



Harjoitus: Pistäytymismenetelmä (yli 12kk ikäisille)

Tavoite

Harjoittelette taitoa nukahtaa itse.

Ohje

Seuraavia ohjeita voi alkaa käyttämään yli 12-kuukautisen lapsen kanssa, joka ei osaa vielä itsenäisesti nukahtaa ilman, että vanhempi on läsnä.

Huomioi seuraavat asiat ennen harjoittelun aloitusta

- Varmista ensin, että lapsi on terve.
- Varmista, ettei lapsen nukkumisympäristössä ole unta haittaavia tekijöitä.
- Tarkista, että lapsen unirytmisi on säännöllinen.
- Tarkista, että lapsi nukkuu riittävästi yöllä ja päivällä.
- Huolehdi, että lapsi on jo tottunut perheenne iltarutiineihin, jotka tuovat turvallisuutta ja auttavat irtautumaan vanhemmasta.

Miten aloittaa itsenäisen iltanukahtamisen harjoittelu?

1. Peittele lapsi iltarutiinin päätteeksi vuoteeseen.
2. Toivota lapselle hyvää yötä, ja jätä hänet nukahtamaan itsekseen.
3. Käväise toisaalla, mutta palaa takaisin huoneeseen ennen kuin lapsi ehtii hätääntyä.
4. Voit vaivihkaa tarkistaa, että lapsi on rauhoittumassa unille. Voit tarvittaessa myös silitellä ja tassutella hetken, jos lapsi ei ole vielä asettumassa unille.
5. Lyhyen piipahduksen jälkeen voit taas poistua lapsen viereltä.
6. Näin lapsi oppii vähitellen, että vanhempi on lähellä ja tarvittaessa saatavilla.
7. Jos lapsi hätääntyy, voit ottaa lapsen hetkeksi syliin ja rauhoitella häntä sylissä. Pyri kuitenkin laskemaan lapsi takaisin omaan vuoteeseen ennen kuin hän ehtii nukahtaa.