



VARHAISKASVATTAJAT

LASTEN UNI JA RAUHOITTUMINEN

Sari Tammikari



KUKA OLEN

TERVEYDENHOITAJA JA
PEDIATRINEN UNIHOITAJA



MUKSUPERHEEN
UNI



UNILIITTO

- Hallituksen jäsen vuodesta 2017
- Edunvalvontatyöryhmän jäsen



SUOMEN

UNIHOITAJASEURA RY

- Vuodesta 2021



SUOMEN

UNITUTKIMUSSEURA RY

- Jäsen vuodesta 2021



SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTTAJA

- Muksuperheen uni vuodesta 2018 (17900 jäsentä)

MIKSI UNTA?

UNI ON KEHON JA AIVOJEN AKTIIVISTA TOIMINTA-AIKAA

- Unen aikana järjestetään muistia
- Unen aikana aivot puhdistuvat
- Unen aikana harjoitellaan motorisia taitoja
- Unen aikana käsitellään tunteita ja arjen kokemuksia
- Unen aikana kehon immuunipuolustus vahvistuu
- Unen aikana lapset kasvavat



MUKSUPERHEEN
UNI



UNEN RAKENNE

UNISYKLIN ARKKITEHTUURI

Aikuisen unisykli 90 min, vauvoilla 45-60 min



01

TORKE

02

NREM UNI

NREM1; NREM2 ja NREM3

03

REM UNI

Unien näkeminen



MUKSUPERHEEN
UNI



UNI 12-24 KK IKÄISENÄ

- Heräilyherkkyys tavallista.
- Lapsi nukahtaa suoraan REM-uneen
- Päiväunien tarve vaihtelee
- Päivällä nukuttu uni vaikuttaa yöllä nukutun unen määrään
- Unen tarve 10-15 h / vrk

UNI 24 KK ETEENPÄIN

- Lapsille kehittyy sikeän unen nukkumisen kyky
- Päiväunien tarve poistuu 3-5 -vuotiaana
- Unen tarve 10-13 h / vrk

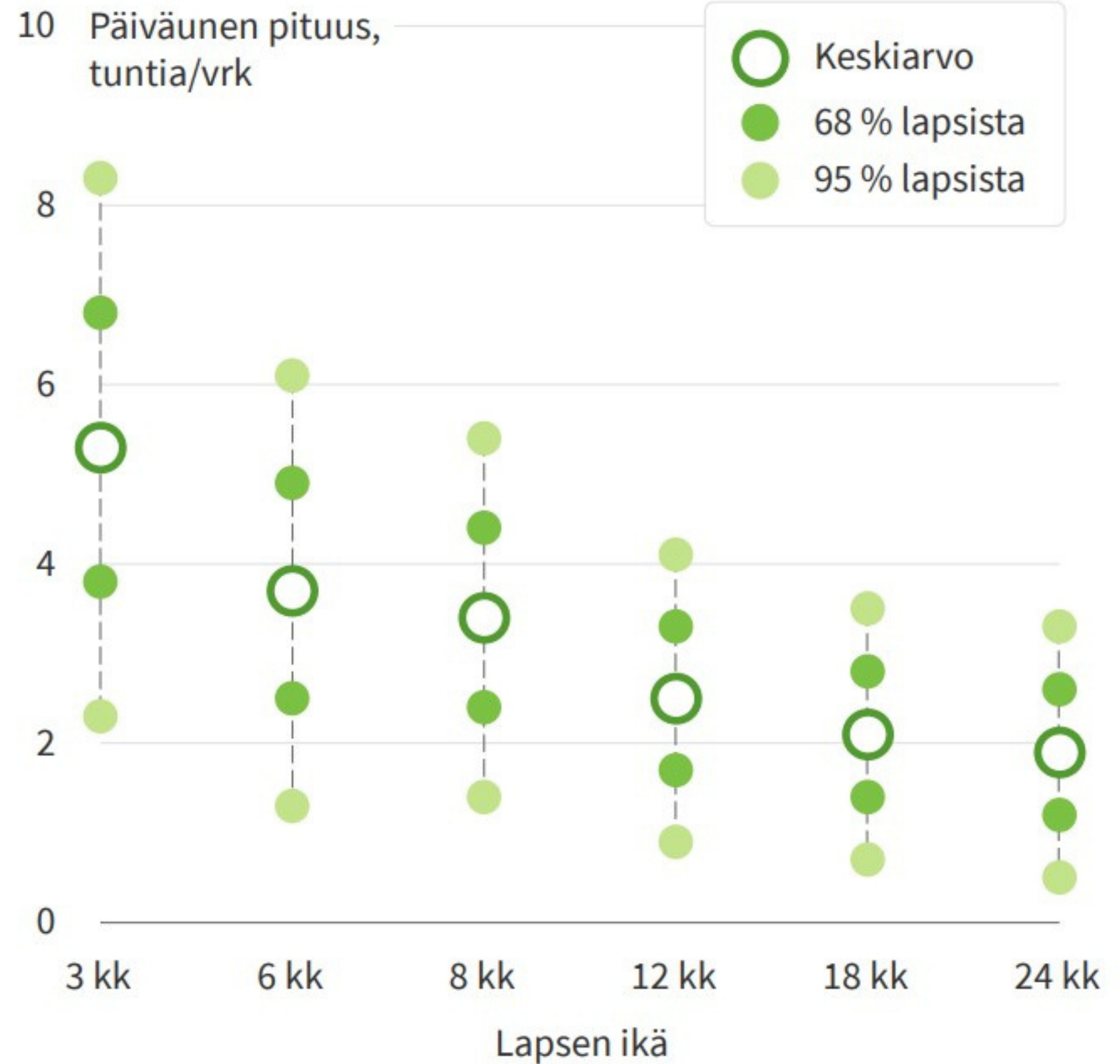


Päiväunen määrä 3–24 kuukauden iässä

Kuvan tiedot perustuvat päiväunia nukkuvien lasten unen määrään. Noin kolme prosenttia 2-vuotiaista lapsista ei enää nuku päiväunia.

thl

Lähde: THL 2020, Lapsen uni ja terveys -tutkimus.



UNIPULMIA TAAPERO- JA LEIKKI-IÄSSÄ

KOTONA

- Rutiinien ja rajojen puute
- Sisaruskateus
- Vuorovaikutus
- Terveydelliset syyt
- Nepsylapset
- Pelot

PÄIVÄHOIDOSSA

- Nepsylapset
- Pienitarpeiset
- Vaihtuvat hoitajat
- Hoitajien määrä
- Vanhempien erityistoiveet
- Ryhmä



MIKSI LEPOA?

JOS LAPSEN YÖUNILLE MENO VIIVÄSTYY

- Onko ajankohta sopiva?
- Nukahtamisviive max 15 min
- Harrastusten ja menojen ajankohta?
- Selkeät säännöt ja rutiinit.
- Yhtenäinen rytmi kotona ja päivähoidossa

KUORMITUS

- Päivähoitopäivät kuormitus vs. kotipäivät.
- Lepohetki auttaa lasta toimimaan hyvässä yhteistyössä muiden kanssa.
- Ylikuormitus lisää parasomnioiden esiintyvyyttä

JOS LAPSI KIUKKUA KOTONA

- Rauhallinen hetki kotiutuessa
- Karsi ylimääräiset menot.
- Tarjoa syliä jo ennen iltatoimia

T APUVÄLINEET

SIIRTYMÄOBJEKTI

- Unilelu
- Oma tyyny
- Vanhemman esine
- Vanhemman kuva

PAINOPEITTO

- Nepsylapset
- Tunteiden säätelyyn
- SI-haasteisiin

VALO

- Punertava valo
- Led valot

Silittely

- Sitovuus
- Aktivoivuus
- Rytmii

LUKEMINEN JA MUSIIKKI

- Rauhoittuminen
- Meditatiivisuus
- Kiihdyttää toisia





ULKOILU JA LIKKUMINEN

LAADUKAS UNI ON SEURAUSTA LAADUKKAASTA VALVEESTA

- Monipuolinen aistien ruokkiminen
- Happi
- Motorinen kuormitus ja kehittyminen
- Mielihyvä ja sosiaalisuus
- Oikea ajoitus liikunnalle
 - Liikkumisen kiihdyttävä vaikutus



MUKSUPERHEEN
UNI

RAVITSEMUS

RAUTA

- levottomat jalat ja kasvukipujen yhteys

PROTEIINI

- Maitotuotteet
- Soija
- Kalkkuna, kana
- Mantelit
- Kananmuna

NESTEET

- Pissaaminen
- Pottatreenit myös kotona
- Juomisen rajoittaminen ilataisin ja öisin

HIILIHYDRAATIT

- lounaalla hitaita
- Päivällisellä nopeita
- Kuidut

VAPAA LEIKKI

TASAPAINO

OHJATTU TOIMINTA



MUKSUPERHEEN
UNI

KUUNTELE

- Empatiaa ja teflonia sopivassa suhteessa

OLE REHELLINEN

- Henkilökunnan vaje rajoittaa
- Lasta ei voi jättää ilman valvontaa

KOROSTA TURVALLISUUTTA

- Lepo mahdollistaa yhteistyön sujumisen
- Lepo ehkäisee tapaturmia

