

Unihiekkaa etsimässä - Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin

SISÄLLYS

Lukijalle : Uupumus unettomiin öihin 9

Unenriisto on kidutuskeino 11

Tämän kirjan sisältö 12

OSA I VASTASYNTYNYT 15

1 Vauva ei synny vuorokausirytmiltään valmiina 17

2 Hyviä unitapoja alusta alkaen 25

Päivät valoisina, yöt pimeinä 25

Älä hyssytä vauvaa hereille 27

Entä jos vauva itkee, kun yritän nukuttaa häntä? 30

Tutti, maitopullo ja peukalo 32

Kapalo voi auttaa 35

Armahda itseäsi! 38

3 Kun koliikki tekee illoista yhtä huutoa 41

4 Imetys: Hyvää ravintoa, hellää läheisyyttä – ja yöheräilyjä 44

Täsmäsyöttö: ruoki vauva ennen omaa nukkumaanmenoa 45

Miksi imettäminen kannattaa? 47

Jos imetys ei onnistu 48

5 Missä lapsi nukkuu: Perhepeti vai oma sänky? 49

Kulttuuri vaikuttaa 50

Kätkytkuoleman tai tukehtumisen riski perhepedissä 53

Perhepeti tukee imetystä... 55

... mutta lisää yöheräilyjä 56

Perhepedistä omaan sänkyyn 58

II OSA ISOMPI VAUVA, TAAPERO JA LEIKKI-ikäINEN 63

6 Unikoulujen tavoite: Lapsi oppii nukahtamaan ilman aikuisen apua 65

Haitallisia sivuvaikutuksia ei ole löydetty 69

Hitaammin tai nopeammin 71

7 Iltarutiinit: Ensimmäinen askel hyvään yöhön 74

Illoista rauhallisia, mukavia ja kiireettömiä 75

Kylpy voi rauhoittaa – tai sitten ei 78

Nukkumaanmenoajan hivuttaminen 79

8 Huudatusunikoulu: Helppo mutta vaikea ratkaisu 85

Huudatus pohjautuu behavioristiseen teoriaan 87

Arvostelun taustalla kiintymyssuhdeteoria 90

Näyttöä huudatuksen haitallisuudesta ei ole – hyödyistä kyllä 92

Itkun ja kiintymyssuhteen mutkikas yhteys 93

Kun huudatusunikoulu mutkistuu 95

9 Pehmeämpiäkin vaihtoehtoja on 98

Pistäytymismenetelmä 105

Tassu-unikoulu 111

10 Jos et halua jättää lasta yksin itkemään 116

Tuolimenetelmä 117

Vanhempi nukkuu tilapäisesti lapsen huoneessa 118

Suunniteltu herättäminen 121

11 Mikä unikoulu sopii meille? 126

Kuinka selviät lapsen nukuttamisesta tai unikouluista järjissäsi? 128

Miten jaksat olla lapsen kanssa vaikka väsyttää hirveästi 131

Päiväkirja tai välitavoitteet voivat auttaa 132

Miten toimia, kun parisuhteen ongelmat kärjistyvät 133

12 Unikoulu ei ole meidän juttumme 136

Jos päätät sietää yöhulinoita, lopeta stressaaminen 138

Öistä voi nauttiakin 139

13 Taaperon yöhulinat: Rajat selkeiksi 140

Mikä on tarve, mikä paha tapa? 142

Lapsi tarvitsee konkreettista ohjausta 142

Taistelu nukkumaanmenosta iltaisin 143

Pelot ja painajaiset 148

Karkailu sängystä 153

14 Päiväunet: Koko perheen kaivattu lepotauko 162

Tarve päiväuniin on biologinen 163

Paljonko päiväunta on tarpeeksi? 164

Päiväunirytmien kypsyminen 165

Hankalat siirtymävaiheet 166

Päiväunivaikeuksia 168

Rutiinit auttavat 172

Miten saada torkahtelija nukkumaan kunnon unet 173

Missä lapsi nukkuu päiväunet 174

Sisällä vai ulkona? 176

III OSA KUN LAPSI VALVOO JA SAIRASTAA 179

15 Tartuntatautien ennaltaehkäisy 181

16 Flunssat, nuhat ja kuumetaudit 184

Nenän tukkoisuuden lievittäminen – kohoasento ja muut konstit 185

Lääkitys flunssaoireiden hoidossa 187

Silmätulehdukset 189

Yskä ja vinkuva hengitys 190

Yskänlääkkeet 194

17 Korvatulehdukset 197

Keskellä yötä ei tarvitse syöksyä lääkäriin, kipulääke riittää 199

Putkitus voi auttaa korvatulehduskierteeseen 201

18 Pulauttelu, refluksi ja refluksitauti lapsilla 203

19 Oksentelu ja ripulointi 207

20 Ruoka-aineallergiat 211

21 Atooppinen ihottuma 214

OSA IV ERITYISONGELMIA 217

22 Unen alkamisvaiheen häiriöt 219

Unen ja valveen merkillinen välimaasto 220

Nukahtamisvaiheen lihasnykäykset ja säpsähtelyt 220

Pään ja vartalon rytmiset liikkeet ja pään hakkaaminen 221

Hypnagogiset ilmiöt 223

Unihalvaus 224

Levottomat jalat 224

23 Unen ylläpitämisen häiriöt 227

Unikauhukohtaukset 227

Sekavuushavahtumiset 230

Unissakävely 232

Unissapuhuminen 233

Unissaääntely: voihkiminen, uninarina, uniöriä eli katatrenia 233

Hampaiden narskuttelu eli bruksismi 234

24 Vaikeus pysyä valveilla päiväaikaan 236

Kuorsaus ja uniapnea 236

Narkolepsia 237

25 Yökastelu 240

OSA V ENTÄ VANHEMMAT? RATKAISUJA AIKUISEN UNETTOMUUTEEN 243

26 Uniärsykkeiden hallinta 245

27 Unen ja vuoteessa olon rajoittaminen 249

28 Rentoutusharjoitukset 251

29 Unen huolto 255

30 Unettomuuden lääkehoito 259

Liitteet 262

Tiivistelmä vastasyntyneen unen tukemisesta 264

Tiivistelmä iltarutiineista 265

Tiivistelmä unikouluista 265

Tiivistelmä taaperon univaikeuksista 269

Kirjallisuus, johon tämän oppaan neuvot perustuvat 270