

Tervetuloa mukaan! ❤️

Odottavien olohuoneeseen



Odottavien olohuoneet sinulle mahdollistaa:

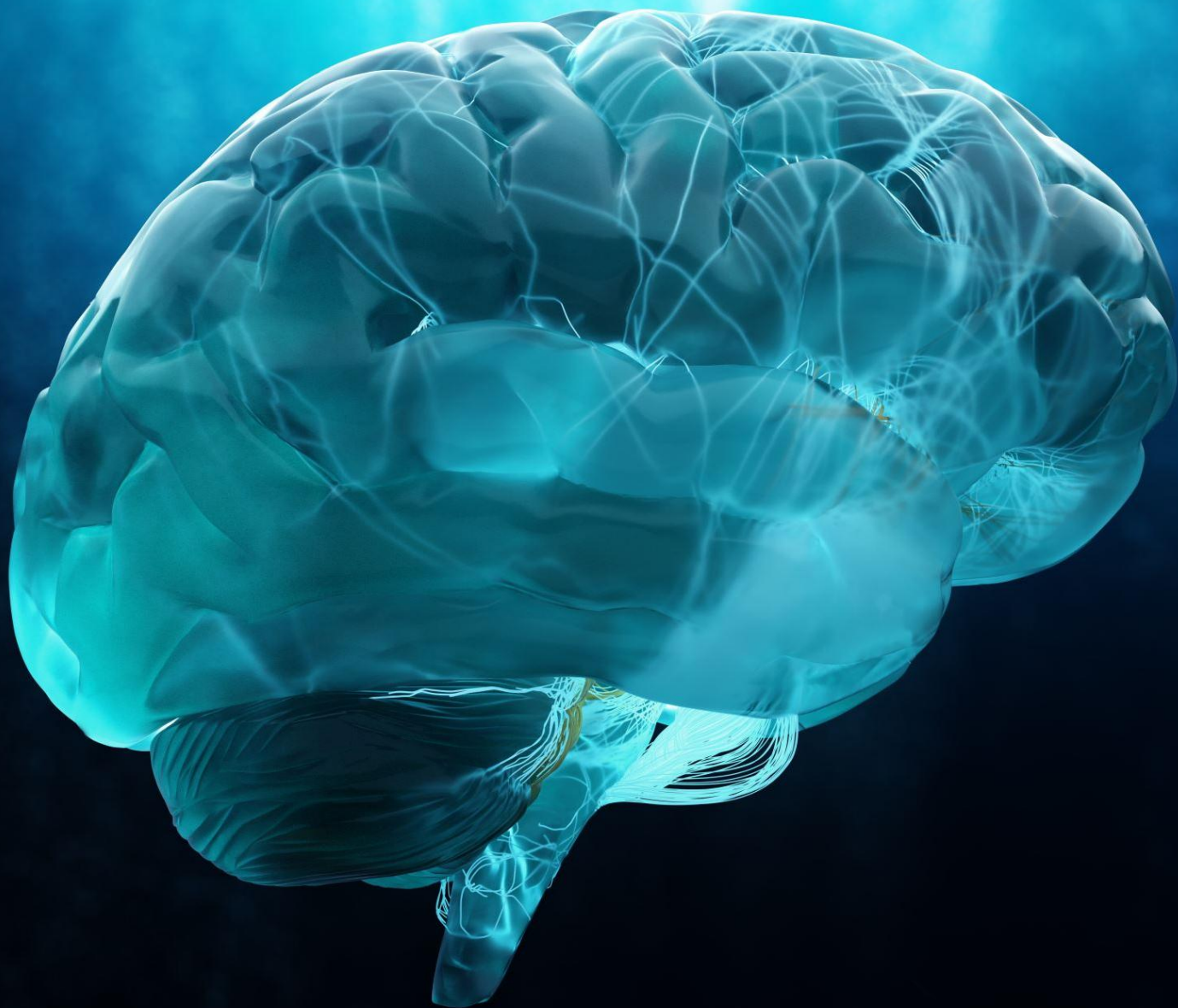


ODOTTAVIEN OLOHUONE

Uni ja lepo vauvaperheessä

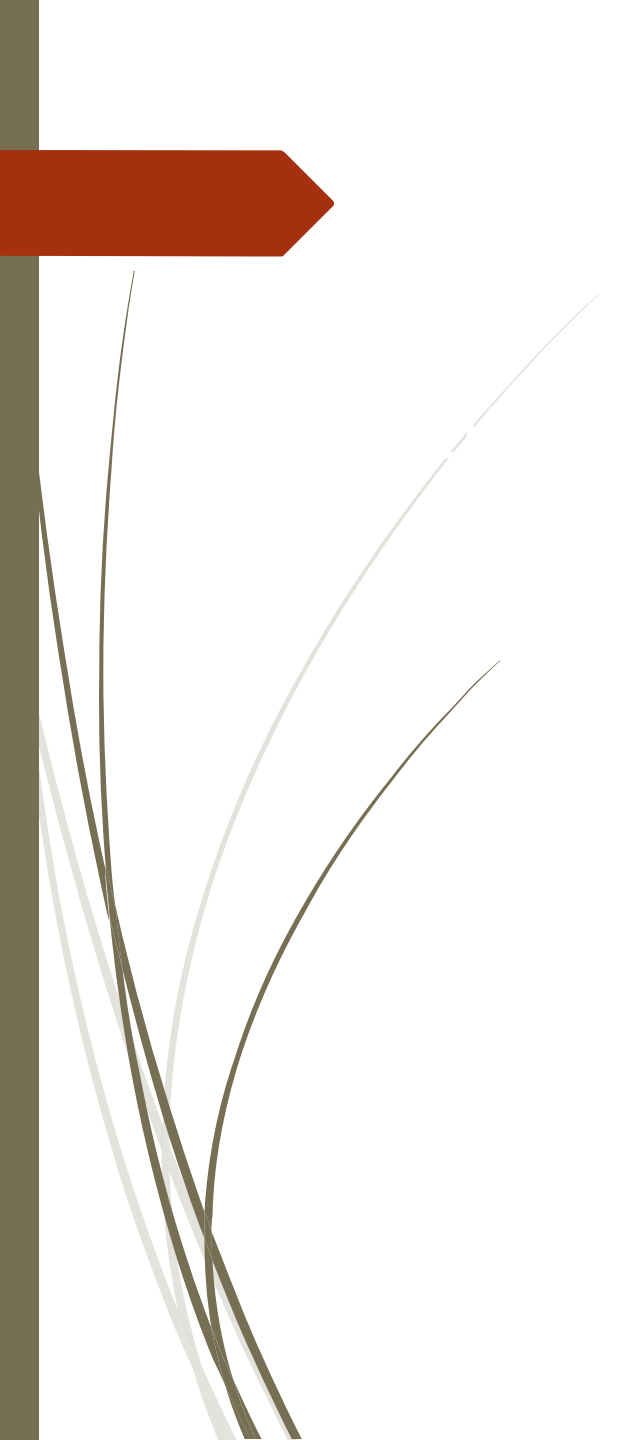


Minna Kuosmanen, th Yamk, lapsiperhetyön asiantuntija,
varhaisen vuorovaikutuksen kouluttaja, neuropsykiatrinen
valmentaja



UNEN MERKITYS

- Välttämätön perustarve
- Aivojen energiavarastot täydentyvät
- Aivot käsittelevät tietoa ja tunteita
- Muistitoiminnot vahvistuvat
- Soluvauriot korjautuvat
- Fyysinen ja psyykinen lepo sekä voimien palautuminen



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



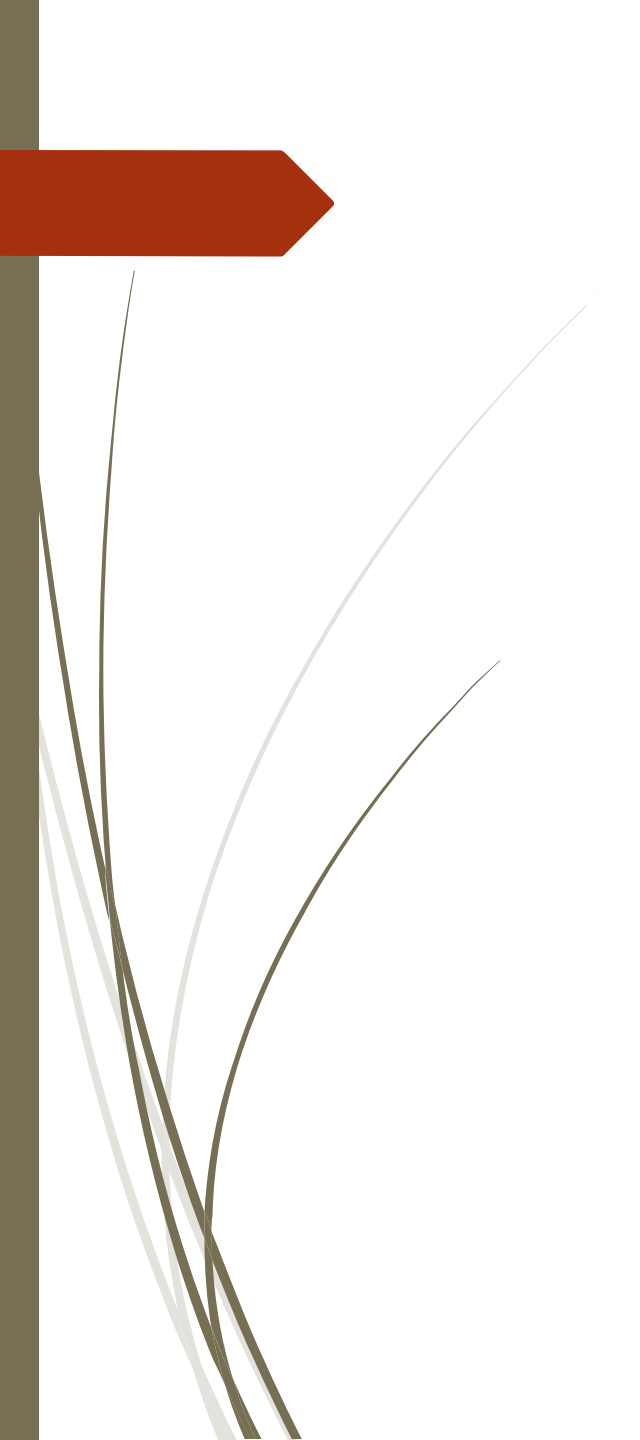
UNI JA ODOTUS

- 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?



Mitkä asiat arjessa
auttavat Sinua
jaksamaan?

Mistä Sinä saat voimaa?



UNEN HUOLTOA

- Säännöllinen unirytm
- Ravinto ja liikunta
- Nautintoaineet ↓
- Nukkumisympäristö
- Nukkuma-asento
- Nukahtaminen – stressi?
- Rentoutuminen

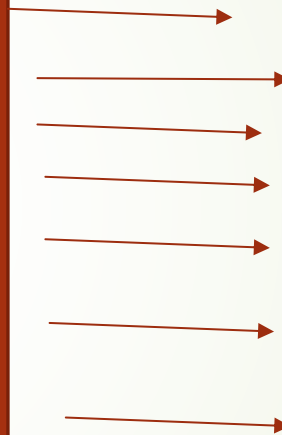
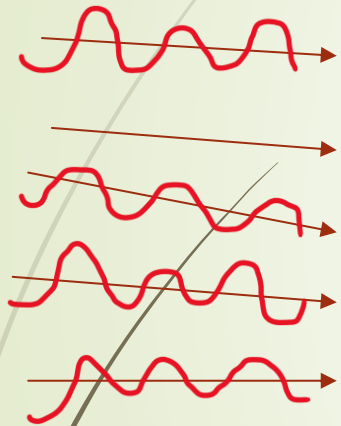
HUOLEHDI OMISTA VOIMAVAROISTA



AKKU

+

-





VAUVAN UNI

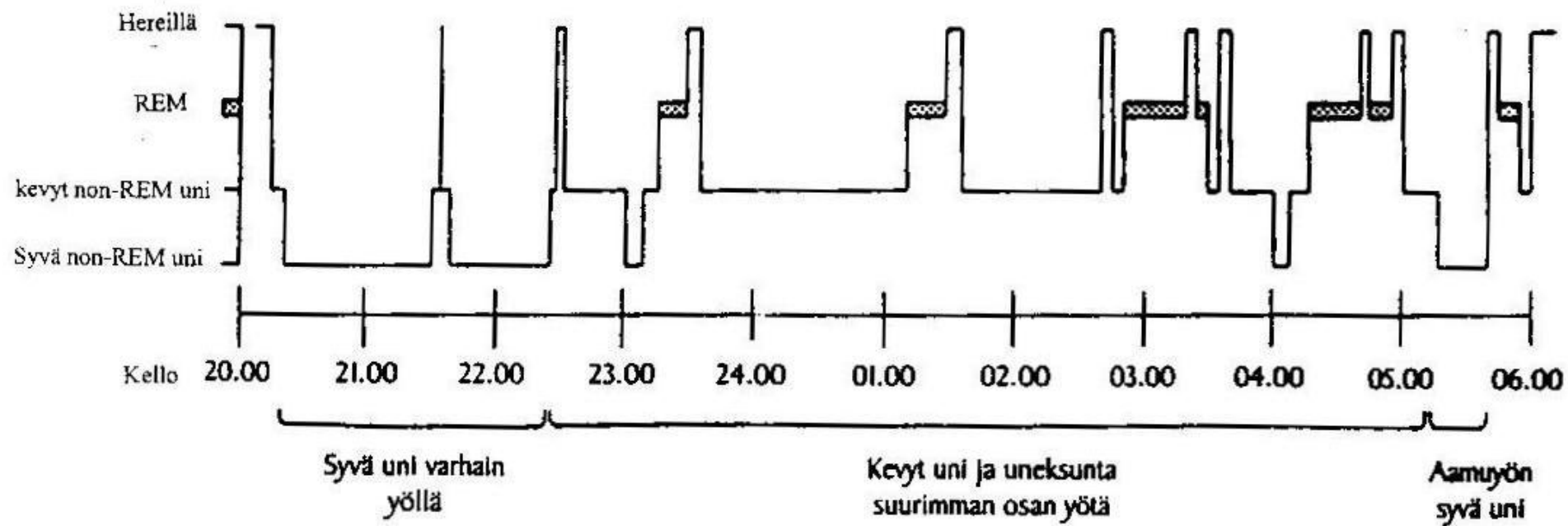
- Epäsäännöllisyys kuuluu vauvan elämään
- Vauvan koko yö klo 00-5.00
- Rutiineilla luodaan rytmiä
- Unilelun leimaaminen
- Tiedon tulva -> ei huomioi yksilöllisyyttä



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 itsekseen - 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