



## KUIDAS AIDATA BEEBI TUTTU?

Kui mul lapsed sündisid, räägiti palju ema ja lapse läheduse tähtsusest. Kiindumussuhte arenguks on teadupärast parim hoida beebit enda lähedal – päeval kõhule seotuna, öösel kaissu võetuna. Minust ei saanud küll kandelina kasutajat, aga kaisus magamisega läksin innukalt kaasa. Väga mugav oli kaisus magavat beebit sööta, ka ei tundnud ma, et see oleks mu und häirinud.

Muidugi harjusid poisid vanemate voodi soojustega ära. Katsetele oma voodis magada vastasid nad kõva kisa ja tralliga ning oskust üksi uinuda enne lasteaeda minekut selgeks ei saadudki.

Edaspidi Peres ja Kodus artikleid kirjutades ning nüüd seda raamatut kokku pannes mõtlesin, et kui ma oleksin toona teadnud midagi leebest unekoolist, oleksin tahtnud seda proovida. Tollal võrdus unekooli tegemine lapse nutta laskmisega seni, kuni ta uinub. Katsetasime sedagi paar korda, kuid ei suutnud lapse meeleheitlikku kisa kuulata. See tundus nii sulaselge beebi traumeerimine. Pealegi polnud ma magamata ega kurnatud, lihtsalt imelik tundus sugulastele vastata, et poiss magab ikka veel vanemate voodis.

Praegu on psühholoogid üsna ühel meelel, et magamatusest viimse piirini viidud lapsevanem on lapsele ohtlikum kui mis tahes unekool. Koos teadmistega leebe unekooli võtetest ja iseseisva uinumise õpetamisest moodustab see toetava raami vanematele beebi uneharjumuste kujundamiseks.

Ema teab alati, mis on lapsele hea. Emainstinkti tasub usaldada, aga vaist teeb otsuse selle pinnal, mida ema teab. Kuldreeglid on lihtsad: tasub teada, et vastsündinu ei oska iseseisvalt uinuda, ning teha nii, et beebil ei tekiks valesid uinumisseoseid ja et ta harjuks uinuma sealsamas, kus ärkab.

*Leebeid uinumisi!  
Krista Kivisalu,  
raamatu koostaja*

# SISUKORD

## LOO BEEBILE MAGAMISEKS TINGIMUSED

- 11 Kuidas seada sisse tita magamiskoht?
- 13 Kuidas valida tita magamisvarustust?
- 15 Kuidas luua uinumist soodustav sisekliima?
- 17 Kuidas sättida öövalgust?
- 18 Kuidas luua mõnus unevaikus?
- 20 Kuidas toita beebit enne uneaega?
- 22 Kuidas luua häid unerituaale?

## TUNNE BEEBI UND

- 25 Kuidas mõista beebi und?
- 27 Kuidas beebi unetsüklid ajas muutuvad?
- 29 Kuidas kaissuvõtmisest kasu on?
- 31 Kuidas titaga ühes voodis ohutult magada?
- 34 Kuidas leida õige aeg kaisutita oma voodisse magama panna?

## ÕPETA BEEBILE KUNTI ISE UINUDA

- 37 Kuidas õpetada vastsündinule ööpäevarütmi?
- 39 Kuidas alustada hea uinumisrutiini loomist?
- 41 Kuidas kujundada beebil häid uneharjumusi (3.-11. elukuu)?
- 43 Kuidas võtta unekooli?
- 45 Kuidas aidata vastsündinul (0-3 kuud) kohaneda ööpäevarütmiga?
- 47 Kuidas suunata 3-6-kuune beebi ise uinuma?
- 49 Kuidas õpetada 6-12-kuusele beebile uusi uinumistavasid?
- 52 Kuidas lasta 12-18-kuusel lapsel ise uinuda?
- 54 Kuidas teha leebet unekooli (üldised põhimõtted)?

Kuidas teha unekooli?

- 56 Voodisse paneku ja voodist väljavõtmise meetod
- 57 Käpapuudutuse meetod
- 58 Toolimeetod
- 59 Lapse toas magamine
- 60 Kontrollitud nutu meetod

Kuidas saada beebit tuttu raamatu järgi?

- 61 Tizzie Hall „Päästke meie uni. Kuidas ma oma beebi magama saan?”
- 63 Gina Ford „Rahulolev beebi”
- 65 Siobhan Stirling „Uni: aita oma lapsel magada kogu öö”
- 66 Elizabeth Pantley „Nututa uni”
- 68 Dana Obleman „The Sleep Sense Program - Proven Strategies for Teaching Your Child to Sleep Through the Night”
- 72 Kuidas vältida levinumaid vigu beebi uinuda laskmisel?
- 74 Kuidas õpetada beebi iseseisvalt uinuma (kokkuvõte)?

## ÕPI TUNDMA TITA NUTTU

- 81 Kuidas vältida koolikuid?
- 83 Kuidas aidata gaasivalus beebit?
- 85 Kuidas rahustada nutvat beebit?
- 87 Kuidas leppida beebi nutuga?
- 90 Kuidas tegelda unepaanikaga?

## HOOLITSE ENDA EEST

- 95 Kuidas beebiajal ise puhata?
- 97 Kuidas beebiisit mitte eemale tõrjuda?
- 99 Kuidas hoida paarisuhet?
- 101 Kuidas märgata, et muretsed beebi pärast liiga palju?
- 103 Kuidas suures unemures natuke naerda?
- 110 Kui palju vajab laps und?
- 111 Raamatusoovitusi

# 1. LOO BEEBILE MAGAMISEKS TINGIMUSED



## KUIDAS SEADA SISSE TITA MAGAMISKOHT?

Juba enne beebi sünni tuleb välja mõelda, kus ja millistes tingimustes tita magama hakkab. On aeg panna kokku beebiune n-ö tehniline plaan.

- **Kas võrevoodi või hääll?** Ase, kus laps esimesed kuud magab, ei tohiks olla liiga väike, vaid peaks võimaldama lapsel end rahulikult liigutada. Voodi kasutusaeg on kahtlemata pikem, häällist kasvab imik mõne kuuga välja. Samas on hääll tillukesele esimeste kuude jooksul suuruselt paras pesa. Suur voodi võib olla vastsündinule hirmutav ja tal on raske endale seal pesa teha. Titadele meeldib just nende suurusele sobilik pesake!
- **Mõttele, kuhu titavoodi paigutada!** Voodi asukoht ruumis on oluline. Kui võimalik, paiguta voodi toa kõige turvalisema seina äärde, kus on piisavalt rahulik ja mille vahetus läheduses pole ust ega akent. Samas võiks voodi olla kohas, kus lapsel on võimalus ust ja akent jälgida.
- **Välgi küttekahade vahetut lähedust!** Voodi otse ahju või radiaatori kõrval on ohtlik – tekib ülekuumenemise või kõrvetada saamise oht.
- **Hoidu liigsetest ärritajatest voodi kõrval.** Beebi voodi juures ei tohiks olla peeglit, kust ta saaks ennast vaadata. See võib häirida uinumist.

- **Kaisuloomasülemite koht ei ole voodis.** Ära kuhja voodit üle karvaste loomadega. Küll võib voodis olla mõni turvaline kaisunukk või kerge lapike, mida tita armastab mudida või nuusutada.
- **Kui kauaks võrevoodisse?** Laps võib magada võrevoodis nii kaua, kuni ta sinna mahub ja välja ei roni. Seal on unemuresid kergem lahendada, sest sellel on kindlad ja selged piirid, mida lapsevoodis enam pole.

## KUIDAS VALIDA TITA MAGAMISVARUSTUST?



**Vastsündinu ei vaja spetsiaalseid ööriideid, küll aga peab tal olema magamise ajal piisavalt soe. Teki ja tuduriiete valikul kehtib kuldreegel: mida lihtsam, seda parem.**

- **Beebi ei vaja patja.** Tita selgroo füsioloogilised kumerused on alles kujunemas ja tõstetud pea võib põhjustada kaelas muutusi, mis hiljem väljenduvad kõvera rühina. Päris tillukestel võib pehme padi olla ka üks hällisurma põhjustajaid.
- **Milline tekk on titale hea?** Ära kata vastsündinut suure tekiga, see ei püsi turvaliselt paigal. Vastsündinule on hea kindel lahendus tubaseks uneks mõeldud magamiskott, neid pakutakse nii varrukatega kui ilma. See hoiab magava tita soojas ning samas ei saa ta seal sees nii palju siputada, et see tema und häiriks.
- **Kui sinul on öösel palav, on ka lapsel.** Suuremale titale sobib tekk, mis ei pea olema paksem kui sinu oma. Imik ei vaja rohkem tekke kui täiskasvanu.
- **Kas magamiseks spetsiaalsed riided?** Vastsündinu ei vaja eraldi ööriideid, need tulevad päevakorda siis, kui laps juba ise ringi liigub. Ööriided olgu puhtad, orgaanilisest materjalist, lapsele parajad ja mugavad, paelteta. Kui imik siputab teki maha ja toas ei ole väga soe, pane talle ööseks selga kinniste sääreots-tega magamiskombekas.