



ODOTTAVIEN OLOHUONE

UNI JA LEPO VAUVAPERHEESSÄ

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

UNEN MERKITYYS

- 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



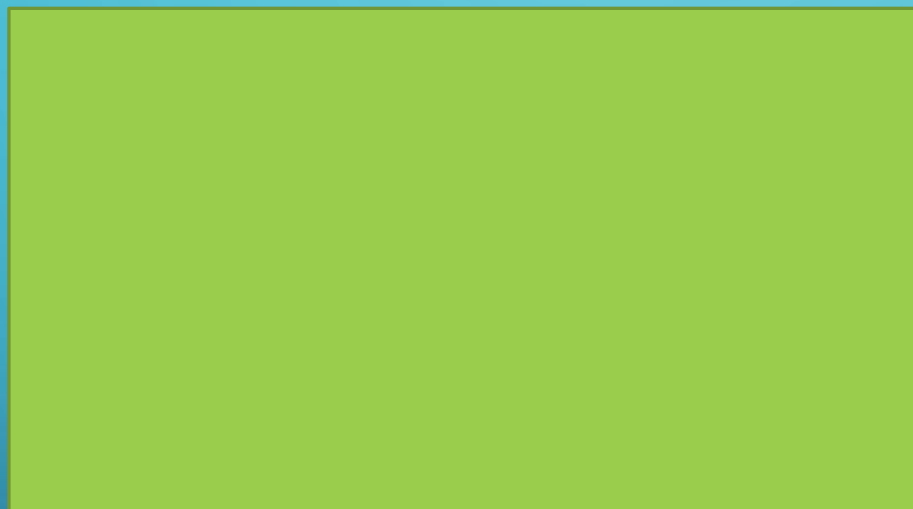
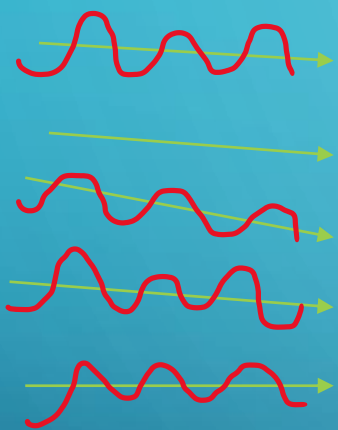
MINNA KUOSMANEN TH YAMK, LAPSIPERHETYÖN ASiantuntija

28.11.2023

AKKU

+

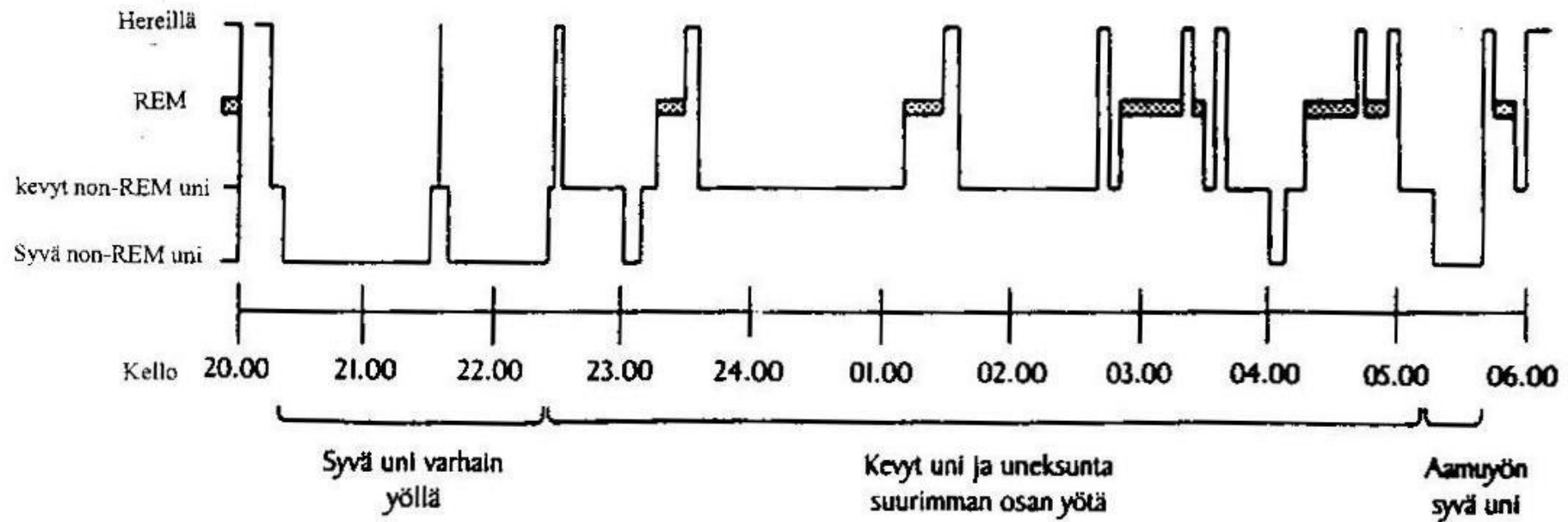
-



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

0400 676 696

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

Tenavankatu, Lahti

