

Muksuperheen unikysely

Nimi:

Osoite:

Puhelinnumero:

Sähköpostiosoite:

Perheeseemme kuuluu:

Lasten ikä:

Saatteko tarvittaessa lastenhoitoapua:

1. Kyllä 2. Emme

Onko teillä mahdollisuus saada myös ympärivuorokautista lastenhoitoapua:

1. Kyllä 2. Ei

Kuvailekaa lyhyesti, mitkä asiat koette ongelmallisiksi tämän hetkisessä tilanteessanne?

Mitkä ovat tavoitteenne uniohjauksen suhteen?

Unihygienia I. nukkumiseen liittyvät järjestelyt

Lapsemme käyvät yöunille n. klo:

Keskimääräinen aika, joka kuluu nukkumaanmenosta lapsen nukahtamiseen

- | | | | |
|----|--------------|----|----------|
| 1. | 5 - 15 min | 4. | 1h - 2 h |
| 2. | 15 - 30 min | 5. | 2 h - |
| 3. | 30 min - 1 h | | |

Kuvailkaa nukkumaanmenorutiinejanne lyhyesti

Lapsemme herää/heräävät aamuisin n. klo: :

Lasten / lapsemme päiväunien määrä ja ajankohdat:

Nukumme

1. Perhepedissä
2. Lapset/lapsi vanhempien huoneessa omassa vuoteessaan
3. Lapset/lapsi omassa huoneessaan
4. Osa lapsista perhepedissä, osa omassa vuoteessaan/huoneessaan

Nukkumiseen tarkoitettu huone on

1. Pimennetty uniaikoihin
2. Hiljainen
3. Päivällä ja yöllä eri olosuhteet
4. Erillinen vanhempien huoneesta
5. Jaettu sisarusten kanssa

Nukkumisen apuna olemme käyttäneet

1. White Noise
2. Kapalointi
3. Unipussi
4. Yövalo Syökö lapsenne öisin?
 1. Kyllä
 2. Ei

Onko toiveenanne jatkaa imetystä/pulloruokintaa öisin?

1. Kyllä
2. Ei

Tunne ja persoonallisuus

Lapsen itku ja vastustelu

1. Ahdistaa minua kovasti ja minun on usein vaikea pysyä jämäkkänä
2. Saa minut vihaiseksi
3. Saa minut tuntemaan avuttomuutta
4. Kykenen pysymään jämäkkänä, jos koen toimivani oikein

Kykeneekö toinen vanhemmista pysymään rauhallisena lapsen vastustellessa?

1. Kyllä
2. Ei

Kumpi?

Lastani kuvaa parhaiten:

1. Herkkä
2. Voimakastahtoinen
3. Itkuinen
4. Joustava
5. Hyväntuulinen
6. Innostunut ja utelias

Lapsellamme esiintyy nukkuessa

1. Yöllisiä kauhukohtauksia
2. Painajaisia
3. Unissakävelyä
4. Kastelua
5. Kuorsausta
6. Unissapuhumista

Lapsen terveydentila ja kehitys

Onko lapsenne syntynyt täysaikaisena?

1. Kyllä
2. Ei

Jos ei, niin millä raskausviikoilla hän on syntynyt?

Onko lapsen kasvuun tai muuhun kehitykseen liitetty erityisseurantaa neuvolassa?

1. Kyllä
2. Ei

Jos kyllä, niin minkälaista?

Onko lapsellanne ollut seuraavia terveydellisiä ongelmia?

1. Refluksi
2. Allergia / allergiaepäily
3. Koliikki
4. Kielijänteiden kireyttä operoitu / ei-operoitu / epäily
5. Jokin muu, mikä

Tuleeko teille helposti riitoja nukuttamiseen liittyvissä asioissa?

1. Kyllä, keskellä yötä, kun olemme molemmat väsyneitä ja turhautuneita
2. Ei, pysymme yleensä rauhallisina ja pystymme neuvottelemaan asioista
3. Ei, koska olemme sopineet jo etukäteen toimivamme johdonmukaisesti
4. Kyllä, koska toisen vanhemman kyky olla häiriintymättä yöllisistä unitaisteluista ärsyttää kovasti
5. Kyllä, koska koen olevani yksin asian kanssa

Onko toisella tai molemmilla vanhemmista uniongelmia?

1. Kyllä
2. Ei

Jos on, niin minkä tyyppinen uniongelma?

1. Nukahtamisvaikeus
2. Katkonaiset yöunet / vaikeus nukahtaa yöllä heräämisen jälkeen
3. Uniapnea
4. Kuorsaus
5. Unissakävely / unissapuhuminen / painajaiset

Oletteko käyttäneet tai käyttätkö unilääkkeitä?

1. Kyllä
2. Ei

Päiväaikainen toimintamme

Päivämme ovat yleensä

1. Täynnä toimintaa ja erilaisia aktiviteetteja
2. Melko rauhallisia ja vietämme paljon aikaa kotona puuhastellen ja välillä ulkoillen
3. Pidämme kiinni rutiineista ja rytmistä
4. Toisinaan melko aktiivisia, toisinaan melko rauhallisia
5. Venyvät usein myöhäiseen iltaan, ennen kuin olemme kotona menoistamme.
6. Emme koe, että päivä ja yö eroaisivat toisistaan. Elämme omaa rytmiämme, joka sopii meille tällä hetkellä.

Kuinka monet päiväunet lapsenne nukkuvat?

1. Yhdet
2. Kahdet
3. Kolmet tai useammat
4. Lapsemme/ lapsi ei nuku päiväunia
5. Lapsemme nukkuu vain lyhyitä pätkiä päivin ja öin

Onko päiväunille laittaminen työlästä?

1. Kyllä
2. Ei

Syökö lapsenne kiinteää ruokaa?

1. Kyllä
2. Ei

Noudatatteko säännöllisiä ruoka-aikoja?

1. Kyllä, pyrimme siihen
2. Lapsemme syö silloin, kun hän haluaa Lapsemme syö kiinteän ruuan
1. Pelkästään sormiruokana
2. Sekä, että
3. Pelkkinä soseina
4. Kiinteä ruoka ei maistu Lapsi saa maitoruuan (imetys / korvike)
1. Ennen kiinteää ruokaa
2. Kiinteän ruuan jälkeen
3. Herättyään päiväunilta
4. Ennalta sovittuina aikoina

Minkä tyylistä uniohjausta toivotte

1. Mahdollisimman pehmeää ja lapsilähtöistä. Olemme varautuneet useita viikkojakin kestävään prosessiin
2. Nopeaa ja tehokasta. Olemme niin uupuneita, että haluamme helpotusta asiaan pian.

Oletteko aiemmin kokeilleet unikoulua?

1. Kyllä
2. Ei

Jos olette, minkä tyyppistä ja milloin?

Onko vanhemmilla mahdollisuus nukkua unikoulun aikana toisaalla?

1. Kyllä
2. Ei

Oletteko valmiita sitoutumaan annettuihin ohjeisiin ja tekemään johdonmukaista yhteistyötä ja tukemaan toisianne uniohjauksen aikana?

1. Kyllä
2. Emme

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitukset
