

Kohti hyvää unta

Terveelliset elämäntavat ovat hienoimpia asioita, joita voit itsellesi ja lapsellesi tarjota. Yksi terveen elämän tärkeimpiä tekijöitä on kyky rentoutua ja nukahtaa. Riittävä lepo ja palautuminen ovat kokonaishyvinnön kannalta erittäin merkityksellisiä. Nukkuminen on ihana ja myönteinen asia, jonka ympärille on hyvä luoda koko perheen unta tukevat rutiinit.

Nukkuminen on ihmiselle yhtä tärkeää kuin syöminen ja juominen. Nukkumisen aikana aivomme ja elimistömme palautuvat päivän puuhista. Yön aikana kehossamme tapahtuu asioita, joiden ansiosta pysymme terveenä, voimme hyvin ja jaksamme taas seuraavana päivänä.

Alle kouluikäisen lapsen unentarve on noin 10-13 tuntia vuorokaudessa. Lasten, kuten meidän aikuistenkin, unen tarpeessa on yksilöllisiä eroja. Tuntimäärää paremmin riittävästä unesta kertoo se, että heräämme aamulla virkeänä. Muistathan vanhempana antaa ja ottaa aikaa myös omalle levolle ja unelle.

Päiväunet jäävät kouluiän lähestyessä vähitellen pois, mutta edelleenkin moni lapsi tarvitsee lepoetken päivän touhujen keskelle. Anna lapselle mahdollisuus päivän aikana lepoetkeen, jos lapsi ei enää nuku päiväunia. Lepoetki voi olla vaikkapa yhteinen lukuhetki, äänikirjan tai musiikin kuuntelu.

Lasten unesta ja nukkumisesta puhuttaessa on tyypillistä, että esiin nousevat nukahtamisen haasteet ja univaikeudet. Lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvät vaiheet vaikuttavat useasti myös uneen. Säännöllinen päivärhythmi, myönteinen ja turvallinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä tukevat lapsen nukahtamista ja unta. Jos unenhaasteet eivät kotikonstein selviä, ovat neuvolan terveydenhoitajat apuna ja tukena.

VINKIT KOKO PERHEEN PAREMPAAN UNEEN

- Säännöllinen päivä- ja unirythmi
- Riittävä päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu
- Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarhythmi
- Yhteisten, hyvää oloa lisäävien toimintojen sisällyttäminen päivään
- Päivän tapahtumista keskustelu
- Iltaa kohti rauhoittuminen ja virikkeiden vähentäminen. Televisio ja älylaitteet on hyvä sammuttaa ennen iltapuuhille siirtymistä.
- Toistuvat iltarutiinit, jotka valmistelevat nukkumaan menoa: *iltapala, pesut, pisut, sadut ja pusut*
- Rauhallinen, puhdas ja mieluisa nukkumapaikka, jossa on turvallista nukahtaa

KOTIIN POHDITTAVAKSI: Laatikkaa koko perheen *iltarutiinien abc*. Ottakaa käyttöön ja sitoutukaa kaikki toimimaan yhdessä laadittujen ohjeiden mukaisesti. Tehkää parin viikon jälkeen vertailua, muuttuiko mikään?

VINKKEJÄ KIINNOSTUNEILLE:

Neuvokas perhe <https://neuvokasperhe.fi/lepo/>

Aivoliitto <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu>

