

Harjoitus: 2. Unen määrän lisääminen

Tavoite

Lisäät lapsen unen määrää asteittain.

Ohje

Jos lapsi vaikuttaa nukkuvan liian vähän, pyri lisäämään unimäärää aamuisin tai iltaisin asteittain maksimissaan 15 minuuttia kerrallaan.

Lisäys tapahtuu tuttuja iltarutiineja ja vuoteeseen menoa aikaistamalla. Voit myös mahdollisuuksien mukaan lisätä unta aamuun, jos lapsesi uni sinne riittää.

Jos yksi lisäysjakso ei riitä, lisää uniaikaa varovasti muutaman päivän tai viikon välein. Älä etene liian nopeasti tai liian isoin askelin, jottei muutos ole lapselle liian iso. Pidä samalla huolta säännöllisestä unirytmistä.

Jatka, kunnes olet päässyt riittävään uniaikaan vuorokaudessa.

Esimerkki

- 2-vuotias lapsi nukahtaa iltaisin klo 20.00 ja herää klo 06.30. Tällöin unta tulee yhteensä 10 tuntia ja 30 minuuttia.
- Lisäksi lapsi nukkuu päiväunet klo 12.00–13.30, eli yhteensä yhden tunnin ja 30 minuuttia.
- Lapsi nukkuu tällöin yhteensä 12 tuntia vuorokaudessa. Lapsi on päivisin kuitenkin hieman väsynyt ja ärtynyt. Yleensä 2-vuotiaat lapset nukkuvat noin 13 tuntia vuorokaudessa.

Miten tilannetta voisi korjata:

- Lapsi nukkuu omaan unitarpeeseensa nähden hieman liian vähän. Pyritään lisäämään unimäärää.
- Tehdään 15 minuutin lisäys. Tavoitteena oleva unirytmisi on jatkossa klo 19.45–6.30 tai 20.00–6:45. Tällöin yöunta tulee yhteensä 10 tuntia ja 45 minuuttia.
- Päiväunia jatketaan edelleen klo 12.00–13.30 eli yhteensä yksi tunti ja 30 minuuttia.

Huomioitavaa

Tilannetta voi arvioida uudelleen 1–2 viikon kuluttua. Tarvittaessa unta voidaan vielä lisätä iltaan asteittain 15 minuuttia kerrallaan.
