

# Harjoitus: Unen huolto

---

## Tavoite

Tunnistat, mitkä tekijät haittaavat ja mitkä edistävät lapsesi unta. Hahmotat, mitkä asiat kaipaavat muutosta.

## Ohje

Käy ajatuksella läpi seuraavat unta haittaavat ja unta edistävät tekijät. Mieti, onko joitain asioita tarve muuttaa.

---

### 1. Onko lapsellasi jokin unta häiritsevä somaattinen sairaus tai vaiva?

### 2. Tukeeko lapsesi nukkumisympäristö unta?

### 3. Ovatko kodin valaistusolosuhteet suotuisat melatoniinin tuotannolle?

Melatoniini auttaa nukahtamaan ja rytmittää unta.



4. Tarvitseeko lapsesi tukea oman vireystilansa säätelyyn ja rauhoittumiseen?

5. Onko lapsesi vuorokausirytmisi säännöllinen?

Jos et vielä tiedä vastausta, saat rytmisi korjaamiseen keinoja työkaluja-osion sivuilla 2 ja 3.

6. Saako lapsesi sopivan määrän unta vuorokaudessa?

Jos et vielä tiedä vastausta, saat unen määrän arvioimiseen keinoja työkaluja- osion sivulla 4.

7. Onko lapsellasi päiväaikaista kuormitusta, stressiä tai ajankohtaisia muutoksia, jotka voisivat haitata nukahtamista tai hyvää unta?

Jos et vielä tiedä vastausta, saat rytmisi korjaamiseen keinoja työkaluja-osion sivuilla 2 ja 3.