

Unekool innustab toime tulema

Palusime ühel lapse unega maadlaval emal testida unekool.ee nõustamist ja personaalset uneplaani. Kuidas see töötab ja palju sellest abi on?

Tekst: KERTTU JÄNESE Fotod: KRISTI KULLERKUPP, ERAKOGUD

Lumi-Lo (praegu 1 a 3 k) on ema sõnul algusest peale päeviti kehva magaja olnud ja tuleb ette perioode, kus ka ööd on rahutud. „Tal kestsid gaasivalud viienda kuuni ja need olid peamiselt just päevasel ajal, nii et meil oli päris raske,“ räägib **Gerli Koppel** (26).

Naine tellis Unekoolist tütrele personaalse uneplaani ja küsis nõu e-unekooli kaudu. „Sain sellest tuge ja proovisin leida meile parima variandi,“ kinnitab ta. „Unekooli nõu on vajalik, kui oled parasjagu endas ebakindel, vajad oma tegutsemisele kindlust ja häid näpunäiteid.“

Eesti Unekooli Ühingu nõustamiskeskond www.unekool.ee pakub peredele nõu ja tuge lapse magamisharjumuste kujundamisel. Lähtutakse leebe unekooli meetoditest, mis on üheaegselt pere-sõbralikud, turvalised ja tõhusad. Nõustatakse lapsevanemaid, korraldatakse vanematele ja spetsialistidele koolitusi ning töötatakse välja informaterjale.

„Olen püüdnud unekooli leebemalt teha, aga on ette tulnud ka hetki, kui olen sunnitud veidi karmimalt lähenema ja laskma lapsel nutta,“ tunnistab Gerli. Tagasilöögid tabavad neid haiguste ajal. Siis on nuttu ning magamata öid ja päevi palju.

Uni on müsteerium

„Lapse uni on müsteerium ja mina seda päris lõpuni mõista ei suudagi,“ tõdeb naine. „Lapsed katsetavad meie peal iga päev, vahel on see väga kurnav. Aga kõik möödub ja varsti on jälle rahulikum. Usun sellesse iga päev, teen enda kallal tööd, et suudaksin ise rahu säilitada, kulgeda koos lapse ja tema vajadustega.“

Unekooli perenõustaja **Merit Lillelehe** (pildil) sõnul on portaali uneplaani pere jaoks mugav elektrooniline võimalus saada laiem pilt oma lapse magamisharjumuste kohta. „Analüüsimise seal lapsevanema infole toetudes ja lapse vanusest lähtudes

tema senist päevakava, magamiskeskonda, uinumisharjumusi ja uneaegset käitumist. Me ei pane paika ranget päevakava, vaid anname perele raamistikku, mille ulatuses endale sobivaid otsuseid teha,“ kinnitab Lilleleht.

Nõustaja tuleb koju

Lisaks uneplaanidele ja e-nõustamisele pakub Unekool ka konsultatsioone (sh Skype'i teel) ja perenõustamist ning teeb koduviisi. „Koos perega kaardistame lapse senised uneharjumused, vaatame üle beebi magamiskeskonna, paneme koos paika perele sobiva strateegia lapse unemurede lahendamiseks ja pere toimetulekuvõime tugevdamiseks,“ selgitab Lilleleht. „Vahel oodatakse, et perenõustaja kohe ka lapse magama paneks. Seda me siiski ei tee, sest uinumine on nii isiklik asi, kus võõrad ei sobi toimetama.“

Küll aga saab nõustaja visiidi käigus soovitada vajaduse korral muudatusi magamismiljöös, anda nõu päeva-plaani kohta ja aidata leida peres lisaressursse keerulise teemaga toimetulekuks. Alati järgneb koduviisidile ka hilisem nõustamine telefoni või meili teel. Koduviisiit võtab aega kuni kaks tundi ja neid tehakse Tallinnas, Harjumaal ja Pärnus.

Unekooli perenõustaja **Õnne Liv Valbergi** (pildil) sõnul on just isad lapse uneprobleemidele lahenduste otsimisse vägagi kaasatud ja vajaduse korral nõus võtma enda peale juhirolli leebe unekooli rakendamisel. Aja jooksul on joonistunud välja tüüpilisemad probleemid, millega nende poole pöörduakse. „Näiteks paljudel juhtudel otsivad abi koolikutega hädas olevate laste vanemad ja seda siis, kui raske periood on juba möödas, kuid laps on harjunud, et tema igale väiksemalegi ärkamisele või nutule ülikirelt reageeritakse,“ räägib Valberg. „Laps soovib samu rahustamisviise, mida koolikute perioodil talle pakuti – rind suhu, kiigutamine, süles kandmine jms.“



Gerli on Lumi-Lo magamisega
küll aeg-ajalt hädas olnud, kuid
teab, et kannatlikkus ja toetus
aitavad lapse rahuliku uneni.



Esimesed
hambad
ilma
pisarateta



Kamistad baby igemegeeli tähtsaim ja eriline komponent on kummelliõli vedelekstrakt. See on erinevate farmakoloogiliselt aktiivsete ainete kombinatsioon, mis vähendab põletikku, toimib antibakteriaalselt, omab seenhaiguste vastu toimet ja stimuleerib hambakeeru. On kummelliõli rahustab ärritunud igameli, kaitses võimalike nakkuste vastu. Igemevaludest vabanud imik rahuneb, kui oleks geeliga masseerinud valutavat kohta. Laps on rõõmus ja läheb järele meelima avastama ning selk-lust otalme.

Gerli ja Lumi-Lo e-unekoolis

Kes osalesid: Gerli Koppel (26) ja Lumi-Lo (praegu 1 a 3 k) ning www.unekool.ee perenõustaja Merit Lilleleht.

Jaamuar
Lumi-Lo 6kuune

Mure: Beebi ärkab öösel iga 40 minuti järel

Gerli: Mul on suur mure beebi unega. Juba pikemat aega magab ta öösel kehvasti. Enne pooleaastaseks saamist sõi laps öösel tihti, umbes viis korda, ja hommikuks olime mõlemad nii väsinud! Ta ärkas iga tunni aja tagant.

Praegu magab tütar kolm korda päevas öues vankris. Esimene uni kestab 1–1,5 tundi, teine paar tundi ja kolmas 40 minutit. Ööuni algab kell 21. Ta uinub oma voodis täiesti ise, aga probleem seisneb selles, et jätsin nädal tagasi öise rinnaga toitmise ära, sest ta saab juba alates 5. kuust lisatoitu. Lumi-Lo magab ühe-kaheni öösel ärkamata, pärast seda virgub aga nuttes iga 40–50 minuti järel. Olen siiski endale kindlaks jäänud ega anna öösel rinda, pakun pidevalt lutti. Mõneks ajaks see rahustab teda, siis algab kõik otsast peale. Ta on ka väga tundlik laps. Teen ma midagi valesti või lõpetasin liiga vara öise söötmise? Kuidas saaksin beebit aidata, et ta öösel rahulikult magaks?

Unekooli vastus:

Terve pooleaastane laps öösel sööma ei pea ja on leebeks unekooliks valmis

Täname, et pöördusite meie poole nõu saamiseks ja tellisite personaalse uneplaani. Kui laps on eakohaselt arenenud, võtab kaalus juurde, ei ole sündinud enneaegsena ja on terve, siis on ta tõesti 6kuuselt valmis loobuma öistest söögikordadest. Siiski on selles vanuses liig oodata, et beebi magaks järjest 11 tundi. Peame heaks tulemuseks juba sedagi, kui nii väike laps saab järjest magada kuus tundi. Kui laps ei ole veel aastane, võib abiks olla ka varahommikune söögi-

kord kella 4–6 paiku, mis pikendab tavaliselt ööund.

Hea uudis on see, et just nüüd on Lumi-Lo vanuses, kui uued käitumismustrid edukalt kinnistuvad ja õigete võtetega on võimalik tema magamis-harjumusi positiivselt kujundada. Lihtsam on kohe alguses beebile õiged unevõtted selgeks õpetada kui hiljem halbu harjumusi välja kasvatada. Kui päevastes tegemistes on piisavalt turvalisust ja hellust, ei pea muretsema, et lapse hellusest ilma jätate teda üksi magama pannes.

Nüüd on terve laps valmis ka unekooliks. Eduka unekooli aluseks on eakohane päevakava, õige toitumine ja piisavalt lähedust päeval. Sageli on muudatuste läbiviimine seotud lapse väiksema või suurema protestiga. Siinkohal ongi abiks leebeks unekooli meetodid, mis aitavad lapsevanemal hoida eesmärgi silme ees, mitte kalduda äärmustesse ja pendeldada seosetult erinevate käitumismustrite vahel. Lapsele on parem kindel rutiin, mitte segaduses olev lapsevanem.

Üks leebe unekooli meetod, mida meie soovitame, on laialdaselt kasutusel Soome lapsevanemate seas – käpapuudutuse meetod. Meetodi on välja arendanud Soome psühholoog Katja Rantala, see põhineb lapse rahustamisel tugeva, kuid leebe käepuudutuse abil. Põhimõte on rahustada last nii, et ta oleks suuteline iseseisvalt oma voodis uinuma: olukord on turvaline, vanemad lähedal, uinu rahulikult. Kindel, õrn ja rütmiline seljapuudutus rahustab last, ilma et teda peaks voodist välja võtma. Sageli on suur abiks just isa suurest käest. On lapsi, kellele puudutamine ja patsutamine ei sobi – siis võib valida mõne teise sobiva meetodi meie saadetud uneplaanist.



Veebruar Lumi-Lo 7kuune



Mure: Lõunauni vaid pool tundi

Gerli: Uurisin teie saadetud uneplaani. Olen nüüd lapsele teinud unekooli ja ööuned on kenad, ta magab kell 19–7 järjest! Vanasti jooksin ma öösel iga väiksemagi nutuhäältsuse peale lapse juurde, võtsin ta kohe sülele ja lohutasin. Hiljem mõistsin, et sellel ei ole mõtet, sest ta jääks veidi aja pärast ise ka magama. Ootan esialgu paar-kolm minutit ja kui kuulen lapse hääles rahunemismärke, ei lähegi ma teda segama ja ta uinub üksi uuesti. Üle mõne minuti ma tütrele nutta ei lase, kui hääle järgi tundub, et ta tõesti vajab mind. Rahustan ta siis ikkagi maha ja panen voodisse tagasi, teen pai ja tulen sõnagi lausumata ära.

Nüüd ma aga ei tea, mida päevase unega teha. Hommikune uni on kell 10 (1,5 h) ja lõunane kell 14 – vaid pool tundi! Kuidas saada lõunauni pikemaks?

Ta ei jaksa niimoodi olla üleval neli tundi järjest, aga kui panen ta vahepeal enne ööund veel magama, on see ööunele liiga lähedal ja siis ma ei saa last jälle kell 19 magama. Mida teha?

Unekooli vastus: Ära pane last meeleheitlikult magama

Suur rõõm kuulda, et olete ööuned hästi paika saanud – see on suur võit! Kuni pooleaastased lapsed magavad tavaliselt kolm päevaund. Viimane päevauni kaob esimesena, umbes üheksa kuu vanuselt. Seega pole tõesti enam mõtet teda kolmandasse unne sättida.

Tegelikult on normaalne, et mõned beebid jäävadki päevaunne hästi, kuid magavad napilt pool tundi. Ei ole vajalik hoida ärkvel last kauem voodis või panna teda meeleheitlikult uuesti magama, kui beebi on silmanähtavalt ergas – see tekitab kõigile vaid lisastressi. Kui laps on maganud kas või pool tundi, on see hea. Mida nädal edasi, seda lihtsam on tal ööuneni vastu pidada.



Viimast lõunaund võib pikendada magamine täiesti pimedas või hämaras ruumis, veidi madalam toatemperatuur või magamine õues vankris, unetsükli üleminekul luti või kaisunuku pakkumine. Katsetage, mis teie pere puhul paremini toimib. Järgmine etapp on 1–1,5 eluaasta sees, kui toimub üleminek ühele päevaunile.



SAADAVAL
APTEEKIDEST

WWW.LACTACYD-PHARMA.EE

Minu hormoonid lähevad hulluks, aga minu -ga on kõik korras!



Beebi ootamine on ilus, kuid raseduse ajal hormoonide ja immuunsüsteemi muutuste tõttu võib Sinu vagina mikrofloora kaotada kergelt oma loomuliku tasakaalu. Selle tulemusena võib esineda põletikku või loogi infektsiooni, mille tõttu võid tunda ennast väga ebamugavalt.

Lactacyd Pharma on intimaalvõimalik antibakteriaalne pesuvahend, mida on rikastatud loodusliku tõuainega ekstraktiga, mis tugevdab tupe loomuliku kaitsesüsteemi ja aitab vältida ebamugavust. Sellepärast on seda soovitatav kasutada raseduse ajal ja sünnitusjärgsel perioodil.

Lase Lactacyd-i hoolitseda Sinu intimpäritonna loomuliku tasakaalu eest!

OLE ENNESEKINDELI

LACTACYD
Pharma





Mai

Lumi-Lo 10kuune

Mure: Tütar magab vaid liikuvast vankris

Gerli: Päevaste unedega jätkusid meil suured probleemid, tütar magas vaid väljas liikuvast vankris. Kui hakkasin teda aeda magama panema, siis kiigutasin Lumi-Lo vankris magama. Kui ta magas, jätsin vankri seisma. 40 minuti pärast laps ärkas. Ma ei saanud alguses aru, mida ma valesti teen, panin tumeda sääsevõrgu vankriava ette, et oleks hämaram, seegi ei aidanud. Siis taipasin, et beebi ärkab 40 minuti möödudes ja jääb üles, sest vanker enam ei liigu, tema aga ei oska ise magama jääda.

Jõudsin uneplaani uurides järeldusele, et laps tuleb ise magama õpetada, seega tegin kannapöörde ja paningi lapse seisvasse vankrisse, oodates vankri kõrval, millal ta ise uinub. See võttis mõne päeva aega. Alguses ta ikka nuttis, sest ootas, et vankrit liigutaksin. Lasin tal nutta, samaaegselt kuulates, milline see nutt on. Kas see on protest, väike kurbus või juba hüsteeriline nutt? Paar minutit liigutasin vankrit, kui nutt oli väga valjuhääln. Kui ta rahunes, jätsin vankri kohe seisma. Liikuvast vankris ma enam magada ei lasknud. Lihtsalt aega ja kannatust oli vaja. Pärast seda hakkas ta tegema pikamaid unesid kui 30–40 minutit. Panen ta lihtsalt vankrisse ja laps jääb ise magama, ilma et teda kiigutaksin. Tütar magab kaks korda tund-poolteist päevas, on puhunud ja rõõmus. On ka kehvemaid päevi, aga usun, et see on tavaline. Olen väga tänulik nõuannete eest.

Unekooli vastus: Kõige olulisem on hommikuse ärkamise ja ööune aeg

Rõõm teist kuulda! Esimene aasta on kõige kiiremini kulgev arenguperiood lapse elus ja muudatused käitumises ja päevaplaanis toimuvad igal nädalal. Kui laps on päevaunest ärgates rõõmus ja ergas, siis pole mingit põhjust neid ise ülearu reguleerida. Kõige olulisem on hoida paigas hommikune ärkamisaeg ja õhtune ööunne minek, terve laps suudab ise oma päeva-

unesid reguleerida. Jagage lapsele päevasel ajal võimalikult palju tähelepanu, hellust ja hoolivust, siis saate öösel kõik südamerahus magada!



September

Lumi-Lo 1 a 2 k

Mure: Kas üks uni päevas on piisav?

Gerli: Harjutan last nüüd ühe une peale. Tal oli kaks und, aga hakkas väga vähe magama, üks uni vaid pool tundi korraga. Eelmisest nädalast hakkasin ärkveloleku aega pikendama. Nüüd on päevi, kus ta magab paar-kolm tundi korraga, aga ka selliseid, kui see üks uni kestab vaid 40 minutit. Küsimus – äkki on ikkagi liiga vara ühe une jaoks ja teen lapsele liiga? Eile magas lõunal kaks tundi jutti ja siis oli seitse tundi üleval. Viimased paar tundi oli aga väga viril.

Unekooli vastus: Laste unevajadus on erinev

Päevaunede vähendamise kohta ei saa vastata jah ega ei, sest unetarve on ka lastel väga erinev. Teooria järgi on üleminek kahelt päevaunelt ühele umbes 1,5aastaselt. Kui ta suudab magada lõunaune ajal 2–3 tundi, on see igati hea. Arvan, et võite olla veel mitu kuud paindlikud – kui ikka lõunauni jääb lühikeseks, ei saa lapsel keelata teha väikest uinakut ka hiljem.

Oktoober

Lumi-Lo 1 a 3 k

Mure: Laps on kui ära vahetatud!

Gerli: Saime päevase une mõneks ajaks paika. Ei ole tõesti oluline, kui suur vahe on viimase päevase une

ja öise une vahe, kui tegu on poole-tunnise tukastusega. Laps jääb ikka õigel ajal ööunne. Ta pusserdab võib-olla mõni minut voodis kauem kui tavaliselt, aga uinub ikkagi ilusti.

Siis aga sõnusin vist ära oma tütre hea une. Ma ei tea, mis toimub: laps on kui ära vahetatud. Öösel ärkab nuttes 1–3 korda, minuti möödudes uinub siiski taas ise. Päeval magama jäädes nutab ja pärast poolt tundi und hakkab röökima ja tõuseb voodis püsti. Suunan ta tagasi pikali ja nii umbes viis korda järjest, vahel uinub uuesti, vahel mitte. Mis on juhtunud? Lapsel pole halba kogemust olnud, rutiin on sama. Olen kurb ja stressis, sest ei tea, mis on selle põhjuseks.

Unekooli vastus: Närvisüsteem areneb

Lumi-Lo on praegu vanuses, kus uni ja selle iseloom võivad muutuda päevadega, see on igati normaalne. Mõtleme koos, mis võiks olla tema unemuutuste põhjuseks! Unehäired lapseas on seotud peamiselt organismi arengus toimuvate muutustega. Ajutised uinumise ja ööune häired on lapseas üsna tavalised, need võivad esineda arengukriiside puhul, aga ka seoses stressi või hammaste tulekuga. Ehk lohutab ka teadmine, et öised nutud ei ole lapsele kahjulikud, ta ei mäleta neid hommikul. On suurepärane, et ta suudab pärast nuttu ise taas uinuda! Öiste nutuhoogude põhjuseks on suure tõenäosusega päevased läbielamised ja elavamaks muutunud unenäod. Lapse närvisüsteem alles areneb ja ta on väga vastuvõtlik päevastele muljetele. Kõige olulisem on püüda säilitada rahulik meel, sest ärevus on nakkav, see kandub üle ka lapsele. Alati võib nõu pidada perearstiga, et välistada tervisemured, mis võiksid und häirida. Sageli taanduvad sellised unemured samamoodi iseseest, nagu tekkisidki. Kui tema une-käitumine veel muutub või selguvad uued asjaolud, peame taas koos nõu.

Lumi-Lo ööd muutusidki taas rahulikuks. Lapse kasvas muutub tema uni pidevalt, kuid alati leidub mõni viis, mis jälle järjele aitab!

