

PÄIVÄRYTMI HYVÄN UNEN TUKENA

- Kaikki lapset hyötyvät ikätasoisesta päivärhythmistä. Vauva nauttii rutiineista, jotka toistuvat samanlaisina päivästä toiseen.
- Jos perheenne arki toimii hyvin, on hyvä elellä perheen oman luontaisen rytmin mukaan.
- Jos kuitenkin vauva nukkuu huonosti ja toivot tilanteeseen muutosta, kannattaa kokeilla päivärhythmin hiomista. Sillä on yllättävän suuri merkitys ja pienilläkin muutoksilla voi olla iso vaikutus vauvan uniin.

