

Kuinka autat lastasi nukahtamaan?

Sovi lapsen kanssa yhteiset säännöt nukkumaanmenosta ja sitä edeltävistä iltapuuhistista jo päivällä, lapsen ollessa vielä virkeä. Sovi selvät säännöt myös viikonloppujen ja lomien varalle. Mihin asti lapsi saa valvoa arki-iltaisin, entä viikonloppuisin ja loma-aikana? Muista totuttaa lapsi hyvissä ajoin ennen kesäloman loppua ”koulurytmiin”.

Suunnittele ja sovi lapsen kanssa illan kulku ja harrastukset niin, etteivät ne ajoitu liian myöhään ja häiritse unen saantia. Rasittava urheilusuoritus, tietokonepelit ja television katsominen ennen nukkumaanmenoa vaikeuttavat lapsen rauhoittumista illalla. Kerro lapselle, miksi nukkuminen on tärkeää ja millainen olo hänellä on seuraavana päivänä, jos hän on nukkunut huonosti.

Tarjoa lapselle terveellinen ja tarpeeksi runsas, mutta ei liian raskas iltapala. Huolehdi, että vuodevaatteet ovat siistit, huone tuuletettu ja lämpötila sopiva. Varmista, että lapsen sängyssä on patja, joka on sopiva kasvuikäisen selälle. Huolehdi siitä, ettei lapsen huoneeseen kantaudu meteliä, joka haittaa nukkumista. Lapsen nukahtaminen voi viivästyä, jos hän ajattelee, mitä kaikkea kivaa tapahtuu hänen nukkuessaan. Tutut ja rauhalliset kodin äänet voivat edistää nukahtamista.

Unta häiritseviä kasvukipuja voit lieventää esim. hieromalla särkeviä jäseniä. Lämpimät villasukat saattavat helpottaa jalkojen särkyä. Mikäli kipu ei muuten helpotu, voit antaa lapselle parasetamolivalmisteita pakkauksen ohjeen mukaan.

Rauhoita iltahetki ja anna aikaa lapselle ja yhteisille iltatoimille. Pidä kiinni sovituista iltarutiineista ja kerro lapselle nukkumisajankohdan lähestymisestä. Anna hänelle aikaa lopettaa omat touhunsa, hiljennä televisio, vähennä valoja ja ohjaa tarvittaessa lasta iltapuuhiissa.

Ole lapsen lähellä ennen nukkumaanmenoa. Keskustele hänen kanssaan päivän tapahtumista. Mitä kivaa on päivällä tapahtunut? Onko jokin asia jäänyt painamaan mieltä? Lue iltasatu, laula unilaulu tai lue iltarukous. Tutut, toistuvat asiat auttavat lasta rauhoittumaan. Lapsen rauhoittumista ja rentoutumista voi auttaa myös kevyt hierominen selästä tai raajoista tai rapsuttaminen hiuspohjasta.

Varmista, että lapsi ei pelkää nukahtamista ja nukkumista omassa sängyssä ja huoneessa. Jos lapsi pelkää pimeää, laita huoneeseen himmeä yövalaistus tai jätä ovi raolleen.

Vältä

- lapsen komentelua ja pakottamista
- liian hätäistä nukkumaanmenoa
- lapsen jättämistä yksin pimeään huoneeseen, jos lapsi pelkää
- melua lapsen nukkumaanmenohetkellä

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto (<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni>)