

VINKKEJÄ UNETTOMIIN ÖIHIN

- Luo pohja monikkolasten päivärytmille. Päivärytmissä vuorottelevat ruokailu, leikki ja seurustelu vauvan kanssa, ulkoilu ja päiväunet sekä tutut rituaalit ennen nukkumaanmenoa.
- Vauvan olisi hyvä nukahtaa paikkaan, jossa hän myöhemmin herää. Tämä luo vauvalle turvallisen olon ja herättyään hänen on helpompaa nukahtaa itsekseen takaisin uneen. Uniriepu, unilelu tai vastaava tuo vauvalle turvaa herätessä.
- Jos vauvan on vaikea nukahtaa, varmista, ettei nälkä, jano tai märkä vaippa pidä häntä hereillä.
- Säännölliset ja samana toistuvat iltarutiinit ovat tärkeitä nukkumaan mennessä.
- Univaikkeudet voivat liittyä vauvan kehitysvaiheeseen. Esimerkiksi hampaiden puhkeaminen ja liikkumisen lisääntyminen voivat häiritä lapsen unta. Näissä tilanteissa kärsivällinen mieli ja hoitovuorojen vaihtelu helpottavat vanhempia.
- Kun vauva yöllä äänтелеe ja tapailee itkuu, kuuntele hetken aikaa, jatkuuko ääntely ja voimistuuko se. Vauva voi olla kevyen unen vaiheessa, jolle on tyypillistä liikehdintä ja ääntely. Usein uni jatkuu itsestään.
- Saman perheen monikkovauvojen rytmit ja nukkumistavat voivat olla keskenään samanlaiset tai erilaiset.
- Vanhempien on hyvä tehdä päätös siitä, halutaanko pyrkiä saamaan lapset samaan ryhmiin. Usein samanrytmyisyys on vanhempien jaksamisen kannalta hyvä asia, mutta aina lasten samanrytmyisyys ei onnistu, vaikka siihen pyrittäisiinkin.
- Mikäli perheessä on kaksi vanhempaa, on molempien hyvä osallistua öisin lasten hoitoon, mikäli mahdollista. Vanhemmat voivat esimerkiksi vuorotella niin, että toisen vastuulla on vauvojen ruokkiminen iltayöstä, toisen vastuulla puolestaan aamuyöstä. Siten kumpikin vanhemmista saa pitkän yhtenäisen unijakson yöhönsä.
- Mikäli toinen / osa monikkovauvoista on herkkäuninen ja reagoi sisaruksensa / sisarustensa ääniin, voi lapsia nukuttaa myös eri huoneissa, niin että toinen vanhemmista nukkuu yhden monikkolapsen ja toinen vanhemmista toisen / toisten lasten kanssa. Erityisesti nukkumaanmeno aika on hyvä rauhoittaa niin, että lapsi, joka on herkempi äänille, saa nukahtaa ensin rauhassa.
- Vauvan itkuun on reagoitava, jos itku voimistuu tai alkaa äkillisesti voimakkaana. Ensin vauvaa voi rauhoitella sängyssä taputtelemalla ja hyräilemällä. Jos lapsi ei rauhoitu, voit yrittää rauhoittaa häntä sylissä. Laita rauhoittunut lapsi sänkyyn, jotta hän oppisi nukahtamaan itsekseen.
- Jos vauva herää yöllä, vältä antamasta ylimääräisiä virikkeitä: suora katsekontakti, valojen laittaminen päälle ja kovat äänet voivat virkistää vauvaa entisestään ja nukahtaminen uudelleen vaikeutuu.

MONIKKOPERHEVALMENNUS

- Totuta vauvaa jo pienestä pitäen nukkumaan kodissa kuuluviin normaaleihin ääniin.
- Muutokset ja sairaudet, esimerkiksi korvatulehdus tai allergiat voivat valvottaa vauvaa.
- Vanhemman päivittäinen seurustelu antaa pohjan levollisille yöunille.
- Pohdi, mitä tunteita vauvan erilainen unirytmisi ja yöheräilyt sinussa herättävät. Vauva aistii tunteesi ja nukkumaan meno voi vaikeutua, jos äiti tai isä on kiireisen tai kärsimättömän oloinen.
- Puhu tunteistasi. Erilaiset, ristiriitaisetkin tunteet kuuluvat vanhemmuuteen eivätkä tee sinusta huonoa äitiä tai isää.
- Luota itseesi oman vauvasi asiantuntijana! Kaikki vauvat ovat yksilöitä ja erilaisia temperamentiltaan, joten nukkumistavatkin muotoutuvat yksilöllisesti.
- Juttele terveydenhoitajasi kanssa lapsen unipulmista ja mahdollisuudesta esimerkiksi unikoulutukseen. Unikoulu on mahdollinen yli kuusi kuukautta vanhoille vauvoille.