

Valvota lasta – mutta kuinka?

Joissakin tutkimuksissa on tärkeätä, että lapsi olisi väsynyt ja nukkuisi tutkimuksen aikana. Tämän vuoksi vanhempia kehoitetaan valvottamaan lasta yöllä iästä riippuen parista tunnista jopa seitsemään tuntiin. Helpommin sanottu kuin tehty, vai mitä? Hereilläpysymistaistelun helpottamiseksi olemme koonneet joitakin hyväksi havaittuja keinoja, joilla Nukkumatin tuloa saadaan viivästettyä:

1. Ulkoilu

Raitis ulkoilma auttaa pysymään hereillä ja yleensä ulkona on paljon mielenkiintoista tekemistä. Ei myöskään tarvitse pelätä herättävänsä niitä, jotka kotona nukkuvat.

2. Retkeily

Jos oma kotipiha ja lähialueen leikkipaikat eivät tunnut tarpeeksi mielenkiintoisilta, voi lähteä kuutamoretelle lähimetsään, kalastamaan tai kesäaikana vaikka uimaan!

3. Leipominen

Kerrankin on aikaa leipoa. Leipokaa helppoja peruspullia tai kokeilkaa uutta piirakkareseptiä. Tai mikä olisikaan mukavampaa, kuin yllättää muut perheen jäsenet tuoreilla itse leivotuilla aamiaissämpylöillä.

4. Videoiden katselu

Jos rauhallisempi tekeminen houkuttaa, laittakaa televisiosta pyörimään lempielokuva ja napostelkaa samalla, vaikka vähän popcornoja.

5. Kirjojen lukeminen

Myös mukaansa tempaava kirja voi pitää hereillä.

Yhteystiedot

Sairaalfysiologia
puhelin 02 627 7362,
maanantaista perjantaihin kello 7.00–14.30.

SataDiagin verkkosivut löytyvät osoitteesta www.satadiag.fi