

Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised

Ole hyvä, ja vastaa muutamaan kysymykseen perheestäsi.

1. Mikä on suhteesi lapseen?

Äiti

Isovanhempi

Isä

Muu

2. Mikä on korkein suorittamasi tutkinto?

Matalampi kuin toisen asteen koulutus

Toisen asteen koulutus

Alempi korkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto (esim. maisteri tai tohtori)

En halua vastata

3. Kuinka vanha lapsesi on (kuukausina)?

_____ kuukautta

4. Onko lapsesi syntynyt ennenaikaisesti (syntynyt ennen raskausviikkoa 37)?

Kyllä

Ei

En tiedä

5. Lapseni biologinen sukupuoli on

Poika

Tyttö

Intersukupuolinen

6. Missä maassa/alueella asutte tällä hetkellä?

Maa: _____

7. Kuinka monena yönä viikossa olet osallisena lapsesi nukkumaanmenoon ja/tai yön aikaiseen hoitoon?

0 1 2 3 4 5 6 7 yönä

Ole hyvä, ja ajattele lapsesi unta viimeisen parin viikon ajalta, kun vastaat seuraaviin kysymyksiin.

1. Mihin aikaan yleensä aloitatte lapsen iltatoimet (aloitatte lapsen valmistelemisen nukkumaan)?

Lapsen iltatoimet alkavat kello _____:_____

2. Mitkä seuraavista kuuluvat yleensä lapsesi nukkumaanmenoa edeltävään tuntiin? (valitse kaikki sopivat vaihtoehdot)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kylpy | <input type="checkbox"/> Hampaiden pesu |
| <input type="checkbox"/> Hieronta | <input type="checkbox"/> Leikkiminen |
| <input type="checkbox"/> Lukeminen lapselle | <input type="checkbox"/> Halailu/Hellittely |
| <input type="checkbox"/> Keinuttelu | <input type="checkbox"/> Iltarukous |
| <input type="checkbox"/> Tv:n katsominen | <input type="checkbox"/> Laulun/laulujen laulaminen |
| <input type="checkbox"/> Iltapala tai välipala | <input type="checkbox"/> Musiikin kuuntelu |
| <input type="checkbox"/> Pullosta juominen tai imettäminen | <input type="checkbox"/> Älypuhelimien, tabletin tai muun elektroniikan katselu tai käyttäminen |
| <input type="checkbox"/> Ympäriinsä juoksentelu | <input type="checkbox"/> Jokin muu |

3. Kuinka usein tavallisena viikkona noudatatte samoja iltatoimia?

0 1 2 3 4 5 6 7 iltana

4. Imetetäänkö tai juotetaanko lapsellesi yleensä rintamaitoa osana iltatoimia?

- Kyllä
 Ei

5. Mihin huoneeseen lapsesi yleensä nukahtaa yöunille?

- Omaan huoneeseensa
- Vanhempien huoneeseen
- Sisaruksen makuuhuoneeseen tai muuhun makuuhuoneeseen
- Johonkin muuhun huoneeseen

6. Mihin lapsesi yleensä nukahtaa yöunille?

- Pinnasänkyyn
- Omaan sänkyyn (minkä kokoiseen vain)
- Vanhemman sänkyyn
- Sivusänkyyn (yhdistetty vanhemman sänkyyn)
- Kehtoon/sitteriin
- Keinuun/vaunuihin
- Vanhemman/aikuisen syliin
- Johonkin muualle

7. Kuinka lapsesi yleensä nukahtaa yöunille?

- Sylissä tai keinutellen
- Aikuisen ollessa huoneessa, mutta ei aikuisen sylissä tai keinutellen
- Itsekseen (ilman aikuisen läsnäoloa)

8. Nukahtaako lapsi yleensä yöunille, kun häntä imetetään tai kun hän juo pullosta tai nokkamukista?

- Kyllä
- Ei

9. Nukahtaako lapsesi yleensä tutin kanssa yöunille?

- Kyllä
- Ei

10. Onko elektroniikkalaitteita (esim. televisio, älypuhelin tai tabletti) yleensä päällä huoneessa silloin kun lapsesi nukahtaa yöunille?

- Kyllä
- Ei

11. Kuka laittaa lapsesi nukkumaan yöunille?

- Vain äiti
- Yleensä äiti
- Molemmat vanhemmat yhtä lailla
- Yleensä isä/kumppani
- Vain isä/kumppani
- Yleensä joku muu

12. Mihin aikaan yleensä laitat lapsen iltaisin sänkyyn (valot sammutettuina)?

Laitan lapseni yleensä sänkyyn klo ____: ____

13. Kuinka usein lapsesi nukkumaanmeno aika on sama tavallisena viikkona (15 minuutin vaihteluvälillä)?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 yönä

14. Kuinka vaikeaa nukkumaanmeno iltaisin tavallisesti on?

- Hyvin helppoa
- Jokseenkin helppoa
- Ei helppoa eikä vaikeaa
- Jokseenkin vaikeaa
- Hyvin vaikeaa

15. Kuinka kauan yleensä kestää saada lapsesi nukahtamaan?

Esimerkki: Jos laitat lapsen sänkyyn klo 18:30 ja lapsesi nukahtaa klo 20:00, nukahtamiseen kuluu aikaa 1 tunti ja 30 minuuttia.

___ tuntia ___ minuuttia

16. Missä huoneessa lapsesi nukkuu suurimman osan yöstä?

- Omassa huoneessaan
- Vanhempien huoneessa
- Sisaruksen makuuhuoneessa tai muussa makuuhuoneessa
- Jossain muussa huoneessa

17. Missä lapsesi nukkuu suurimman osan yöstä?

- Pinnasängyssä
- Omassa sängyssä (minkä kokoinen vain)
- Vanhemman sängyssä
- Sivusängyssä (yhdistetty vanhemman sänkyyn)
- Kehdossa/sitterissä
- Keinussa/vaunuissa
- Jossain muualla

18. Missä asennossa lapsesi nukkuu tyypillisimmin?

- Vatsallaan
- Kyljellään
- Selällään

19. Kuinka monta kertaa lapsesi yleensä herää yön aikana?

__ kertaa yössä

20. Mitä yleensä teet, kun lapsesi herää yön aikana? (valitse kaikki sopivat vaihtoehdot)

- Nostan lapseni syliin/keinuttelen häntä, kunnes hän nukahtaa
- Nostan lapseni sängystä ja laitan hänet takaisin vielä, kun hän on yhä hereillä
- Hieron tai silitän lastani, mutta en nosta häntä syliin tai ota pois pinnasängystä/sängystä
- Makaan lapseni vieressä hänen huoneessaan/sängyssään
- Ruokin pullosta tai annan nokkamukin saadakseni lapsen nukahtamaan
- Imetän kunnes lapseni nukahtaa
- Annan lapselleni tutin
- Vaihdan vaipan
- Lohdutan lastani sanallisesti, mutta en nosta lasta syliin tai ota pois pinnasängystä/sängystä
- Otan lapsen omaan sänkyyni
- Annan lapseni itkeä ja nukahtaa uudelleen itsekseen
- Odotan muutaman minuutin nähdäkseni, nukahtaako hän uudelleen
- Leikin lapseni kanssa, katson tv:tä, tai käytän/näytän älypuhelinta/tablettia
- Laulan lapselleni
- En mitään näistä

21. Kuka reagoi, kun lapsesi herää yön aikana?

- Vain äiti
- Yleensä äiti
- Molemmat vanhemmat yhtä lailla
- Yleensä isä/kumppani
- Vain isä/kumppani
- Yleensä joku muu

22. Kuinka kauan lapsesi on yleensä hereillä YÖN aikana (sillä välillä kun lapsesi laitetaan sänkyyn ja hän herää seuraavana päivänä)?

Esimerkki: Jos lapsi herää kahdesti yössä ja on kummallakin kerralla hereillä 15 minuuttia, lapsesi hereillä olon kokonaisaika on 30 minuuttia. Siinä tapauksessa kirjoita "0 tuntia 30 minuuttia".

___ tuntia ___ minuuttia

23. Mikä on pisin ajanjakso, jonka lapsesi yleensä nukkuu ÖISIN heräämättä?

___ tuntia ___ minuuttia

24. Kuorsaako lapsesi nukkuessaan?

- Ei koskaan (tai ainoastaan kipeänä tai ollessaan nuhainen)
- Vain satunnaisesti
- Vähemmän kuin kolme kertaa viikossa
- Kolme kertaa viikossa tai enemmän

25. Mihin aikaan lapsesi herää aamulla?

Lapseni herää kello ___:___

26. Kuinka kauan lapsesi nukkuu YÖN aikana (sillä välillä kun lapsesi laitetaan sänkyyn ja hän herää seuraavaksi päiväksi)?

Esimerkki: Jos lapsesi nukkuu 3 tuntia, herää, sitten nukkuu 5 tuntia 30 minuuttia lisää, lapsesi nukkuu kokonaisuudessaan 8 tuntia ja 30 minuuttia.

__ tuntia __ minuuttia

27. Missä lapsesi yleensä herää aamuisin?

- Pinnasängyssä
- Omassa sängyssä (minkä kokoinen vain)
- Vanhemman sängyssä
- Sivusängyssä (yhdistetty vanhemman sänkyyn)
- Kehdossa/sitterissä
- Keinussa/vaunuissa
- Jossain muualla

28. Kuinka hyvin lapsesi yleisesti ottaen nukkuu öisin?

- Todella hyvin
- Hyvin
- Melko hyvin
- Huonosti
- Todella huonosti

29. Millaiseksi arvioisit lapsesi mielialaa, kun hän herää aamulla?

- Hyvin iloiseksi
- Jokseenkin iloiseksi
- Neutraaliksi
- Jokseenkin rauhattomaksi
- Hyvin rauhattomaksi

30. Tavallisena PÄIVÄNÄ kuinka monet päiväunet lapsesi nukkuu (sillä välillä kun lapsesi herää päivään ja menee sänkyyn yöksi)?

__ päiväunet

31. Kuinka paljon lapsesi nukkuu PÄIVÄN aikana (sillä välillä kun lapsesi herää päivään ja menee sänkyyn yöksi)?

Esimerkki: Jos lapsesi otti kahdet päiväunet ja nukkui 1 tunnin molemmilla kerroilla, lapsesi nukkui päivällä kokonaisuudessaan kaksi tuntia.

___ tuntia ___ minuuttia

32. Koetko lapsesi nukkumisen ongelmaksi?

- Ei ongelma ollenkaan
- Hyvin pieni ongelma
- Pieni ongelma
- Kohtalainen ongelma
- Vakava ongelma

33. Kuinka luottavainen olet kykyihisi ohjata lapsesi nukkumista?

- Hyvin luottavainen
- Jokseenkin luottavainen
- Neutraali
- Jokseenkin epävarma
- Hyvin epävarma