluksi tuleminen



Kiitos



TUKEA JA TURVAA.

VAUVALLE, ÄIDILLE JA ISÄLLE.

<https://www.youtube.com/watch?v=cDXwxcPqBVM>

HELSINGIN
ENSIKOTI RY

