



Luonnon kasvattamat

Opas luonnon terveyshyödyistä
odotus- ja pikkulapsiaikana



Terveystieteiden
tutkimuskeskus

SITRA

A child wearing a yellow hat is holding a branch with small white flowers. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the left side of the image.

”

**Luontokosketuksella
on merkittäviä
vaikutuksia
hyvinvointiin ja
terveyteen.**

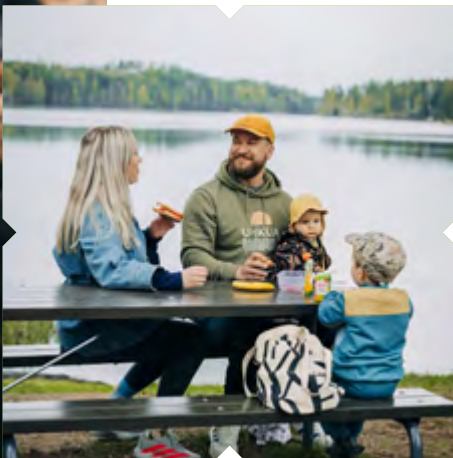
Hyvinvoinnin ja terveyden perusta rakentuu jo raskausaikana ja varhaislapsuudessa. Lapsuudessa opitut elintavat heijastuvat pitkälle aikuisuuteen.

Luontoon ei tarvitse tehdä suuria retkiä. Jo lähiympäristön metsä tai luonnonläheinen puisto riittävät. Kun luonnossa liikkumisesta ja olemisesta tulee perheen arkeen toistuva tapa, sen myönteiset vaikutukset vahvistuvat ja voivat tukea koko perheen hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Tässä oppaassa esitellään luonnon terveyshyötyjen lisäksi käytännön vinkkejä luontoaltistuksen lisäämiseen perheille, joissa on 0–2-vuotiaita lapsia.

Luonnossa oleminen on monille tuttua. Oppaan vinkkien tavoitteena on herätellä huomaamaan arjessa jo olemassa olevia, joskus huomaamatta jääviä mahdollisuuksia siihen, miten pienillä arjen valinnoilla luontoa voi tuoda osaksi jokapäiväistä elämää.

Oppaassa esitetyt asiat perustuvat tutkittuun tietoon luonnon terveyshyödyistä. Löydät lisätietoa julkaisusta *Luonnon kasvattamat – Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset odotus- ja pikkulapsiaikana*. QR-koodit oppaan lähdetietoihin löydät oppaan lopusta.



Luonto vahvistaa äidin ja perheen terveyttä ja hyvinvointia

Luonto tukee odottavan äidin ja perheen psyykkistä hyvinvointia

Luonnossa oleminen voi tukea ja parantaa odottavan vanhemman mielialaa sekä tunteiden säätelyä. Jo lyhytkin vierailu metsään tai muuhun viherympäristöön voi myös parantaa unta ja lisätä positiivisia tunteita. Luonnossa tapahtuva liikunta ja oleilu parantavat mielialaa huomattavasti tehokkaammin kuin vastaava toiminta kaupunkiympäristössä.

Luonnossa oleilu rauhoittaa elimistöä. Luonto voi tarjota tärkeän keinon raskauden aikaisen stressin käsittelyyn ja kuormituksesta palautumiseen.

Luonnon hyvinvointivaikutusten voimakkuuteen vaikuttaa selvästi se, kuinka usein luontokäyntejä tehdään. Mielenterveyshyötyjä voidaan havaita silloin, kun viheralueilla käydään säännöllisesti.



Luonnossa liikkuminen edistää sydän- ja verenkiertoelimestön terveyttä

Luonnossa oleminen ja liikkuminen tekee hyvää sydämelle. Metsässä tai puistossa oleillessa syke hidastuu ja olo tasoittuu. Luonto auttaa kehoa rauhoittumaan ja voi siten tukea verenpaineen pysymistä hyvällä tasolla. Lisäksi luonnossa liikkuminen edistää painonhallintaa.

Raskaana oleville suositellaan reipasta liikkumista yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, jaettuna vähintään kolmelle päivälle. Lisäksi suositellaan lihaskunnon ja liikehallinnan harjoittamista kahdesti viikossa. (UKK-instituutti.) Nämä suositukset on mahdollista toteuttaa monin tavoin, kuten ulkoillen tai lähiluonnossa liikkuen.

Luontoympäristöt soveltuvat erityisen hyvin raskaudenaikaiseen liikuntaan.

Luonnon monimuotoisuus tukee vastustuskykyä

Luonnossa oleminen ja luonnon mikrobien kohtaaminen tekee hyvää vastustuskyvylle. Kun iho ja keho saavat kosketusta monimuotoiseen maaperään, ihon ja suoliston mikrobisto monipuolistuu. Tämä auttaa vastustuskykyä kehittymään tasapainoisesti ja voi vähentää esimerkiksi allergioiden ja autoimmuunisairauksien riskiä.



Luonnossa oleminen raskaana voi edistää syntyvän vauvan hyvinvointia



Lapsen vastustuskyvyn kehitys alkaa jo kohdussa ja jatkuu syntymän jälkeen, kun lapsi altistuu monenlaisille ympäristötekijöille.

Viheralueiden läheisyys ja luonnossa oleskelu voi vähentää pienipainoisuuden ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä.



Luonto tukee lapsen vastustuskykyä



Lapsen ensimmäiset elinvuodet ovat erityisen tärkeitä vastustuskyvyn kehittymiselle. Tänä aikana ympäristön mikrobit muokkaavat ihon, suoliston ja hengitysteiden mikrobistoa, mikä auttaa kehon puolustusjärjestelmää kehittymään tasapainoisesti.

Maaperän, kasvien ja ulkoilma-ympäristön monimuotoisilla mikrobeilla on tässä kehityksessä suuri merkitys.

Lapsi hyötyy siitä, että hän pääsee suoraan kosketukseen luonnon kanssa. Luonnon myönteiset vaikutukset voivat näkyä kehon puolustusjärjestelmässä jo nopeasti.

” Tee luontohetkistä säännöllinen tapa, niin hyvinvointivaikutukset vahvistuvat.

Luonto tarjoaa erinomaisen ympäristön oppimiselle

Luonto on monipuolinen ja eri aisteille virikkeitä tarjoava ympäristö leikille ja leikin kautta tapahtuvalle oppimiselle.

Luontoleikeillä on havaittu positiivisia vaikutuksia lasten ajattelu- ja havainnointikyvyn kehittymiseen sekä oppimiseen. Luonnossa liikkuminen voi edistää lapsen ongelmanratkaisutaitoja, luovaa ajattelua ja kielellisiä taitoja.

Luonnossa oleminen voi samanaikaisesti rauhoittaa ja lisätä valppautta, mikä tekee siitä otollisen paikan uuden oppimiselle.

Luontoympäristöt voivat myös tukea lasten tarkkaavuutta, toiminnanohjausta ja impulssikontrollia.



Motoriset taidot kehittyvät luonnossa



Luonto tarjoaa lapselle monipuolisia mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä monipuolisesti. Metsän epätasainen maasto, kivet, juurakot, erilaiset alustat sekä vaihtuvat vuodenaajat tuovat lapselle paljon hyödyllisiä aistiärsyksiä ja innostavat lasta kiipeämään, juoksemaan ja tasapainoilemaan.

Luonnossa leikkiminen kehittää lapsen motorisia taitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota, ketteryyttä ja nopeutta.



Tee arjen luontohetkistä yhteinen tapa lapsen kanssa.

Luonto tukee lapsen psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia



Luonnon läheisyys ja vihreä elinympäristö ovat yhteydessä parempaan mielialaan. Luonto lisää myönteisiä tunteita ja tarjoaa tilaa rauhoittumiselle.

Luonnossa leikkiminen voi vähentää lapsen kokemaa stressiä, auttaa lasta palautumaan arjen kuormituksesta sekä tukea tunteiden tunnistamista ja säätelyä.

Lisäksi luonto tarjoaa luontevan ympäristön harjoitella sosiaalisia taitoja yhdessä toisten lasten kanssa.

Lapsena saadut myönteiset luontokokemukset voivat tukea psyykkistä hyvinvointia pitkälle aikuisuuteen.



Vietä päivittäin pieni hetki luonnossa, se tekee hyvää.

Luontosuhde rakentuu vuorovaikutuksessa

Lapsen luontosuhde alkaa rakentua jo varhaislapsuudessa. Toistuvat ja myönteiset luontokokemukset auttavat lasta muodostamaan luonnosta tutun ja merkityksellisen osan arkea. Vanhemmilla on tässä kehityksessä tärkeä rooli. Vanhempien oma suhtautuminen luontoon vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi lapsen luontosuhde muodostuu.

Luontoympäristö tukee sosiaalista vuorovaikutusta. Rauhallinen ja virikkeinen ympäristö auttaa sekä lasta että vanhempaa olemaan läsnä, mikä syventää vuorovaikutusta heidän välillään.

Varhaiset luontokokemukset luovat perustaa elinikäiselle luontoyhteydelle ja voivat tukea myös ympäristövastuullisuuden kehittymistä. Lapsi, joka oppii arvostamaan luontoa varhain, kantaa tätä arvostusta mukanaan aikuisuuteen saakka.



Ohjeita ja ideoita luontoaltistukselle raskausaikana



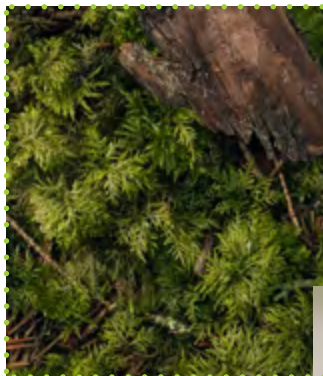
Hyödynnä asiointimatkat ja jos mahdollista, kulje viheralueen kautta. Valitse reittejä, joissa on puita ja metsää.

Tee pieniä arjen rutiineja mahdollisuuksien mukaan ulkona. Soita ystävälle metsäkävelyllä. Juo aamukahvi tai -tee parvekkeella, pihalla tai metsässä.

Tee lyhyt kävely lähiluontoon. Ei tarvitse retkeillä, riittää että menet.

Vaihda tuttu lenkkeilyreitti silloin tällöin kaupunkiympäristöstä metsään.

Valitse välillä ulkokuntosali sisällä liikkumisen sijaan. Treenaa välillä metsässä.



Kosketa ja tunnustele sammalta, lehtiä tai heinikkoa.

Kun olet luonnossa, kiinnitä huomiota ympäristön ääniin, tuoksuihin ja muotoihin.

Jos väsymys tai sää estää ulkoilun, kuuntele luontoääniä tai katso ikkunasta puita ja taivasta. Hyödynnä luontokuvia, -ääniä ja -videoita rauhoittumisen tukena.

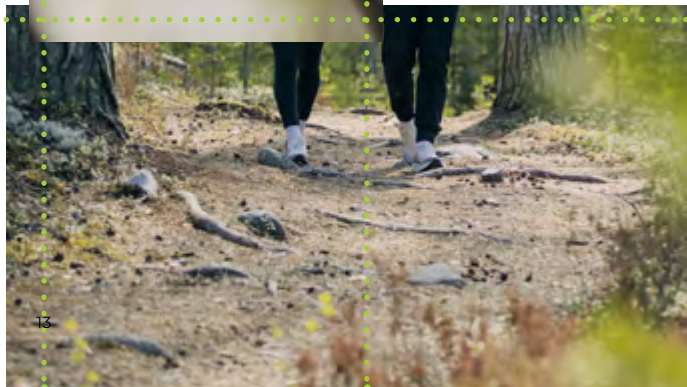
Asettele huonekaluja siten, että näet ulos ikkunasta.



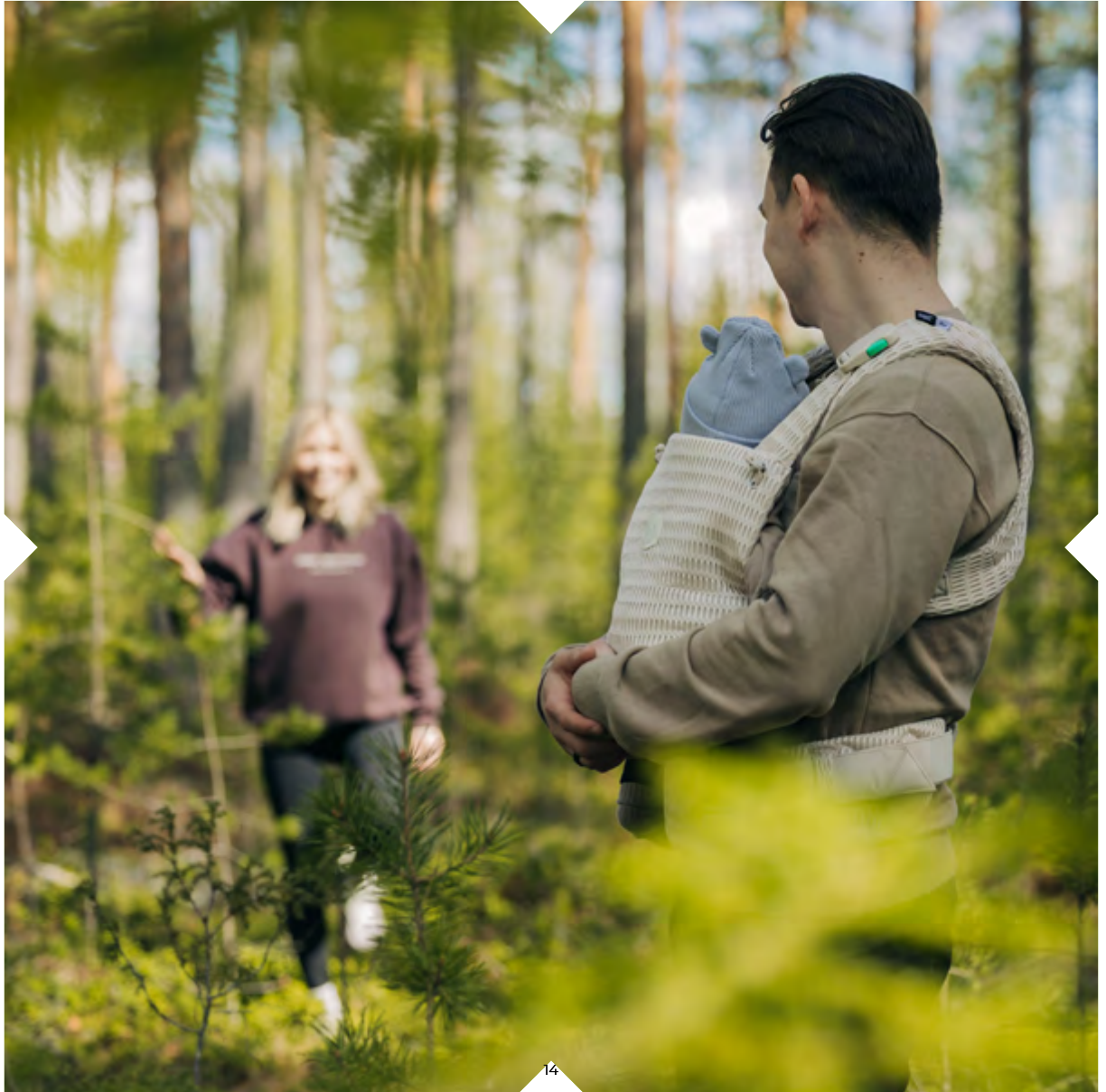
Tuo luontoa kotiin käsillä kosketeltavaksi. Kerää käpyjä, pieniä oksia ja tee niistä asetelma.

Hanki kotiisi kasveja ja kukkia, jos mahdollista. Kasvata esimerkiksi salaatteja ja yrtejä.

Vaihda tietokoneelle tai puhelimeen luontoaiheinen taustakuva.



Ohjeita ja ideoita luontoaltistukselle vauvan kanssa



Tunnustelkaa vauvan kanssa yhdessä kaarnaa, sammalta, keppejä ja käpyjä. Anna vauvalle käteen luonnonmateriaaleja.

Laske vauva maahan pötköttämään, kun olette luonnossa.

Anna vauvan istua ja kontata sammaleella ja nurmikolla, myös viltin ulkopuolella.

Anna vauvan tunnustella maata paljain käsin ja jaloin.

Vie vauva sylissä lähemmäs puita ja pensaita. Anna vauvan kurkotella ja koskea.



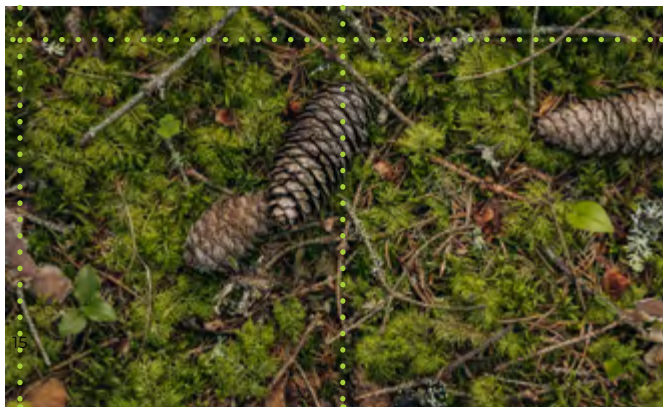
"Poimi marjoja" vauva sylissä. Anna vauvan kosketella varpuja ja lehtiä.

Oikaise puiston tai metsän kautta vauvan kanssa kulkiessa.

Vie vauva vaunuissa päiväunille puiden lähetyville.

Tehkää vaunulenkkejä mahdollisuuksien mukaan puistoissa ja metsissä.

Ota vauva syliin tai kantoreppuun metsässä.



Ohjeita ja ideoita luontoaltistukselle taaperon kanssa



Vie taapero metsään ja poluille kävelemään ja leikkimään.

Poiketkaa lapsen kanssa välillä poluilta pois. Kokeilkaa kävelyä polun ulkopuolella juurakossa ja mättäillä. Kiipeiikää kantojen ja kivien päälle.

Tutkikaa luontoa yhdessä. Koskekaa ja haistelkaa maaperää, sammalta, oksia, havuja, käpyjä, kasveja ja ötököitä.



Leikkikää yhdessä kuraleikkejä veden, hiekan ja ruohonkorsien kanssa. Anna lapsen myös "sotkea".

Valitkaa välillä metsä leikkipuiston sijaan.

Poiketkaa luontoon arjen keskellä. Hyödyntäkää asiointimatkoilla reittien varrella olevat metsiköt ja puistikot.

Käykää retkillä lähimetsässä. "Metsän" voi muodostaa muutamakin puu.

Istuttakaa yhdessä rairuohoa, yrttejä ja parveke- tai puutarhakukkia.



Hoitakaa ja kastelkaa kukkia ja kasveja yhdessä.

Kerätkää yhdessä (luvallisia) luonnonmateriaaleja leikkeihin ja leikkikää niillä yhdessä.

Askartele taaperon kanssa luonnonmateriaaleja hyödyntäen.

Kutsukaa kavereita metsäretkelle.

Rakentakaa yhdessä oma pieni "luontokori" kotiin. Laittakaa laatikkoon tai koriin sammalta, käpyjä, kiviä ja risuja tunnusteltavaksi.

Rakentakaa kerrostalon pihaan yhdessä yhteinen "luontolaatikko" viljelylaatikosta.

Huomioitavat tekijät ja erityistilanteet

”Ulkoa tarttuu likaa ja haitallisia bakteereita.”

Luonto on täynnä mikrobeja, joista useimmat ovat ihmiselle vaarattomia ja hyödyllisiä. Kädet kannattaa pestä ulkoilun jälkeen.

”Siitepölyallergia estää ulkoilun.”

Ajoita ulkoilu tarvittaessa matalan siitepölymäärän aikaan varhaiseen aamuun tai myöhäiseen iltaan. Sateen jälkeen ulkoilu on usein helpompaa. Aurinkolasit ja lippalakki voivat vähentää siitepölyn pääsyä silmiin ja kasvoille. Pese lapsen kasvot ja kädet ulkoilun jälkeen, vaihda vaatteet ja harjaa hiukset tai käytä lapsi suihkussa poistaaksesi siitepölyä.

”Pelkään kyykäärmeitä.”

Kohdatessa kyy yleensä väistää ihmistä. Sakeassa heinikossa kannattaa tömistellä jalkoja ja käyttää saappaita tai muita jalkoja suojaavia jalkineita. Jos kyy puree, soita hätänumeroon 112.

”Mitä jos heinikosta tarttuu punkki?”

Iltaisin on hyvä tehdä punkkitarkastus. Myös punkkirokote suojaa puutiaisen levittämältä aivokuumeelta.

”Entä jos lapsen astma pahenee ulkona?”

Astma ei estä ulkoilua, jos astma on hyvässä hoitotasapainossa. Liikunta ja ulkoilu ovat lapselle hyödyllisiä ja parantavat keuhkojen toimintaa ja fyysistä kuntoa. Hyvin kylmä ja kuiva ilma voi pahentaa oireita ja kylmällä säällä lapsen hengitystiet voi suojata huivilla, joka lämmittää ja kosteuttaa hengitysilmaa. Huolehdi tarvittaessa lääkityksestä ennen ulkoilua ja sen aikana. Käänny lisäkysymyksissä hoitotahosi puoleen.



Voit aina kääntyä huolissasi oman terveydenhoitajasi puoleen.

Oppaassa käytetyt lähteet:



Tässä oppaassa esitetyistä asioista löytyy tarkempaa tietoa julkaisusta *Luonnon kasvattamat – Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset odotus- ja pikkulapsiaikana*.

Julkaisu:



Kirjoittajat: Sanna Kuosmanen &
Reetta Korhonen,
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2026
Kuvat: Pihla Liukkonen, Kontrastia
Taitto: Eevamari Kurki
Paino: Grano Oy

Opas on tuotettu osana Metsän kasvattamat – Luonto osaksi neuvolan elintapaohjausta -hanketta. Sitran rahoittaman hankkeen on toteuttanut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Terveystieteiden tutkimuskeskus 1.9.2025–31.8.2026.

Opas on kuvia lukuun ottamatta lisensoitu CC BY-SA 4.0 -lisenssillä. Voit käyttää, muokata ja jakaa sisältöjä, kunhan mainitset alkuperäisen oppaan nimen ja tekijät sekä jaat oman tuotoksesi samalla lisenssillä kuin alkuperäinen opas.



”

Raskausajan ja
varhaislapsuuden
luontokosketuksella
voi olla laaja-alaisia
vaikutuksia
hyvinvointiin
ja terveyteen.