

Paigas päevakava teeb elu lihtsamaks



Beebi kindel päevakava mitte ei piira, vaid teeb kogu pere elu oluliselt mugavamaks ja lihtsamaks. Kuidas aga rutiin valutult sisse seada?

TEKST: KERTTU JÄNESE FOTOD: LAURI KULPSOO

Eret Kallas (33) oli juba enne esiklapse Atsi sündi (praegu 3 a 10 k) kindla rutiini ja päevakava usku ning viis end kurssi eri teooriatega.

“Noppisin raamatuist üles need tõesed, mis mulle kõige õigemad tundusid,” nendib ta, “ja püüdsin neid rakendada.”

Pesamuna **Triinuga** (4 k) jätkas naine sama rada, kohandades oma arusaamu ja pojaga saadud kogemusi pisitütre vajadustega.

Kindlad uneajad

“Esimesel paaril elukuul elad paratamatult imiku rütmi järgi,” räägib Eret. “Edasi oli meie pere jaoks kõige olulisem, et beebi jääks unne kindlatel kellaegadel. Uneaegade järgi kujuneb päevakava, mis muutub sujuvalt koos lapse kasvamisega. Kui päevaplaan on enam-vähem paigas, on lihtsam oma käimisi ja tegemisi planeerida – ei pea näiteks unise lapsega väljaspool kodu toimetusi ette võtma.”

Loomulikult on ette tulnud erandeid, aga üldiselt on selline

elukorraldus perel hästi toiminud. Rutiini sisseseadmine käis nii: “Kõigepealt panime paika hommikuse ärkamise, lõunase pikema uneaja ja õhtuse ööune. Siis vaikselt sättisin lapsi sobivasse rutiini, vajadusel une- ja ärkamisaegu poole tunni kaupa

“Ma ei tahtnud, et lapse magamisaamine kestaks tunde.” Eret

nihutades. Jälgisin ka, et õhtuse viimase une ja ööune vahele jääks piisavalt ärkveloleku aega.”

Enne und tuba hämaraks

Ats oli sünnist saadik suur unimüts, magas pikalt ja sügavalt, ei vaevelnud gaasivaludes ega vahetanud ööd päeva vastu. Selle võrra oli temaga lihtsam rutiini luua. Asja hõlbustas ka teistpidi kurb seik, et emme piinapuse tõttu oli poiss pudelitoidul. “Jälgisin pojaga põhimõtteid, et

laps magab alati oma voodis, et voodis ei mängita ega sööda. Enne uinumist andsin Atsile kerge eine, edasi tulid rahulikud une-eelsed tegevused: vann, riiete vahetus, samal ajal tegime toa hämaraks... kõik see lõi poja seose kohe algava uneajaga. Ka päeval une ajal hoidsime magamistoat hämarat,” meenutab Eret.

“Poeg magas kõhuli jäigal madratsil. Kuskilt loetust oli mees, et see on beebile loomulikum asend kui selili, eriti kui on gaasivalud,” räägib Eret. “Kõige selle tulemusel saavutasin, mida soovisin. Laps õppis varakult ise uinuma ja me ei pidanud enne beebi suikumist temaga koos pikutama, selga silutama, voodi juures valvama. Tahtsin, et mul oleks õhtul aega endale ja lapse magamisaamine ei kestaks tunde.”

Koos kõndima õppimisega umbes kümnendal elukuul võttis asi aga teise pöörde: senine kuldmagaja muutus öösiti rahutuks, ärkas sageli ja õhtune uinumine venis pikemaks ja nutuseks. Issi **Riho** (40) pikutas siis mõnda aega Atsi juures, ent peagi sai perele selgeks, et see lükkab poja uinumist ainult edasi. →



Päevauinaku teeb Triinu õues vankris, kus ta ema Ereti sõnul magab paremini.



→ “Lõpuks jätsime ukse lahti ja lapse üksi meie magamistuppa – nü andsime teada, et oleme olemas, ent uinuda tuleb tal ise. Kui laps voodist

välja kippus, panime ta järjekindlalt sinna tagasi, korrates: “Tuduaeg on.” Iga hüüdmise ja nutuhäälitsuse peale kohe ei reageerinud. Varsti magaski poiss jälle hästi,” jutustab Eret.

Jälgi lapse unevajadust

Tütre Triinuga on rutiini loomine läinud teisiti. Kui Ats õues vankris magamisest suurt lugu ei pidanud, siis tütar küll. Erinevus on ka selles, et Triinu on rinnalaps ja algul piinasid teda päris kõvasti gaasid. “Teda pidin seetõttu paaril esimesel kuul vahepeal ka kussutama, et beebi saaks oma une täis magada,” tõdeb Eret.

Vankris uinus laps paremini kui voodis, sestap magab Triinu siiani päeval vankris. Beebi ei osanud algul ise unefaasi vahetada ja ärkas iga 40 minuti tagant, ka gaasivalud ajasid ta üles. Et aidata lapsel uuesti uinuda, võttis ema ta korraks vankrist välja, aitas tal gaasidest vabaneda ja pani tagasi. Kui alguses tuli lapse suigutamiseks vankrit pisut ka liigutada,

siis nüüd piisab luti suhupanekust ja pisike magab edasi.

Õöd magab tütar oma voodis. Kui Ats tudus juba enne pooleaastaseks saamist terve öö söömata, siis Triinu küsib paar korda emapiima. Paari kuu pärast on emal plaan hakata tüdart öisest rinnandmisest võõrutama. Normaalse kaaluibega terve pooleaastane laps öösel tegelikult süüa ei vaja, teab Eret. Rinna otsas ta lapsel uinuda ei lase, sest see piirab iseseisva uinumise oskust ja loob valesid uneseoseid.

Muutuv päevakava

“Unemustrid muutuvad nii väikesel kiiresti, kuu aja pärast võib pilt olla juba teine,” teab Eret. Praegu aga ärkab Triinu hommikul kell 8, on poolteist tundi üleval, magab 9.30–11, siis on jälle kaks tundi üleval. Lõunauni kestab 13–15.30, edasi paar tundi mängimist, tukkumisaeg 17.30–18.15, seejärel on laps perega ja 20.30 paiku vajub ööunne.

◀ Peres võib käia remont või on kõigil käed-jalad tööd täis, kuid üks on kindel: Riho ja Ereti poeg Ats ja pesamuna Triinu lähevad õigel ajal tuttu. Nii on kõigil lihtsam.

Õhtul oma voodis rahulikult uinamine on Triinul juba selge. Mõned korrad tuli ette, et tütar karjus voodis, kuid siis jagas ema kiiresti ära, et tal polnud lihtsalt und, ja unegraafik vaadati kriitilise pilguga üle.

Emal pole jõuga lapsele režimi peale surunud. Sellised une- ja ärkveloleku kellaajad kujunesid välja tirtsu unevajadust jälgides. Algul pani ema kirja, mis kellaegadel laps uniseks jäi ja pikemalt unne vajus, nii sai päevakava tekitada. Hiljem hakkas ta kindlastest, lapsele sobivatest aegadest ise kinni pidama.

Eret jälgib, et laps päeval liiga kaua ei magaks, muidu nihkub öhtune magamaminek hilisemaks. “Arvestame ka ülejäänud perega. Meile sobib, et Triinu ärkab siis, kui vanem vend ja isa koju tulevad. Nii saab tütar öhtusest pereelust osa,” nendib naine.

Taluvad muutusi hästi

Arvatakse, et kui lapsel on kindel unegraafik, järgitakse seda nii rangelt, et midagi väljaspool kodu teha ei saa. Ereti sõnul on neil hoopis vastupidi. Päevaplaanilapsed taluvad ka lühiajalisi muutusi hästi, kinnitab ta omast kogemusest.

Kuigi tavaliselt püüab ema Triinule vankris rahuliku une võimaldada, tuleb mõnikord sel ajal ette ka kuskile sõitmist. Kui siis laps autos harilikust varem ärkab, Eret teda →

Päevaplaani kujundamisel võib leida abi sellistest raamatutest:

Merit Lilleleht, Önne Liv Valberg
“Meie lapse uni”

Tizzie Hall
“Päastke meie uni. Kuidas ma oma beebi magama saan?”

Siobhan Stirling
“Uni: aita oma lapsel magada kogu öö”

Gina Ford
“Rahulolev beebi”

Elizabeth Pantley
“Nututa uni”

Dana Obleman
“The Sleep Sense Program – Proven Strategies for Teaching Your Child to Sleep Through the Night”



Abiks uneaegade sättemisel

VANUS	ÖÖUNED	PÄEVAUNED	KOKKU
1 nädal	8,5 h	4 x (kokku 8 h)	16,5 h
4 nädalat	8,5 h	3 x (kokku 7 h)	15,5 h
3 kuud	10 h	3 x (kokku 5 h)	15 h
6 kuud	11 h	2 x (kokku 3,5 h)	14,5 h
9 kuud	11 > h	2 x (kokku 3 h)	14 h
12 kuud	11 > h	2 x (kokku 2 h)	13 > h
18 kuud	11,5 h	1 x (kokku 1,5 h)	13 h

NB! Väljatoodud magamisajad võivad varieeruda, sest igal lapsel on individuaalne unevajadus.

→ meeleheitlikult uuesti unne ei kussuta, vaid selle asemel püüab mõnd teist uinakut pikendada. Öhtul minnakse magama ikka samal ajal.

Eret ei kujuta ette olukorda, et ta ei tea, mis kell laps päeval magab,

või et beebi on öhtul sama kaua üleval kui vanemad. “Kui tahan lapsega rahulikult võimlemas või mängimas käia, on tähtis, et ta oleks sel ajal välja puhunud. Öhtul aga vajan aega ka endale,” ütleb naine. ☺

Päevakava tuleb beebile õpetada

Kõik sotsiaalsed oskused vajavad õppimist – sealhulgas uinumine ja öiste virgumisteta magamine, ütlevad Eesti Unekooli Ühingu nõustajad Öhne Liv Valberg ja Merit Lilleleht.	lähedust nii lapsele kui vanemale. Siia hulka võib kuuluda vann, raamatu- lugemine või vaikne laul. Seejärel pane beebi kindlal kellaajal veel ärkvel olevana asemele, kus ta peaks magama kogu öö, ja anna talle võimalus omaette uinuda. Laps võiks magada selili või kergelt küljel.
Vastsündinul puudub oskus eristada ööd ja päeva. Tema esimeseks ülesandeks ongi õppida seda vanema abiga tegema. Selleks tegele beebiga päeva esimesel poolel aktiivsemalt ning paku talle piisavalt hellust ja lähedust, seda kõike päevavalguse käes. Öhtu lähenedes tegutse aga lapsega hämaramas ja hoia mängud rahulikumad. Juba üsna algul võid määrata kindlaks ka imiku ööunne jäämise aja. Investeerida tasub pimedavatesse kardinatesse, et need uneajal ette tõmmata.	Lõunauned on igaühel erinevad Päevaunede ajal pole vaja hoida juba ärganud last pikemalt voodis või uinutada teda meeleheitlikult uuesti, kui ta on silmanähtavalt ergas – see tekitab vaid lisastressi. Kui laps on maganud kasvõi pool tundi, on kõik hästi. Lapsed magavad päevaund väga erinevalt. Ei saa eeldada, et sinu laps peab päeval kauaks unne jääma. Osa lapsi ei olegi selleks võimelised ja neile piisab lühikesest, 30–40minutilise unakust. Kui siiski tundub, et laps on pärast endiselt väsinud, lase tal varsti uuesti voodisse heita.
Erinevalt täiskasvanutest, kelle uni koosneb viiest faasist, on beebidel vaid kaks unefaasi: aktiivne ja sügav uni. Kui laps öösel unefaaside vahel või niisama ärkab, ära suhtle lapsega aktiivselt ega süüta eredat valgust. Hommikul aga tõmba kardinad eest – aeg on ärgata!	Beebi ja unetsüklid Vastsündinu suudab olla korraka ärkvel 20–45 minutit, viiekuune imik kuni 2 tundi, 6–8kuune beebi 2–3 tundi. Kindlamad unetsüklid hakkavad välja kujunema kuuendast elunädalast. Alla poole aasta vanuste beebide üks unetsükkel kestab 45–50 minutit, seejärel nad korra virguvad. Kui ühest unetsüklist teisele ülemineku ajal ei esine ühtegi häirivat stiimulit – liiga külm või kuum, lärm, märg mähe, näljatunne –, jääb laps uuesti magama. Üle pooleaastaste laste uni sarnaneb aina rohkem täiskasvanu omaga ja ka unetsükkel pikeneb 1,5–2tunniseks. Ühte ainuõiget viisi beebit tuttu panna ei ole. Seega kokkuvõttes otsustab iga pere ise, kuidas nende laps paremini uinub.
Andke lapsele võimalus ise uinuda! Välgi sellist karuteenet, et püüad last iga hinna eest ise magama kussutada, hüpitada, laulda, imetada. Ehk siis ära püüa uinumist aktiivsel moel esile kutsuda. Jäta lapsele vähemalt võimalus proovida iseseisva uinumise kunsti ja arvesta, et harjutamine teeb meistriks. Vajadusel võib olla abiks hoopis lutt või kaisuloom.	
Vastsündinu jääb sageli magama emarinnal. Et aidata lapsel kasvades ka teistsugustes tingimustes uinuda, tuleb seda teadlikult õpetada.	
Öhtust öhtusse korduvad rahulikud kindlad tegevused on esimene samm rahulike ööde nimel. Unerituaal võiks kesta umbes 20 minutit ja koosneda neljast viiest osast, mis pakuvad positiivset	Lisainfot leiad lehelt unekool.ee