

Sisukord

Eessõna 7

1. Lapsevanemate leping 13
 2. Faktid raseduse kohta 39
 3. Käsud ja keelud rasedatele 63
 4. Sünnitus 89
 5. Vastsündinu toitmine 107
 6. Alustame muu toidu andmist peale piima 131
 7. Saaks magada 149
 8. Kaka, oksendamine, nutt ja gaasivalud 165
 9. Nakkushaigused 177
 10. Vaktsineerimised 191
 11. Allergiad – immuunsüsteemi foobiad 215
 12. Ohtlik või ohutu, tõde või vale? 235
 13. Pärilikkus, keskkond ja teiste laste tähtsus 259
- Allikad 281
Register 289

Eessõna

Käesoleva raamatu ilmumise oluliseks ajendiks oli Agnese tütar Sigrid, kes hiljaaegu esimest korda emaks sai. Sellega seoses tekkis tal loomulikult hulk küsimusi, millest mõned olid lihtsamad, teised keerulisemad. Kerge rahulolematusega märkis ta: „Mida ma siis oleksin teinud, kui mu ema ei oleks arst? Enamikul ju ei ole arstist ema. Asi on tegelikult väga ebaõiglane.” Jah, see on ebaõiglane, ja kui pisut kõrgelennuliselt väljenduda, siis isegi ebademokraatlik. Meile meeldib uskuda, et ühiskond, mida me muretumail hetkil nimetame infoühiskonnaks, varustab meid vajadusel põhjaliku ja piisava informatsiooniga. Aga nii see alati ei ole.

Sind kui tulevast lapsevanemat või äsja lapsevanemaks saanud külvatakse üle nõuannetega rasedusest ja vanemaks olemisest, soovid sa seda või mitte. Sõbrad, blogijad, ametiasutused ja mitmesugused isehakanud eksperdid soovivad aidata sul õigeks lapsevanemaks saada. Ja sa kuulad nende nõuandeid, sest kui sinust saab või on just saanud esmakordselt lapsevanem, siis soovid sa kogu südamest ainult õigesti talitada. Seda teavad loomulikult ka lastekaupade pakkujad, kes uputavad su otsekohe üle reklaamiga, kui sa sisestad interneti otsingumootorisse väljendid „alakohtu imelik + raseduse tunnused?” või „parim hommikuse iivelduse vastu”.

Õige pea muutub olukord keeruliseks. Paljud on nõuanded üksteisele risti vastukäivad. Ühel päeval kuuled sa, et on tähtis kanda last anatoomilises kõhukotis, teisel päeval aga, et seesama kõhukott rikub lapse selgroo.

Ühel päeval kuuled sa, kui oluline on lapse imetamine ja kuidas lutt võib olla imetamise seisukohalt kahjulik. Siis aga räägib su sõber, kuidas lutipudel päästis tema suhte, ning teine ütleb, et tänu lutile magas tema laps öösiti mitu tundi järjest. Sa loed, et lapse toit ei tohi sisaldada soola, kuid järgmisel päeval kuuled, et lapsed vajavad kindlasti soola. Kui sul ei ole sõpru või sugulasi, kellel oleks usaldusväärseid teadmisi inimkehast ja väikelapse arengust, võib kõik tunduda peagi üle jõu käivana. Meil on kahe peale kokku kaheksa last ja neli lapselast, nii et me teame, kui üksi ja hirmunult võib end tunda, kui tuleb hakata vastutama väikese inimlapse eest.

Kuid meie oleme ka arstid ja teadlased. Cecilia on erialalt laste ja noorukite eriarst ning tegeleb doktoriõppes vaksineerimisuringutega. Agnes on eriarst kliinilise bakterioloogia ja immunoloogia alal ning kliinilise bakterioloogia professor. Arstidena on meid õpetatud mõistma, kuidas inimkeha funktsioneerib. Teadlastena oleme õppinud lugema, kokku võtma ja mõnikord läbi nägema teaduslikke artikleid. Paljude aastate jooksul oleme nii eraldi kui ka koos pühendunud just raseduse ja lapsevanemaks olemisega seotud nõuannete uurimisele ning paljastanud nii mõnegi müüdi nende kohta. Nagu näiteks selle, et last kahjustab, kui ema imetamise ajal veini joob, või et koristamine aitab allergiate vastu.

Selle raamatuga soovime edasi anda oma aastatega kogutud teadmisi. Kirjutamise ajal lugesime läbi veel mitusada teaduslikku artiklit ning avastasime hulga uusi müüte, mida soovime ümber lükata.

Teadlastena on meie jaoks kõige olulisemad faktid. Kui mõne teema kohta leidub hästi tehtud uuringuid, siis toome ära nende tulemused. Kui teaduslikud uuringud puuduvad (mida tuleb ette sagedamini, kui võiks arvata), siis ütleme seda. Peatükkides kasutatud allikad on leitavad raamatu lõpust. Ainult 3. ning 6. peatükis on kasutatud väikesi viitenumbreid teksti sees, viitamaks allikatele, mis on ära toodud vastava peatüki lõpus ja seovad meie esitatud faktid konkreetse allikaga. Ülejäänud peatükkidest oleme viitenumbrid eemaldanud, et muuta tekst kergemini loetavaks.

Oleme ka feministid ning toetame seda, et lapsevanemad jagaksid võrd-

selt nii lapse eest vastutamist kui ka tema eest hoolitsemisega seotud praktilisi kohustusi. Mitte ainult sellepärast, et meie arvates on see lapsele kõige parem, vaid ka sellepärast, et me teame, et kohustuste võrdne jagamine annab mõlemale vanemale võimaluse saavutada majanduslik iseseisvus ja saada tulevikus mõistlikku pensioni. Ning see annab ka võimaluse oma last tundma õppida ja luua temaga suhe.

Raamatu ülesehitus on järgmine: esimeses peatükis käsitleme teemasid, millele on oluline mõelda enne lapse sündimist, see tähendab otsustamist, kuidas töö ja lapse eest hoolitsemine lapsevanemate vahel jagatud saab. Meie hinnangul tekitab praegune vanematevaheline ebavõrdsus ühiskonnas suuri probleeme. Millised need on ja miks me oleme veendunud, et jagatud vanemlik hoolitsus on hea lahendus, see selgub esimeses peatükis. Teises peatükis järgnevad põhilised faktid raseduse, rasedate jälgimise ja levinumate komplikatsioonide kohta, millega peaks kursis olema, aga räägime ka sünnieelsest diagnostikast ja loodet kahjustavatest infektsioonidest. Kolmandas peatükis esitame ülevaate tulemustest, mileni me jõudsim, kui vaatasime teadlase pilguga üle rasedatele tavaliselt antavad nõuanded. Juba praegu võime reeta, et mitte kõik nõuanded ei pea põhjalikul uurimisel paika, samas kui mõned on küllaltki olulised. Neljandas peatükis räägime sünnitusest. Viiendas peatükis leiavad käsitlemist vastsündinu toitmine, imetamine ja lutipudeliga toitmine. Vaatame läbi, kuidas valida toitmismeetod ning mis on vajalik selleks, et toitmine õnnestuks. Eriti käsitleme imetamise ja lutipudeliga toitmise kohta levi-vaid müüte. Kuuendast peatükist saab teada, kuidas panna laps sööma ka muud peale rinnapiima või rinnapiimaasendaja. Vaatame, millal on kõige sobivam alustada lapsele lisatoidu andmist ja milliste toitudega alustada. Seitsmendas peatükis käsitleme imiku und ning vaatame teadusliku pilguga üle levinumad magamapanemise meetodid. Kaheksas peatükk sisaldab infot imiku väljaheite, oksendamise, nutmise ja gaasivalude kohta – mis on normaalne ja mis mitte, mida ütleb teadus gaasivalude erinevate ravi-meetodite kohta.

Kolm järgnevat peatükki käsitlevad nakkushaigusi, kaitset nende vastu,

vaktsineerimist ja allergiaid. Need on teemad, millega peab hästi kursis olema, et mitte uskuma jääda müüte ja valesid, mida nende kohta levitatakse.

Kaheteistkümnendas peatükis räägime sellest, mis on päriselt ohtlik, ehk millised on tänapäeval imikute surma tegelikud põhjused ja mis lihtsalt hirmutavad müüdid. Ning lõpetuseks räägime kolmeteistkümnendas peatükis, kui kaugelt on tänaseks jõudnud teadus lapse iseloomu ja arengu uurimisel. Mida saab lapsevanem mõjutada ja mida mitte? Mis on väike-lapse jaoks oluline ja mida võib võtta rahulikult?

Meie soov on anda vastused enamikule küsimustest, mis võivad tekkida seoses raseduse, sünnituse ja lapse esimese eluaastaga. Me ei soovi pelgalt välja tuua, mis on tähtis ja miks, vaid ka seda, mis on müüt, moraalitsemine või lihtsalt ebaoluline. Seeläbi loodame aidata sul toime tulla oma muretsemise ja ümbritsevate inimeste liigselt hoiatavate nõuannetega ning säästa sinu aega ja raha. Imikuga on väga palju tegemist ja ehk on just sellel eluperioodil tähtsam kui muul ajal oskus keskenduda vaid möödapääsmatult hädavajalikule. See tähendab oskust eristada tohutu hulga üleskutsete, reklaamide ja hirmulugude seas olulist ebaolulisest. Loodame, et meie raamat aitab sul seda teha.

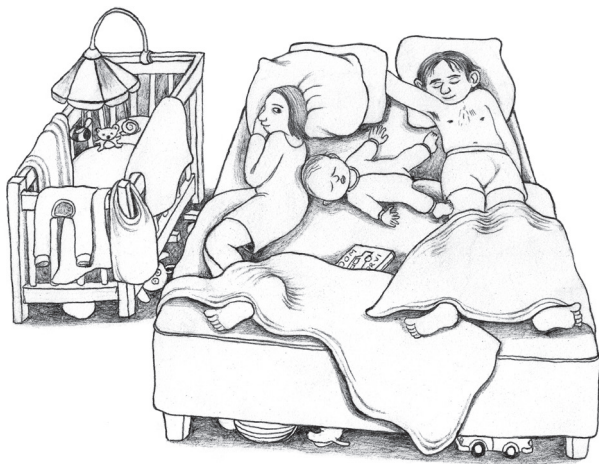
7. Saaks magada

Väheseid asju on nii raske taluda kui seda, et ei saa magada. Kuna imikutel ei ole kaasasündinud mõistlikku päevarütmi, siis on suur oht, et lapsevanemaks saades hakkad sa kannatama unepuuduse all. Meeleheitel olles guugeldad sa võib-olla internetis ja loed mitmesugustest unemetoditest, mis lubavad kindlat tulemust. Kahjuks peavad kirjutajad harva oma lubadusi. Selles peatükis vaatame, mis on lapse magamise juures oluline ja mis mitte, ning kas saab midagi teha kohutava unepuuduse vältimiseks, mille all nii paljud väikelaste vanemad kannatavad. Ja me anname ka selle raamatu tähtsaima nõuande: lase vastsündinul magama jääda selili.

Oleme kuulnud, et olevat olemas lapsi, kes jäävad hästi magama, kui nad on üksinda võrevoodisse jäetud ja saanud õrna musi laubale. Kuid enamik lapsi käitub õhtuti pigem nii: nad jäävad pärast toitmist ilusti ja rahulolevalt süles magama. Nad magavad edasi, kuni pannakse võrevoodisse, kus nad ärkavad ja hakkavad nutma. Lapsevanem võtab nad sülle, nad uinuvad jälle ning kõik kordub. See pole arvatavasti kuigi imelik. Enamik imetajad, näiteks kassid, koerad ja rotid, lamavad magades ühes kuhjas. Neil ei ole oma tube ega võrevoodeid. Ja nii läheb see ka tavaliselt ka meil, inimestel: paljudes kodudes seisab äsja ostetud võrevoodi kasutamata ning selle peale riputatakse hoopis laste riideid, käterätte ja mitmesuguseid muid asju.

Tõenäoliselt oli tahtmatus üksinda magada imikute jaoks elupäästev, kui ohud olid suuremad kui tänapäeval. Savannides jäid loomulikult imikud, kes paaniliselt üksinda magada kartsid, paremini ellu kui need, kes vaikselt tudusid, kui löviema kohale hüppas ja endale korraliku kõhutäie sai.

Kuna miljonite aastate vältel on lapsevanemad ja lapsed koos arenenud, võib oletada, et isegi meie murelikul reaktsioonil lapse nutule on bioloogiline alus. Seetõttu pole mingit põhjust ennast piinata, püüdes mõne erilise unemeetodi tõttu lapse nuttu eirata, kui sa end sellepärast halvasti tunned. Aga sa ei ole ka halb inimene, kes kahjustab lapsel kogu eluks võime usaldust tunda, kui sulged ukse ja lased tal natuke aega nutta. Lapse uni ei ole võistlus selle peale, kuidas kõige õigemini talitada. Pigem tuleb muutuvus labürindis leida tee, mis välja viib.



Kus laps magada võib?

Laps võib magada paljudes kohtades. Võrevoodis, lapsevankri korvis, lapsevankris, turvahällis, kummutisahtlis, laes rippuvas hällis, maas madratsi peal. Soomes magavad paljud lapsed pappkastides, millesse on pandud madrats ja tekk – sellest peale, kui Soome oli vaene, annavad ametivõimud

kõikidele vastsündinud lastele kastitäre lasteriideid ning lapsevanematel soovitatakse alguses kasutada pappkasti lapsevoodina.

Laps võib ka koos lapsevanemaga voodis magada, kuid päris alguses pigem mitte. Enne kolmekuuseks saamist on suurem risk imiku äkksurma tekkeks, kui laps ja täiskasvanu voodit jagavad. Rohkem saab sellest lugeda allpool, kuid kõigepealt teeme selgeks, mis on imiku äkksurm ja kuidas selle tekkimise ohtu minimaalseks muuta.

Mida iganes sa ka ei teeks, las laps magab selili!

Imiku äkksurm tähendab, et imik lõpetab hingamise ja sureb, ilma et põhjuseks oleks mõni tuntud haigus. Selle põhjus ei ole teada, aga oletatakse, et lapse hingamise regulatsioon lakkab toimimast.

Kõige suurem imiku äkksurma riskifaktor on see, et laps pannakse kõhuli magama. 1970ndate lõpust 1990ndate alguseni soovitati just kõhuli magamist. Arvati, et kui laps lamab selili ja juhtub oksendama, siis on oht, et maosisu satub kopsudesse. Oli ka märgatud, et kõhuli asend oli intensiivraviosakonnas hea enneaegsetele lastele. Seetõttu soovitati kõhuli magamist ka ajaliselt sündinud lastele kodus. Sedamööda, kuidas soovitus populaarsust võitis, kasvas pidevalt imiku äkksurma surevate laste arv. Olukord halvenes tõenäoliselt veel seeläbi, et hakati maha laitma ka luti kasutamist, arvates, et lutt võib raskendada imetamist. Lutt aga vähendab imiku äkksurma riski (rohkem sellest allpool). 1960ndatel, enne kui nõuanne kõhuli magamise kohta liikvele läks, suri Rootsis aastas umbes 40 last imiku äkksurma. Peale nõuannet kõhuli magamise kohta see number kasvas ning tipp saavutati aastal 1990, mil aasta jooksul suri 146 last.

Umbes selleks ajaks oli lõpuks selge, et last on ohtlik kõhuli magama panna, ning 1992. aastal hakati Rootsis laialdaselt levitama uusi nõuandeid imiku äkksurma ennetamiseks: laps peab magades lamama selili. See viis kiiresti laste surmade arvu vähenemisele, umbes kuni 40 surmani aastas, ning pärast seda on imiku äkksurmad veelgi vähenenud – 2012. aastal suri sel põhjusel ainult 24 imikut.

Enne suitsetamist raseduse ajal ja lapse magamine soojas on kaks teist faktorit, mis suurendavad imiku äkksurma riski. Tee nii, et laps magaks küllalt jahedas, et ta nägu oleks vaba ning et seal, kus laps magab, ei oleks liiga palju patju ja pakse tekke. Väga praktiline on tavaline magamiskott või beebikott, mis on ülaosast nagu kombinesoon ja alaosast nagu magamiskott ning mis ei saa lapse näo peale minna. Magamiskoti juures on hea ka see, et seda saab tõsta koos lapsega ja niiviisi mõnusat voodisoojust säilitada.

Laps külili panna on palju parem kui kõhuli, kuid see on halvem, kui panna ta selili, sest on oht, et laps keerab ennast küljelt kõhule. Paljud lapsevanemad tahavad meelsasti last kõhuli panna, sest selili ei taha laps hästi uinuda ega pikemat aega sügavalt magada. Suuremal osal lastest on kergem uinuda kõhuli, eriti kui nad on pandud tekist tehtud väikesesse „pessa”, mis meenutab emakat. See, et laps magab selles asendis *liiga* sügavalt, võib olla kõhuli magamise ohtlikkust suurendav tegur.

Üks imiku äkksurma riski vähendav faktor on see, et laps magab, lutt suus. Võib-olla vähendab riski just see, et lutt tekitab lapse pea ja madrati vahele õhuava. Kahjuks on mõnikord soovitatud lutist loobuda, kartuses, et see häirib imetamist. Arvati, et lapsed võivad hakata halvemini rinda imema, kui nad vahetevahel ka luttu imevad. Kuid teaduslik alus sellele mõttele puudub – vastupidi, halva imemisrefleksiga enneaegselt sündinud lapsed võivad hakata paremini rinda imema, kui nad lutiga harjutada saavad. Seega kasuta luttu, kui see lapsele meeldib, kuid see on väga individuaalne – üks osa sülitab luti alati välja.

Kokkupuude tubakasuitsuga suurendab lapse jaoks samuti imiku äkksurma suuremise riski. Jälgi, et keegi neist, kes lapsega koos elavad, ei suitsetaks, ning ennekõike need, kes lapsega samas ruumis magavad. Ohtlik ei ole niisiis mitte ainult lapse magamistoas suitsetamine. Isegi see, kui täiskasvanu, kes on suitsetanud kusagil mujal, magab lapsega samas ruumis, toob kaasa riski suurenemise, eriti kui laps ja täiskasvanu magavad samas voodis.

Koos magamine on imiku äkksurma riskifaktor

Tänu nõuandele, et laps pandagu magama selili, on imiku äkksurma oht, nagu juba öeldud, drastiliselt vähenenud. Nüüd on leitud, et ka teised faktorid võivad riski mõjutada, ning nende hulka kuulub esimesel kolmel elukuul lapsega samas voodis magamine. Keegi ei tea täpset põhjust, kuid on selgunud, et risk on suurim, kui lapsevanem suitsetab, on joonud alkoholi või teinud mõlemat. Diivanil või kitsas voodis magamine suurendab riski märgatavalt, nagu ka suured paksud tekid, mille alla laps peidetakse.

Kui sa ei suitseta, ei ole joonud alkoholi, ei ole ise ülekaaluline ning magad koos lapsega suures voodis, siis on imiku äkksurma risk väga madal, keskmiselt 1 laps 4400 kohta. Kuid veel madalam on see – keskmiselt 1 laps 12 500 kohta –, kui laps magab vanemate magamistoas eraldi voodis. Probleem tekib muidugi siis, kui sa heidad öösel imetamise ajal pikali, sest siis on väga raske ise mitte magama jääda. On olemas teatav piire, mida kutsutakse beebipesaks ja mis sarnaneb pehmete servadega mähkmelauaga, ning selle saab panna lapsevanemate voodisse. Mõte on selles, et see hoiab ära magava täiskasvanu vajumise lapse peale. Pole selge, kas beebipesa muudab koos magamise imiku jaoks turvalisemaks.

Päris hea mõte oleks panna põrandale madrats, kus laps magab. Siis saab last toita ja tema kõrval lamada, kuni ta uinub, ning seejärel minema hiilida. Isegi kui laps ennast unes keerab ja madratsilt maha veereb, ei ole see ohtlik. Niikuinii tuleb ette, et sa imetamise ajal ise uinud, kuid aeg, mil te samas voodis magate, on sel juhul väiksem, võrreldes sellega, kui laps alati vanemate voodis magab.

Peale kolmandat elukuud ei ole imiku jaoks ohtlik lapsevanemaga voodit jagada. Siis on see ainult meeldimise ja maitse küsimus. Tõenäoliselt on põhjus selles, et lapsel on siis välja arenenud võime ennast keerata, kui miski tema hingamisteid katab, nii et ta hingata ei saa.

Hingamismonitor

Paljud tahaksid teada, kas on kindlam, kui laps magab hingamismonitoriga. Hingamismonitori kasutavad haiglad, et jälgida enneaegselt sündinud lapsi, keda ei ravita enam intensiivraviosakonnas (kui nad on intensiivraviosakonnas, siis jälgitakse neid veelgi põhjalikumalt), lapsi, kellel on esinenud hingamisseiskus, ning selle lapse õdesid-vendi, kes on surnud imiku äkksurma. Puuduvad selged teaduslikud tõendid, et monitorid päästaksid lapsi imiku äkksurmast, kuid lapsevanemate lood, kes on seda kasutanud ja saanud seiskunud hingamisega lapsele elu sisse, räägivad selle poolt, et need võivad kasulikud olla. Samas on ka näiteid traagilistest surmadest, kus monitor ei töötanud ja laps leiti voodist surnuna, monitor sisse lülitatud.

Kui sa tunnend end hingamismonitoriga kindlamalt, võid loomulikult ühe sellise rentida, kuid ära unusta ka panna last selili ning kontrollida, et tal ei oleks liiga soe, see tähendab, järgida nõuandeid, mis alati lapse magamise kohta kehtivad (vaata eestpoolt).

Imiku edukas magamapanek

Kõige tavalisem on, et imikud uinuvad rinda võttes või pudelist süües. Kuid tihti ärkavad nad üles, kui üritatakse neid voodisse panna, ja see tõttu oleks ehk hea teada mõningaid nippe, kuidas neid saab ilma söögita magama panna.

Vastsündinud imikud on harjunud emakaga, mis võtab vastu kõik liigutused, mis nad käte ja jalgadega teevad, ning pehmendab neid. Sealt välja õhu kätte tulles muutuvad paljud ärevaks ja pisut kartlikuks, kui saavad vabalt jalgu siputada. Reeglina on imiku jaoks väga rahustav lamada looteasendis, käed-jalad vastu keha painutatud, kui teda ümbritseb miski, mis tema jalalöögid ja vehklemised vastu võtab. Sa võid väikese käterätiku pikuti kokku rullida, nii et sellest tekib pikk vorst. Pane see u-kujuliselt lapse keha ümber (jätta pea vabaks). Imikud ärkavad harilikult ka selle peale, et neil on suu lahti, kuid selle peale nad ei tule, et see kinni panna.

Nii muutub suu kuivaks ja ebaseeldivaks ning laps ärkab. Abi võib olla luttist või sellest, et sa lihtsalt suled kergelt lõuga lükates lapse suu. Laps hingab läbi nina.

Paljud lapsed uinuvad hästi, kui neil kätt pea peal hoida, kuid mõned uinuvad palju kergemini väikese liikumise peale, näiteks vankris, mida liigutatakse üle uksläve edasi-tagasi. Katseta, mis sinu lapse puhul kõige paremini mõjub!

Nagu mainitud, uinuvad paljud lapsed hästi toitmisel. Sel juhul kasuta seda meetodit. Teised uinuvad hästi, lutt suus. Seda tasub proovida. Kui laps luti välja sülitab, proovi teistsuguse kujuga lutti – erinevat sorti lutte leidub lähimas hästi varustatud toidukaupluses. Proovi samuti sõrme lutil hoida, et see oleks niikaua suus, kuni laps imema hakkab, või kõiguta lutti natukene lapse suulae suunas, mis käivitab imemisrefleksi, nii et lutt jääb suhu.

Lastel on tihti väga hästi arenenud võime tunda, kas see, kes neid magama paneb, on stressis, kurb või vihane. Täiskasvanu, kellest kiirgab rahu ja turvalisust, tekitab lapses samad tunded ning on suure tõenäosusega lapse magamapanemisel palju edukam kui see, kes kardab, et ei saa ka täna öösel magada.

Sellepärast püüa korraldada oma elu lapsevanemana nii, et oleksid võimalikult tihti korralikult välja puhunud ja tunneksid end hästi, et suudaksid last magama panna. Kui lapsevanemaid on kaks, siis jagage ööd niiviisi ära, et te saaksite igal teisel ööl magada. Võtke vastu ka sugulaste ja sõprade abi. Päev otsa kodus olla ja lapse eest hoolitseda on tihti raskem kui kutsetöö. Seetõttu on täiesti absurdne, et lapsega kodus olev lapsevanem tegeleb temaga lisaks ka öösiti. Ööd tuleks jagada võrdset.

Unehäired – kes on see, kes magada ei saa?

Enamik teab, et lapse esimese eluaasta võib-olla kõige trööstitum külg on unepuudus.

Paljud soovivad mure pärast, et imik ei maga piisavalt, saada haiglaravi. Aga see pole võimalik, et imik ei saa nii palju magada, kui tal vaja on.

Lapse suutmatus terve öö magada on vahel harva põhjustatud ka haigusest, kuid nendest haruldastest seisunditest räägime peatüki lõpus. Probleem on hoopis selles, et imiku unerütm on meie enda omast täiesti erinev. Nad magavad keskmiselt 14–15 tundi ööpäevas ja 2–4-tunniste perioodidena. Vastsündinu ei tee alguses päeval ja ööl kuigi palju vahet. Uneaeg varieerub suures ulatuses: osa imikuid magab 10 tundi ööpäevas, teised 19.

Uneprobleemid on *lapsevanematel* ning kaasa tunda tuleb neile. Täiskasvanutel on 20–40 aastat tagasi tekitatud bioloogiline ööpäevarütm, mida on väga raske muuta. Me magaksime öösiti meelsasti 7–9 tundi ning soovitavalt järjest. See, kui tuleb paaritunniste vahedega ööpäev läbi vastutada vastsündinu, tema toitmise ja lähedusevajaduse rahuldamise eest, ei mõju hästi. Osal lapsevanematest on võime päeval suikuda, kui laps magab, kuid paljude jaoks on see raske ning sel juhul ei piisa öötundidest, et ise välja puhata.

Kui sa oled saanud oma esimese lapse ega ole kolm kuud öö otsa magada saanud, siis on lihtne uskuda, et nii hakkab see olema igavesti. Pea meeles, et see ei ole nii. Kuigi umbes ühel lapsevanemal neljast on kolmekuuse lapse unega nii suured probleemid, et nad otsivad mingisugust abi või nõu, magavad kolm neljandikku kõikidest üheksakuustest lastest terve öö. Pidevad ärkamised muutuvad niisiis reeglina iseenesest vähemaks. Kui laps natukene suuremaks saab, on tihti hoopis magamapanek see, mis võib pikale venida ja probleeme tekitada.

Magama õpetamise meetodid

Leidub meetodeid, mis õpetavad imikut öösel üsna pikka aega järjest oma voodis magama. Piisavaks eesmärgiks peetakse tavaliselt viis tundi. Meetodid varieeruvad veidi, kuid ühine on enamasti see, et laps lamab oma toas oma voodis ning teda ei võeta kohe sülle, kui ta nutab. Meetodid lähtuvad sellest, et nutvad lapsed ei ole tingimata õnnetud, vaid võib-olla lihtsalt väsinud, ning kui lasta neil mõnda aega nutta, harjuvad nad oma voodis magama jääma.

On neli teadusliku uuringut, kus lapsevanemad (enamasti ainult emad) kas said või ei saanud loosi tahtel juhiseid selle kohta, mida nad tegema peavad, et imikut oma voodis uinuma panna. Juhised sarnanesid üksteisega ning käisid selle kohta, vanem püüaks teha nii, et laps ise magama jääks. Lapsevanematel soovitati oodata nutva lapse lohutamiseiga vähemalt viis minutit.

Kolmes uurimuses ilmnes, et kasutatud meetodil oli positiivne mõju lapse võimele magada pikemaid perioode ilma ärkamata. Nendest ühes viitasid teadlased sellele, et oli raske lapsevanemaid juhiseid järgima panna ja et enamik neist lõi otsustaval hetkel juhistele käega. Neljas uurimus ei leidnud mingit efekti.

See kuidas inimene vaatab last, tema lähedusevajadust ja vajadust selgeks saada, et ta on omaette, lapsevanematest lahus olev indiviidid, varieerub kultuuriti väga palju. Mõnes kultuuris peetakse oluliseks, et laps magab oma voodis, teistes kantakse teda suur osa päevast ringi. Ühes uurimuses võrreldi Londoni ja Kopenhaageni lapsevanemaid ning leiti, et Londoni lapsed said tunduvalt rohkem olla omaette vankris või voodis kui Kopenhaageni lapsed, et Londoni lapsevanem (ema) ootas üsna tihti tükk aega, enne kui lapse nutule reageeris, ja et ta andis lapsele süüa kolme või nelja tunni tagant, st umbes nii, nagu toimiti Rootsis mitte just väga kaua aega tagasi. Kopenhaagenis vastati lapse nutule kiiremini, suheldi lapsega rohkem ning toideti vajadusel tihemini.

Teadlased mõõtsid lapse nutu ajaliskikkust ning leidsid, et inglise lapsed nutsid rohkem kui taani lapsed. Oli ka „intensiivse kontakti” grupp, kus nii briti kui ka taani lapsevanemad otsustasid oma last kanda või olla temaga mõnd muud moodi kehalises kontaktis vähemalt 80% päevast, imetada neid tihti ning vastata otsekohe nende nutule. Selle grupi imikud nutsid päevasel ajal umbes sama tihti kui taani lapsed, kuid magasid neist natuke kehvmmini. Huvitav leid oli uuringus see, et intensiivseid, gaasivalude nutu tüüpi nutuperioode (vaata 8. peatükki) oli kõigis kolmes grupis täpselt sama palju. Sellest võib ehk järeldada, et tänapäevane Taani (ja tõenäoliselt ka Rootsi) viis imiku eest hoolitseda põhjustab vähem nuttu kui varasemad ranged meetodid, kuid ei vii selleni, et nuttu enam üldse ei oleks, ning ei paista ka, et lapsed oleksid sellest palju rahulolevamad, kui neid ööpäev läbi kaasas kanda ja nende lähedal olla.

Keegi ei ole tõestanud, et lapsele oleks kahjulik, kui tal lastakse end „magama nutta”, nagu seda varem nimetati. Kui sul see õnnestub, siis on teatav võimalus, et laps hakkab mõne öö pärast oma voodis magama. Kuid paljude lapsevanemate arvates on kohutav kuulda, kuidas beebi suletud ukse taga nutta karjub, ja seetõttu annavad nad alla. Me mõistame seda täielikult ning meil endil ei ole kunagi õnnestunud ilma sekkumata oma lapse nuttu kuulata. Ka olemasolevad teaduslikud uurimused annavad sellele kinnitust: paljudel lapsevanematel ei õnnestu seda meetodit kunagi rakendada. Kuid miks mitte proovida. Kui sul veab, siis see õnnestub. Kui sa aga hakkama ei saa, siis pole vaja sellepärast süümepiinu tunda.

Mõned meetodid eeldavad, et laps magab kõhuli. Neid ei maksaks kindlasti proovida! Need on eluohtlikud, sest suurendavad imiku äkksurma riski (vaata eestpoolt).

Internetis guugeldades leiad sa lehekülgi, mis lubavad kokku maad ja ilmad, kui sa vaid õigesti toimid. Nendel lehekülgedel on tihti aktiivsed foorumid, kus (enamasti) emad kiidavad teineteist selle eest, et on valinud õige meetodi. Nad tervitavad meeleldi uusi sõpru oma kogukonna lõkke juures – kõiki, kes tahavad kasutada just nende meetodit magamapanekuks. Kui tahad neid proovida, siis tee seda (kuni need ei sisalda kõhuli magamist). Kui see toimib, siis leiad sa võib-olla teiste hulgast, kes on edukalt sama meetodit kasutanud, endale uued sõbrad. Aga kui asi „ebaõnnestub”, siis pea meeles, et see ei ole sinu süü, ükskõik mida „unetreenerid” ka ei ütleks. Logi leheküljelt välja ja otsi sõpru kuskilt mujalt.

Sina ise pead saama öösiti katkematult magada

Tuleb lihtsalt nentida, et imikud ei ole niiviisi loodud, et nad magaksid katkematult kogu öö. Küllalt pikka aega on lapsel vaja öösiti ka süüa. Nagu me juba mainisime, on terve öö vaja magada lapsevanematel, mitte lastel. See, kui ei saa magada, halvendab tugevasti elukvaliteeti.

Soovitame sul sellega mitte arvestada, et „varsti” magab su laps terve öö. Kui laps seda teeb, saame sind ainult õnnitleda. Kuid, tõsi mis tõsi,

ta võib hakata ka mitmeid kordi ärkama, võib-olla sellepärast, et ta vajab mingil ajal rohkem toitu. Enamasti kulub selleks mitu kuud ning mõnikord aasta, enne kui laps magab terve öö ja annab oma vanematele võimaluse pikka katkematut ööund nautida.

Seetõttu peaksid sa selle perioodi planeerima nii, et sa selle võimalikult hästi üle elaksid. Juba esimeses peatükis väitsime, et mõlemad lapsevanemad peaksid esimesel kahel kuul kodus olema, ning see on selle soovitusel üheks põhjuseks. Kui üks lapsevanem imetab, peaks teine võtma enda peale kõik muud öösel tehtavad tööd (mähkmevahetus, mängimine lapsega, kes ei mõista, et on öö ja peaks magama), sest imetajal on samuti vaja end pärast rasedust ja sünnitust välja puhata. Kui ühel teist on probleeme depressiooni või muu psüühilise haigusega, siis võib hea mõte olla, et teine partner võtab suurema osa öödest enda peale, sest unehäire võib kergesti vallandada depressiooni ja raskendada selle väljaravimist ning suurendab ka kalduvust ärevuse tekkeks.

Pudelist toites võite lapsega tegelemise enda peale võtta kas igal teisel ööl, poole öö kaupa või kuidas teile sobib. Ka see, kes tahab ainult rinnapiimaga toita, võib toita last pudelist, andes väljapumbatud rinnapiima. Teine alternatiiv on anda aeg-ajalt mõnel ööl või miks mitte igal teisel ööl rinnapiimaasendajat, et ka imetav lapsevanem saaks magada. Siis peaks rinnapump alati käepärast olema, kui imetav ema ärkab valu pärast rinnas ja laps ei ole parasjagu näljane.

Hea strateegia on panna teise tuppa lisavoodit, kuhu üks vanemaist saaks terveks ööks rahus ja vaikuses magama minna. Te võite seal vaheldumisi magada üle öö. Või pool ööd või nii, kuidas te selle jagate. Pole mingit kasu, kui mõlemad lapsevanemad on ärkvel ja surmväsinud. Kui ema imetab, tähendab see muidugi, et teine lapsevanem peab lapse tema juurde viima, kuid vähemalt on hea, et ta pääseb seekord mähkmete vahetamisest ja lapse tagasi voodisse panemisest.

Kui sa oled üksikvanem, siis soovitame tungivalt paluda abi kõigilt, kes vähegi pähe tulevad – sugulastelt, sõpradelt jne. Julge nad oma koju lasta või laps nende kätte anda, et saaksid vahetevahel magada.

Kui laps tahab jätkuvalt, et teda öösiti imetataks

Tihti võib lugeda vahvaid asju laste kohta, kes hakkavad iseenesest öösiti järjest harvemini sööma ja viimaks lõpetavad selle täielikult. Meie kogemuse põhjal on see ilustamine – imetataval lapsel ei ole tegelikult mingit põhjust öiseid söögikordi vähendada, nende vaatevinklist on praktiline ja mugav juua üks lonks ning siis uuesti uinuda. See võib lõpuks ka kõige imetamissõbralikumale lapsevanemale meeleheitele viia.

Kui sa tunned, et tahad öist imetamist vähendada, võib üheks viisiks olla magada eraldi toas või siis kasutada võimalust paariks päevaks puhkusele sõita. Teine viis on magada koos lapsega, kuid seljas pingul rinnahoidja ja T-särk. Esimesel ööl nutab laps palju, järgmisel natuke vähem ning tavaliselt koguvad nad end peale kolme-nelja ööd. Sel perioodil õhtusöögiks pudeliga piimasegu andmine võib aidata teil kui lapsevanemal mõista, et laps ei sure nälga, vaid on lihtsalt sellega harjunud, et saab süüa väikeste portsjonite kaupa ja tihti.

Kui te hakkate aru kaotama

Tuleb ette, et lapsevanemad muutuvad liiga vähesest ja häiritud unest nii kurnatuks, et satuvad koos lapsega nõiaringi. Laps nutab, lapsevanemad on meeleheitel ning laps nutab veel rohkem. Vanasti pandi mõnikord sellised lapse paariks ööks lastehaiglasse. Õed panid lapse magama ja lapsevanemad said välja puhata. Tänapäeval leiavad tervishoiupoliitikud, et haiglates käimine on iganenud, ning seetõttu on vähendatud voodikohti nii palju, et neid jätkub hädavaevu päriselt haigetele lastele. Lastehaiglasse panemist põhjusel, et nad ei saa magada, tuleb seetõttu harva ette. Kui sa satud nii meeleheitlikku olukorda, et tunned, et ei saa enam hakkama, siis peaksid kindlasti abi otsima. Lastehaiglast, sõbralt või sugulaselt. Lastel hoiavad ühe öö last, nii et sa saaksid magada. Korda seda aeg-ajalt, kuni oled oma unega pisut paremale järjele jõudnud.

Juhtub, et lapsevanemad lähevad nutva imiku ja unepuuduse tõttu nii

närviliseks, et kaotavad kontrolli ja raputavad last, nii et lapse pea viskub edasi-tagasi. Raputused võivad põhjustada ajuverejooksu, mille tõttu laps kaotab teadvuse, ning tekitada püsivaid ajukahjustusi.

Mida iganes sa ka ei teeks, aga ära kunagi last raputa. Kui sa tunned, et enam ei jaksa, et oled hulluks minemas – pane laps põrandale või võrevoodisse ja mine toast välja. Sa võid väga hästi ukse sulgeda. Laps ei sure üksinda toas nuttes, aga kui sa teda raputate, võib ta surra. Helista kellelegi ja palu abi. Helista järgmisel päeval oma pereõele ja ütle, et soovid erakorraliselt vastuvõtule tulla. Räägi, mida sa tundsid, ja küsi nõu, kuidas oma väsimusest lahti saada.

Lapsevabad õhtud või hommikune magamine?

Kahjuks ei maga imik 12 tundi järjest. Sul pole niisiis võimalik saada mõlemat, lapsevaba õhtut alates kella kaheksast ning järgmisel hommikul kella kaheksani magada. Hea unega mõnekuused lapsed magavad võib-olla öö jooksul kokku 6–8 tundi, ärgates paaril korral, et süüa.

Mõttele, mis on sinu jaoks tähtsam, kas rahu ja vaikusel veedetud hetk õhtul või võimalus hommikul magada. Hind meeldiva õhtu eest ilma lapsega on tihti väga varajane hommik. Kui oled lapse magama pannud kell kaheksa, võib see alata juba kella kahe, kolme või nelja ajal öösel. Kui sa pole hommikuinimene, siis võib nii varajane ärkamine olla kohutav. Sel juhul on ehk parem, kui laps saab keskööni üleval olla ning magab loodetavasti kella seitsme või isegi kaheksani. Ilmselt on kõige parem, kui te räägite varakult läbi, mida tahate. Kuni laps on alla poole aasta vana, on see lahendamatu võrrand, kuidas veeta õhtuti aega teise täiskasvanu seltsis ning samal ajal ka hommikuti mõistliku ajani magada. Vahel võtab see veel palju kauem aega.

Kui lapsevanemaid on rohkem kui üks, siis arvame, et on targem jagada omavahel ära, kes magab ja kes valvab last, selle asemel et püüda lapse esimeste elukuude jooksul leida aega teise täiskasvanuga koosolemiseks. Küllap jõuate tulevikus veel palju õhtuid koos aega veeta, aga kui üks teist

või mõlemad ei saa kuude kaupa ühelgi ööl magada, pole suhe niikuinii kuigi ergas ega värske.

Üks asi on imiku magamise juures parem kui teistel inimestel: üldiselt on nad täiesti tundetud müra, valguse ja tegevuste suhtes ning magavad ka kõige lärmakamates oludes rõõmsalt edasi. Vahel tekib peaaegu tunne, et nad eelistavadki magada inimeste keskel, kes räägivad ja tegelevad mitmesuguste asjadega, samas aga on neil haruldane võime vaikes pimedas toas oma voodis üles ärgata. Kui teil on imik, kes magab süles hästi, kuid ei taha voodis magama jääda, siis võib õhtune mõnulemine diivanil, laps süles, kuni te ise magama lähete, olla hea variant. Magavat imikut häirib harva lapsevanemate jutuvadid, teler, film või see, mida te teha tahate.

Kui sa tunned kodus olles isoleeritust ja tüdimust ning laps magab lapsevankri lahtikäivas korvis, siis võid ta kaasa võtta, minna sõbraga kohtuma, välja sööma või jalutama. Teine lapsevanem võib koju jääda ja natuke magada.

Haigused mis põhjustavad halva une

Tervetel imikutel on mitmete ärkamistega lühikesed uneperioodid ning paljudel on raske uinuda ilma lapsevanemaga kehalises kontaktis olemata. Kui su laps kasvab hästi, on ärkvel olles rahulolev ning tal on uneprobleemid, mida iseloomustavad just tihedad ärkamised ja raskus üksinda magada, siis pole mingit põhjust mõnda haigust kahtlustada.

Ent kui lapsele tundub voodisse panek valus olevat, võib see olla haiguse märgiks. Kui sümptomid tekivad äkki, võib-olla eriti seoses külmetusega, siis on tõenäoliselt põhjuseks kõrvapõletik. Kui laps on muidu ergas, sööb hästi ning palaviku pole, võid anda talle imikutele mõeldud valuvaigistit ja minna järgmisel hommikul perearstikeskusesse või lastearsti juurde. Aga kui alla 2–3 kuu vana laps on loid, tal on palavik üle 38 kraadi või ta ei söö, nagu peaks, siis otsi erakorralist arstiabi.

Kui lapsel paistab alati pikali pannes valus olevat, võib see olla valulike happeliste rõhituduste sümptom. Broneeri uuringuteks aeg lastearsti juurde.