

Loaren higieena

- Lo-ordutegi erregularrak izaten saiatzea. Ordu berean oheratzea eta jaikitzea, asteburuetan jaikitzeko unea 2 ordu baino gehiago geroratu gabe.
- Oheratu aurretik errutinak ezartzea. Lo egin aurretik estimuluen eta jarduera fisiko edo intelektual zailen maila murrizten saiatzea. Ona da oheratu aurreko orduan jarduera arin eta lasaigarriren bat egitea (dutxatzea, arnasketa kontrolatua egitea...).
- Ohean, lo egiteko denbora bakarrik egotea. Ez da lo egitearekin obsesionatu behar, ezin bada lo egin ez da komeni ohean geratzea. 15 minuturen buruan, ona da gelaz aldatzea eta jarduera monotonoren bat egitea (irratia entzutea, irakurtzea, etab.), berriro lo egiteko gogoia itzuli arte.
- Ahalik eta gehien murriztea nerbio-sistema estimulatzeko duten substantzien kontsumoa, bereziki eguneko azken orduetan: kafea, tea edo kafeina duten freskagarriak eta azukre edo txokolate asko duten elikagaiak. Alkohola ere ez da gomendagarria, loaren kalitatean eragin global negatiboa duelako. Saihestu eguneko azken orduan janari ugari edo astunak.
- Siesta luzerik ez egitea, batez ere loezina edo lo egiteko zailtasunak izanez gero. Siesta egitera ohituta baduzu, ez egon 30 minututik gora.
- Atsedeen hartzen den gelan ingurumen-baldintza egokiak izatea (argia, tenperatura, hotsa, ohearen erosotasuna,

etab.). Gelak ilunpetan, isilik, aireztatuta eta eroso egoteko tenperatura egokian egon behar du.

- Hobe da ohea dagoen gela lo egiteko soilik erabiltzea, eta ez, adibidez, irakurtzeko, telefonoz hitz egiteko edo telebista ikusteko.
- Ariketa fisiko erregularra egitea lagungarria da hobeto atseden hartzeko, baina komeni da eguneko azken orduetan ez egitea.

Haurren loaren higiena

- Oheratzeko eta jaikitzeke ohitura eta ordutegi erregularrak mantentzea. Lo egiteko orduak, guztira, 10-14 ordu izango dira egunean 1-2 urteko haurrentzat, eta 8-10 ordura artekoak, nerabeen kasuan. 4-5 urte arteko haurrek siesta errutinarekin jarraitu behar dute, eta ohiko ordutegia eta iraupena mantentzea komeni da.
- Jarduera- eta ariketa-ohiturak. Egunez aktibo egotea, jarduera fisikoren bat eginez, ahal dela goizean. Eguneko azken orduan hobe da jarduera biziak saihestea, loa hartzea kaltetu baitezakete.
- Argi eta iluntasun ohiturak. Egokiena haurrak argi naturalez esnatzea litzateke, eta lehen orduetan argitan egon daitezela erraztea, leihotatik gertu edo etxeke gune argitsuenetan. Gauez, ahal bada, gela ilun mantendu.
- Elikatzeko ohiturak, ezarritako ordutegiei jarraitzea, otordu guztiak errespetatuz. Gosariaren garrantzia

gogoratu, gaueko baraualdiaren osteko lehen otordu gisa. Gaueko atsedean ona izaten laguntzeko, saihestu gai kitzikagarridun mokaduak egitea, batez ere arratsaldeetan (adibidez: kakaoa, kola), eta afaldu oheratu baino 2 ordu lehenago gutxienez.

- Arratsaldeetan, oheratu baino ordubete lehenago, desaktibatze eta erlaxatzeko unea iritsiko da; komeni da argi gutxiago eta zarata gutxi duten jarduerak egitea (adibidez, ipuin bat irakurtzea).
- Lo egiteko telebista edo beste pantaila batzuk erabiltzeak edo oheratu aurreko orduan ikusteak atsedean hartzea eragotz dezake. Gomendagarria da, halaber, eguneko gainerako orduetan ere horien erabilera mugatzea.