

Hyvä uni rakennetaan päivällä

Nukahtamista ja unta helpottavia asioita

- Pidä rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkiä päivällä.
- Säännöllinen rytmi: liikkumista, ulkoilua ja ruokailuajat.
- Jos unen saanti illalla on hankalaa, koittakaa herätä joka päivä samaan aikaan.
- Kaikille mukavat iltarutiinit.
- Ruutujen hallinta ja rajaaminen.
- Riittävästi läheisyyttä ja yhteistä aikaa.

