


Wellness With Elina

Uni ja lepo raskausaikana

Uni on yksi tärkeimpiä hyvinvointimme kulmakiviä. Unen määrään ja laatuun kannattaa panostaa, oli elämänvaiheesi mikä tahansa. Hyvin levänneenä mieli on virkeä, olo jaksava ja pystyt huolehtimaan itsestäsi (sekä muista) parhaalla mahdollisella tavalla. Kaikki olemme joskus varmasti nukkuneet huonosti ja se heijastuu heti mielialaan. Väsynyt mieli on kireä ja helpotkin asiat saattavat tuntua ylitsepääsemättömän vaikeilta. Aivot ja keho palautuvat nukkuessa ja ei siis ihme, jos univajeisena muisti pätkii ja olo tuntuu raskaalle.

Kuinka paljon sinä nuket vuorokaudessa? Koetko nukkuvasi tarpeeksi? Oletko väsynyt vai virkeä aamulla herätessäsi?



Nukkumisasentoon voi saada helpotusta vartalotyynyn avulla, esimerkiksi imetystyyny sopii tähän loistavasti, jos olet sellaisen ajatellut hankkia.

Närästys saattaa monilla aiheutua ihan pelkästään hormonien aiheuttamien muutosten takia (ruoansulatuskanava falskaa), mutta närästystä voi myös aiheuttaa rasvainen ruoka ja runsaat mausteet.

Uneen vaikuttavat tekijät

Raskaus mullistaa odottavan Äidin elämän. Keho ja mieli kokevat isoja muutoksia, joten ei ole harvinaista, että nämä muutokset voivat vaikeuttaa nukkumista. Esimerkiksi närästys, levottomat jalat ja kasvava vatsa vaikuttavat yöuniin ja nukkumisasentoihin. Muita unta häiritseviä tekijöitä saattavat olla pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve ja kohdun kasvun myötä aiheutuvat vihlaisut ja liitoskivut. Voi myös hyvin olla, että uusien asioiden äärellä koet jännitystä, huolta ja ahdistusta, mitkä vaikuttavat nukkumiseen. Muista ottaa huolenaiheet esille neuvolassa ajoissa!

Monilla raskaus myös saattaa lisätä unen tarvetta ja sitä tuntee itsensä väsyneemmäksi kuin aiemmin. Onneksi uneen voi kuitenkin vaikuttaa monin tavoin myös itse.

Unta tukevia tekijöitä:

- Säännöllinen päivärytmi ja iltarutiinit (toimivat myös vauvan ja lapsen kanssa!)
- Päivittäinen aktiivisuus ja liikkuminen. Pienikin on hyväksi!
- Monipuolinen ravinto (panosta säännöllisyyteen ja ravinteikkaaseen ruokaan, josta saat tärkeät vitamiinit).
- Virikkeet ja digilaitteet kannattaa laittaa reilusti ennen nukkumaanmenoa pois käden ulottuvilta.

Raskausaikana eritoten kannattaa myös kiinnittää huomiota:

- Juo runsaasti nestettä päiväsaikaan, mutta vähennä juomista iltaisin, jottei yöllä tarvitse ravata vessassa.
- Jos närästää paljon, syö pieniä aterioita ja nauti maltilla kahvia, mausteisia sekä rasvapitoisia ruokia. Myös kohotettu päänasento voi auttaa öisin. Neuvolan kautta saa myös tarvittaessa lääkkeellistä apua.
- Rauhoita ilta, venyttele, tee hengitysharjoituksia ja ota lämmin kylpy.
- Mieti päiväunien ajoitusta, liian myöhään ei kannata nukkua torkkuja, jottei yöunille meno viivästy.

Pidä viikon ajan unipäiväkirjaa, johon merkkäät monelta käyt nukkumaan ja monelta heräät. Aamulla tunnustele herätessäsi oloa ja merkitse ylös oletko virkeä ja valmis päivään vai väsynyt. Suosittelen kopioimaan taulukon esim. puhelimesi muistiinpanoihin, jotta saat merkittyä helpoiten kellonajat ja tuntemukset heti herättyäsi. Kuten ruokapäiväkirjan pitäminen, voi unipäiväkirjankin pitäminen samalla tavalla motivoida panostamaan uneen. Suosittelen kokeilemaan!

Päivä	Nukkumaan klo	Herätys klo	Olotila aamulla



"Nukkuminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Se kasvaa korkoa muilla elämän osa-alueilla."

-Elina Ada Sofia