



# Meidän perheen uni!

## Miten teillä nukutaan ja voidaan?

Unta voi yrittää pidentää/lyhentää 15-30 min ja seurata lapsen vointia. Kokeile pienillä lapsilla päiväsaikaan, isommilla yöaikaan

Hyvää unta häiritsevät mm. aikuisten ja lasten liiallinen ruutuaika, epäsäännöllinen arki ja arkiliikkumisen vähentyminen kotona

## Oletko ajatellut?

Lapsen päiväkotipäivä voi olla pitempi kuin aikuisen työpäivä. Pieni lapsi ei jaksakaan 9-10h päivää ilman lepotaukoa, kuten päiväunia. Päiväkodissa kuormitusta lisää mm. sosiaalinen kuormitus. Jaksaisitko itse keskittyä ja oppia uutta ilman lepotaukkoa?

## Unen suositukset

Vastasyntyneillä unen tarve 14-16h /vrk:ssa, erot unen tarpeessa voivat olla hyvin suuria 6-24kk ikäinen lapselle yöunta n. 10 h/ vrk:ssa ja päiväunia kahdesti päivässä yhteensä 2-4 h edestä

2-6-vuotiaat lapset nukkuvat yleensä 10h yössä, päiväunet yksilökohtaisesti päälle 1-2h

Aikuisille suositellaan unta 8-9h/vrk

## Mihin lapsi tarvitsee unta?

Muistiin, pituuskasvuun, aineenvaihduntaan, keskittymiskykyyn, vastustuskykyyn, tunne-elämän ja mielialan kehittymiseen, oppimiseen ja luovuuteen

Yöunet ja päiväunet turvaavat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen

Vuorokausirytmisiä tahdistavat valo, arkielämä ja päivän säännölliset rutiinit

## Riittävä uni lapsella

Unen tarve on lapsilla hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi yksittäisen tuntimäärän suositus on vaikeaa.

Lapsi nukkuu riittävästi, kun hän voi päivisin hyvin ja on virkeä. Lapsiperheiden arjen inhihaasteet ovat hyvin yleisiä.

## Mistä hyvä uni rakentuu?

Säännöllinen arki- ja vuorokausirytmiluo lapselle turvallisuuden tunteen Yhdessä syöminen ja liikkuminen tuovat perheelle yhteisiä hetkiä arkeen Vuorovaikutus ja läsnäolo vanhemman kanssa, varsinkin iltaisin

## Päiväunet

Vauvat ja pikkulapset tarvitsevat paljon unta, pelkkä yöuni ei riitä unen tarpeen täyttämiseen. Lapsi tarvitsee lisäksi päiväunet, jotka jäävät pois hiljalleen 3-5-vuotiaana.

Päiväunien poisjätto liian aikaisin voi aiheuttaa lapselle univelkaa, joka voi aiheuttaa lapselle ärtymistä, keskittymisvaikeuksia ja vaikeuksia oppia uusia taitoja. Tämä voi näkyä kotona arjessa erilaisina haasteina iltaa kohden ja voi lisätä lapsen uhmakkuutta.

## Mistä tunnistaa, ettei lapsi tarvitse enää päiväunia?

Päiväkodissa nukuttaa, mutta kotona ei (kuormituksen ero), päiväuni hetkellä lasta ei nukuta tai nukahtamisaika iltaisin pidentyy. Onhan lapsen päivässä lepoa hetkiä, jos hän ei nuku päiväunia? Kirjojen lukeminen, palapelit tai äänikirjan kuunteleminen ovat hyviä rauhoittumisen keinoja





# Vinkit lapsiperheen unen tueksi

## Säännöllinen arki ja arjen perusteet kuntoon

Iltapalan sisällön tulisi olla unta tukeva: hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita (puuro), vähärasvaisia maitovalmisteita.

Vauhdikasta liikkumista ja leikkimistä kannattaa tehdä 3-4h ennen nukkumaanmenoa, jotta lapsi ehtii rauhoittua ennen iltarutiineja. Lapselle ja aikuiselle tekee hyvää purkaa energiaa liikkumisen kautta, tämä tukee hyvää unta.

## Iltarutiinit valmistavat koko perheen unille

Iltarutiinit ovat sosiaalisia vihjeitä lapselle ja aikuisille. Niiden tarkoitus on viestittää lähestyvistä uniajasta ja valmistaa lapsi uneen

Iltarutiineja ovat yöpuku, yhteinen iltapala, iltapesut, hampaiden pesu, wc käynti, yhteinen iltasatu, iltahalit, valot pois ja silmät kiinni

## Rauhoittumisen tueksi

Onhan iltarutiinit kunnossa?

Hengitys, jännitys- tai rentoutusharjoitukset, rauhoittava unilelu- tai riepu, lapsen oma, rauhallinen paikka, hieronta pallon avulla tai kevyt silittely, painopeitto, rauhallinen musiikki tai ääni.

Älylaite ei ole lapsen nukuttamisen väline

**Iltaan sopivia  
rauhallisia leikkejä:**  
iltatoimiin sisällytetyt leikit, rakennuspalikat, kirjat, unilelujen valinta, autot, nuket, palapelit, vartistustehtävät..)

**Arkirutiinit ovat  
erittäin tärkeitä:**  
säännöllisen päivärutmin ja rutiinien avulla lapsi oppii päivän ja yön eron

Lapselle ääneen lukeminen tukee lapsen puheen- ja kielienkehityksen lisäksi mielikuvitusta ja tunteiden käsittelyä sekä myöhempää koulumenestystä

## Maksutonta tukea

**Unikoulut** (MLL ja Uniliitto)

**Ensi- ja turvakotien liiton vauvaperhe-chat**  
(palvelee arkisin klo 10-16)

**MLL Vanhempainpuhelin ja chat**

**Vanhempien Akatemia** (myös etänä)

**Uniliiton UniNeuvo** 050 550 2288 (ke klo 17-19)

**Neuvola ja varhaiskasvatus** tukevat koko perhettä!

Mikä on teidän perheen  
yhteinen supervoima  
palautumiseen?