

Parempia unia

Unta edistävien nukkumistottumusten muistilista vauvaperheelle



Suunnittele vauva-arkeen sopiva päiväohjelma, jossa ruokailut, uni ja ulkoilu toistuvat päivittäin suunnilleen samaan aikaan.



Riittävä yhdessäolo on unen kannalta tärkeää. Anna lapselle päivisin paljon läheisyyttä ja hellyyttä ja sopivasti aktiivista tekemistä.



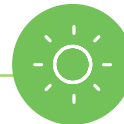
Auta vauvaa löytämään säännöllinen unirytmikuuden kuukauden ikään mennessä. Vauvan kasvaessa pyri noudattamaan säännöllisiä nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja sekä arkisin että viikonloppuna.



Varmista, että lapsi nukkuu riittävästi. Opettele tunnistamaan mikä unimäärä on hänelle sopiva. Unen saaminen voi olla vaikeaa yliväsyneenä tai liian virkeänä.



Unirytmien on tärkeä olla lapsen ikään ja unen tarpeeseen nähden sopiva. Liian pitkät päiväunet voivat haitata nukuttamista illalla.



Valon vaihtelut ovat tärkeitä unirytmien tahdittajia. Huolehdi siis riittävästä valaistuksesta aamuisin, ja vähennä valaistusta noin tunti ennen nukkumaanmeno-aikaa.



Vähennä puuhaa ja touhua iltaa kohti, jotta lapselle jää riittävästi aikaa rauhoittua ennen yöunia.



Varmista, että nukkumapaikka on lapselle turvallinen ja mukava. Hyvä nukkumisympäristö on riittävän hiljainen, viileä ja hämärä.



Huolehdi, ettei kotona ole nukkumista haittaavia ärsykejä (esim. television äänet).



Suunnittele lapselle mukava ja rauhallinen iltarutiini. Iltatoimet auttavat lasta rauhoittumaan ja kertovat, että uniaika lähestyy.



Vastasyntynyt tarvitsee usein vanhemman apua nukahtamisessa. Lapsen kasvaessa on tärkeä harjoitella nukahtamista ilman vanhemman apua. Pyri erottamaan syöminen ja nukuttaminen toisistaan ensimmäisen ikävuoden aikana.



Vaikka nukkumaan mentäessä ja yöllä kannattaa välttää puuhastelua, on itkevää lasta tärkeä lohduttaa myös öisin.