

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. & Mettälä, M. (2019) Nuku itsesi hedelmällisemmäksi (koska voit). ViVa-blogi, 4.12.2019.

URL: <https://blogs.tuni.fi/viisaatvalinnat/seli-aiheet/nuku-itsesi-hedelmallisemmaksi-koska-voit/>

Nuku itsesi hedelmällisemmäksi (koska voit)

4.12.2019 — metmar



Unen ja hedelmällisyyden yhteydestä on tehty vasta vähän tutkimusta. Se kuitenkin tiedetään, että uni ja lepo, elimistön vuorokausirytmii, ovat yhteydessä lisääntymishäiriöihin ja hedelmällisyyteen.

Elimistön sisäinen vuorokausirytmii integroituu lisääntymisfysiologiaan, koska unella on ratkaiseva merkitys koko kehon hyvän terveyden ylläpitämisessä. Uni vaikuttaa elämänlaatuun, yleiseen terveyteen ja siten myös hedelmällisyyteen.

Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni päivittää, puhdistaa ja palauttaa aivoja ja niiden toimintaa. Uni saa koko kehon ja hormonit – hedelmällisyshormonit mukaan lukien, toimimaan tasapainossa. Kun hormonitoiminta on tasapainossa, keho voi hyvin, kuukautiskierto on säännöllinen ja vastustuskyky paranee. Sängyssä vietetty aika ei mene toipumiseen, vaan nukkumiseen – tai vaikkapa vauvojen tekemiseen!

Riittävät ja säännölliset yöunet auttavat terveellisen ruokavalion hallinnassa ja helpottavat viisaiden valintojen tekemistä. Normaaliapainon ylläpitäminen on helpompaa, kun nukkuu riittävästi!

Stressaantunut nukkuu huonommin ja huonosti nukkuvaa stressaa herkemmin. Stressistä palautuminen hyödyttää sekä miesten että naisten hormonitasapainoa. Stressi näyttäisi vaikuttavan haitallisesti hedelmällisyyteen luultua enemmän. Stressin vähentäminen ja hallinta saattaa parantaa mahdollisuuksia luonnolliseen raskauteen. Hyvä hormonitasapaino edistää hedelmällisyyttä ja lisääntymisterveyttä.

Kun suunnittelee elämäntapamuutosta, on viisasta aloittaa hyvällä unella. Yöunien priorisointi saattaa helpottaa muitakin terveysvalintoja.

Tässä muutama vinkki hyviin uniin:

- Anna itsellesi mahdollisuus 7-8 tunnin yöuniin menemällä ajoissa ja aina samaan aikaan nukkumaan, tämä mahdollistaa riittävän yöunen määrän.
- Jätä älylaitteet pois 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta sinivalo ei estä nukahtamista.
- Alkoholi voi pilata unen laadun.
- Liian myöhäinen treeni saattaa vaikeuttaa nukahtamista.
- Rauhoita makuuhuone nukkumiseen, huolehdi pimeydestä ja huoneen sopivasta lämpötilasta. Ihminen nukkuu parhaiten viileässä.
- Lämmin suihku ennen nukkumaanmenoa voi auttaa rentoutumaan ja nukahtamaan.

Lue lisää univinkkejä täältä: <http://nutsneggs.tamk.fi/uni/>

Kirjoittajat ovat: Botha Elina ja Mettälä Marika, kättilötyön lehtorit Tampereen ammattikorkeakoulusta.