

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 kunnan unet	173
Missä lapsi nukkuu päiväunet	174
Sisällä vai ulkona?	176
III OSA KUN LAPSI VALVOO JA SAIRASTAA	179
15 Tartuntatautiennaltaehkäisy	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 ylläpitämisvaiheen häiriöt	227
Unikauhukohtaukset	227
Sekavuushavahtumiset	230
Unissakävely	232
Unissapuhuminen	233
Unissaääntely: voihkiminen, uninarina, uniörinä 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