

Anna äidille lahjaksi unta

Arviolta puolet äideistä kärsii univajeesta. Moni äiti ei ole nukkunut vuosiin katkeamattomia yöunia tai edes muutamaa tuntia yhtäjaksoisesti.

- Jos äiti saa nukkua silloin tällöin kunnon yöunet, on sillä valtava vaikutus koko perheen hyvinvointiin, sanoo neuvolan terveydenhoitaja **Erja Laakso**.

Pahimmillaan univajeella voi olla hyvinkin vakavat seuraukset.

- Väsyneen äidin mieli on kiukkuinen ja ärtynyt. Väsymystä voi verrata humalatilaan tai sairauteen, joka voi johtaa esimerkiksi masennukseen, muistuttaa Laakso.

- Kun on tosi väsynyt, niin unohtaa arkipäiväisetkin asiat: viedä lapset neuvolaan, mitä pukea heille päälle tai laittaa ruoaksi, kuvailee kolmen lapsen äiti **Mira** väsymystilaa.

Mira on nukkunut viimeksi kunnon yöunet ennen ensimmäisen lapsensa syntymää eli viisi vuotta sitten.

- Jos saisin toivoa mitä tahansa lahjaksi, toivoisin kunnon yöunet. Olisi ihanaa, jos saisi kerrankin mennä illalla aikaisin nukkumaan ja nukkua aamulla pitkään, hän haaveilee.

Jokainen äiti tarvitsisikin säännöllisesti mahdollisuuden levätä kunnolla, ilman että kukaan häiritsee. Se on tae niin äidin kuin koko perheenkin onnellisuuteen.

- Hyvät yöunet ovat katkeamattomia. Kun menee illalla nukkumaan, on rentouttavaa tietää, ettei minun tarvitse nousta tästä kertaakaan ennen aamua, Laakso kiteyttää.

Sokos Hotellit haluavat olla mukana pitämässä huolta äitien hyvinvoinnista. Lanseeraamme äitienpäiväksi unikampanjan ”Anna äidille unta lahjaksi”.

Sen avulla haluamme tarjota toisenlaisen lahjaidean ja herättää keskustelua äitien unen tärkeydestä koko perheen hyvinvoinnille. Viikolla 18 käynnistytävissä Facebook-kampanjassa tarjoamme kolmelle unta tarvitsevalle äidille yöunet Sokos Hotelissa.

Tutustu kampanjaan ja varaa toisenlainen lahja osoitteesta: www.sokoshotels.fi

TAI osta lahjakortti yöuniin lähimmästä Sokos Hotellista.

LISÄTIETOJA:

Ulla Kivilaakso, markkinointipäällikkö, SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjaus,

puh. 050 66 288, s-posti ulla.kivilaakso@sok.fi

KUVIA: <http://news.cision.com/fi/sokos-hotels>

www.facebook.com/sokoshotels

VIDEOT

<https://www.youtube.com/watch?v=EJEECWw4sbs>

<https://www.youtube.com/watch?v=gyJdAr4HgTY>

SOKOS HOTELS

Sokos Hotels on Suomen kattavin hotelliketju, johon kuuluu yli 50 hotellia Suomessa, Tallinnassa ja Pietarissa. Hotellit sijaitsevat kaupunkien keskustoissa tai keskellä vapaa-ajan kohteita. Laadukkaan majoituksen lisäksi Sokos Hotellit tarjoavat monipuolisia tapahtuma- ja ravintolapalveluita.

Sokos Hotels on jakaantunut kolmeen hotellityyppiin, Break-, Original- ja Solo by Sokos Hotels -hotelleihin, ollakseen yksilöllinen monille.

Sokos Hotels on osa S-ryhmää. Hotellien liiketoiminnasta vastaavat osuuskaupat ja Sokotel Oy. Sokos Hotelleissa ja hotellien ravintoloissa työskentelee runsaat 3000 palvelualan ammattilaista. Ketju on valittu 2014 sekä Suomen arvostetuimmaksi (Markkinointi&Mainonta ja Taloustutkimus / Brändien arvostus) että Suomen luotetuimmaksi hotelliketjuksi (Valitut Palat / Luotetuin Merkki -tutkimus). Sokos Hotels on myös Suomen vastuullisin hotelliketju (Sustainable Brand Index 2015).