

Vuorokausirytmiksi kolmelta vuorokaudelta

Viikonpäivä

Tunnit	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
Uni/Valve																									
Kokonaisunen määrä																									

Tunnit	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
Uni/Valve																									
Kokonaisunen määrä																									

Tunnit	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
Uni/Valve																									
Kokonaisunen määrä																									

Symbolit:	
Uni	Tummenna ruutu
Valve	Jätä ruutu valkoiseksi
Herääminen	H
Kiinteä ruoka	K
Maitoruokinta	M
Aktiviteetti	A
Yösyöttö	Y

Merkitkää taulukkoon lapsen uni- ja valvejaksot annetun ohjeen mukaisesti. Merkitkää myös yölliset heräämiset **H**-symbolilla.

K-symboli tarkoittaa kiinteää ruokaa. **M**-symboli maitoruokintaa (imetys/korvike), joka annetaan nälän tyydyttämiseksi.

Aktiviteetti tarkoittaa aikaa, jolloin lapsi saa virikkeitä, joko leikin, seurustelun tai jonkun muun toiminnan yhteydessä. Tällaista toimintaa voi olla vaikka kyläily tai kauppareissu. Kärrylenkit tai autoilu, jonka aikana lapsi nukkuu, lasketaan uniajaksi.

Merkitkää **Y**-symbolilla ne kerrat, kun lapsi saa yöllä herättyään maitoa nukahtaakseen uudestaan.

Saako lapsi rintaa/pulloa lapsentahtisesti päivin ja öin? **Kyllä** **Ei**