Kotiunikoulu eli tassuhoito

Jos lapsella on vaikeuksia nukahtaa tai hän heräilee öisin, kotiunikoulu on turvallinen tapa yrittää muuttaa lapsen unitapoja. Kotiunikoulu sopii yli puolivuotiaiden lasten nukuttamiseen, jolloin lapsi jo pärjää yön ilman tiheää yösyömistä.

Kotiunikoulun tavoitteena on rauhoittaa lapsi nukahtamaan mahdollisimman vaivattomasti ilman työläitä konsteja.

Kotiunikoulun periaatteita ovat lapsen viesteihin vastaaminen, lapsen rauhoittaminen koskettamalla ja lapsen turvallisuuden tunteen kannalta merkityksettömien nukahtamistapojen välttäminen.

Lapsen rauhoittaminen nukkumaan mennessä tai lapsen herätessä yöllä

1. Kun lapsi itkeskelee ennen nukahtamistaan tai yöllä herätessään, arvioi itkun sävystä, onko se kutsuvaa vai väsymyksestä kertovaa ja itsekseen vaimenevaa.
2. Jos lapsen itku jatkuu tai voimistuu, mene lapsen luo ja laita kätesi tukevasti mutta lempeästi lapsen päälle. Pidä kättä paikoillaan, kunnes lapsi rauhoittuu, mutta ei niin kauan, että lapsi nukahtaa.
3. Jos lapsen itku kiihtyy, sivele lasta tuntuvin, säännöllisin, rytmisin liikkein. Hartiat, selkä ja pakarat sopivat tähän hyvin.
4. Jos lapsi ei edelleenkään rauhoitu, nosta hänet syliin ja pitele tukevasti pystyssä rintaasi vasten selkäpuolelta silittäen. Kun lapsi tyyntyy, laske hänet takaisin omaan sänkyyn, mutta pidä ”tassukontakti” vielä hetken.

Jotta unikoulu onnistuu:

- Ole itse rauhallinen ja kärsivällinen, koska lapsi reagoi hoivaajan olotilaan. Levänneemmän vanhemman on parempi hoitaa lapsen yöheräilyt.
- Hellyyskiintiön täyttyminen päivän aikana antaa pohjan hyville yöunille. Pidä lasta lähellä ja leiki leikkejä, jossa on paljon fyysistä läheisyyttä.
- Pyri siihen, että lapsi ei syö nukahtaessaan. Jos lapsi nukahtaa esim. imetyksen aikana, havahduta häntä lempeästi huomaamaan, että hänet siirretään omaan sänkyyn. Lapsen on yöllä herätessään tärkeätä huomata olevansa tutussa paikassa, siellä missä hän nukahti. Tuttu riepu, unilelu tai tutti auttaa lasta tyyntymään ja rauhoittumaan uneen.
- Lapsi voi aluksi reagoida uusiin nukahtamisjärjestelyihin kiihkeästi itkemällä, mutta hän kestää muutosten aiheuttaman harmin, kun vanhemmat ovat hänen saatavillaan ja auttavat sietämään uusia tapoja. Itku sylin turvassa ei vaaranna lapsen luottamusta vanhempiinsa.
- Säännöllinen päivärytmi luo perustan hyvälle nukkumiselle. Lapselle olisikin hyvä luoda mahdollisimman varhain selkeä päivärytmi, jossa vuorottelevat ruokailu, leikki ja seurustelu, ulkoilu ja päiväunet. Aina samassa järjestyksessä toistuvat, tutut iltatoimet, pesut, syömiset, iltalaulut, silittelyt yms. iltarituaalit luovat turvallisuutta ja helpottavat unen tuloa illalla.

- Uni kuuluu lapsen perustarpeisiin, joista vanhemmat vastaavat. Lapsen säännöllisestä nukkumaan menosta huolehtiminen ei ole omasta ajasta haaveilevan vanhemman itsekkyyttä vaan myös lapsen etu.
- Osa alle vuoden ikäisistä vauvoista voi tarvita vielä yhden yösyötön aamuyöllä.
- Kun kotiunikoulua noudatetaan johdonmukaisesti, terveen lapsen nukkumisessa voi tapahtua muutoksia jopa kolmessa neljässä yössä.