

Laura Andersson

VOIT NUKKUA



Kuinka opetin vauvani nukkumaan
ja kuinka se muualla tehdään

ATENA

© Laura Andersson ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava

Päällys ja kuvitus: Wensi Zhai

Taitto: Ville Lähteenmäki

Atena

Jyväskylä

atena.fi

Isbn 978-951-1-42443-7

Omistettu tyttärilleni

Sisällys

Eivätkö hyvät yöunet olekaan satua? • 9

ENSIMMÄINEN OHJE: Maaginen tauko • 27

Kuinka skotlantilainen ystävä auttoi perusasioiden äärelle

TOINEN OHJE: Johdonmukaisuutta alusta alkaen • 53

Kuinka tuntemattomasta "Amandasta" tuli idolini

KOLMAS OHJE: Hiljaisuutta yöllä, meteliä päivällä • 75

Lounaskeskustelu, joka valaisi päivän ja yön eron

NELJÄS OHJE: Oikeat olosuhteet ja päiväunien pituus • 91

Parvekeunien ihanuudesta ja kurjuudesta

VIIDES OHJE: Säännöllinen päivärytmi, erityisesti illalla • 109

Kuinka hyväksyin tosiasian vauvavuoden sitovuudesta

KUUDES OHJE: Nukkumisjärjestelyt ja nukkumaanmenoaika • 137

Blogikirjoitus, jollaisen jokainen äiti haluaisi kirjoittaa

SEITSEMÄS OHJE: Iltarutiinien järjestys ja viimeiset askeleet • 183

Kuinka ylitimme maaliviivan

Elämää hyvin nukuttujen öiden jälkeen • 199

JÄLKIKIRJOITUS: Päiväunitunnustus • 223

Lisälukemista • 227

Kiitokset • 233



Eivätkö hyvät yöunet olekaan satua?

Joulukuussa 2015 perheelläni on edessä monille se kaikkein rakkain pikkulapsiajan muisto: koko perheen vatsatauti. Yhdentoista kuukauden ikäinen kuopuksemme sairastuu pahasti ja on kipeänä viikon.

Huolestumme hänen hyvinvoinnistaan. Soitamme muutamankin kerran Helsingin seudun yliopistollisen keskussairaalan HYKS:in ylläpitämään terveysneuvontapuhelimeen varmistaaksemme, että vauva saa tarpeeksi nesteitä eikä pääse kuivumaan. Eräällä kerralla puolisoni käy numerossa vastaanotettavan terveydenhoitajan kanssa seuraavanlaisen keskustelun:

”Kuinka paljon maitoa vauvan olisi hyvä saada? Entä pitäisikö häntä herättää öisinkin juomaan?” puolisoni kysyy.

”Kuinka vanha vauva on?” kysyy terveydenhoitaja.

”Yksitoista kuukautta.”

”No hänhän varmasti heräilee vielä öisin muutenkin mädolle. Ei häntä tarvitse sen lisäksi erikseen herättää”, terveydenhoitaja sanoo.

Puolisoni on hetken hämillään. Sitten hän sanoo: ”Ei hän itse asiassa ole herännyt öisin enää viiteen kuukauteen.”

Meidän perheessämme on tosiaan nukuttu ehjiä yöunia ja siitä asti, kun vauva oli kuusi kuukautta. Olen oppinut ajattelemaan, että vaikka onkin tavallista että vauvat herättelevät vanhempiaan vielä vuoden ikäisinä, se ei ole mikään välttämättömyys eikä itsestäänselvyys, vaikka siihen niin suhtaudutaan.

Vauvojen unesta ja nukkumisesta puhutaan Suomessa todella vähän väsyneiden äitien omien tukiryhmien ulkopuolella. Perhelehdissä saattaa nähdä juttuja uupuneiden vanhempien unikoulukokemuksista, mutta harvoin saa lukea selkeitä ideoita siitä, mitä olisi voinut tehdä paremmin jo ennen unikoulua. Internet on tietoa pullollaan, mutta on sattumasta kiinni, minkälaiselle sivustolle sattuu päätymään. Oikeastaan onkin silkka sattuma, että osasimme itse opettaa perheemme toisen lapsen nukkumaan läpi yön melko varhain. Toisaalta se ei ole lainkaan sattumaa, sillä koko yön nukkumista edelsi määrätietoinen työ vauvan ensimmäisistä viikoista alkaen.

Kun esikoisemme oli kuukauden ikäinen syksyllä 2011, silmiimme osui samana vuonna julkaistu kirja, Anna Keski-Rahkosen ja Minna Nalbantoglun teos *Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin*. Jos kirja ei olisi ollut esillä juuri hetkenä, jolloin ensimmäistä kertaa olin pysähtynyt ajattelemaan lapsien nukuttamista, en tiedä, olisinko kiinnostunut asiasta. Kirja kuitenkin kuvasi perusteellisesti, mitä vauvan uni oikeastaan on ja miten helposti perheet ajautuvat nukuttamistavoissaan väärille raiteille. Tulevina vuosina aloin painaa mieleen kaikki pienetkin vinkit ja huomiot, jotka liittyivät erityisesti vauvoihin, jotka nukkuvat hyvin jo

varhain. Voi sanoa, että tuona syksynä aloitin yli kolme vuotta kestäneen valmentautumisen kohti kuopuksemme vauvavuotta 2015.

Jos *Unihiekkaa etsimässä* ei olisi sattumalta ilmestynyt juuri sopivalla hetkellä ja saanut kilpailuehdokkuuden takia näkyvyyttä, voi hyvin olla, että kuopuksemme olisi nukkunut yhtä surkeasti kuin esikoinen. Olisin nyt hermoromahduksen partaalla, selviytyisin vaativimmillaan vain tiskikoneen tyhjenyksestä, enkä istuisi energisenä ja hyvin levänneenä kirjoittamassa kirjaa. Se on lannistava ajatus.

Emme olisi osanneet käydä määrätietoiseen työhön, jos emme olisi kohdistaneet katsettamme myös Suomen rajojen ulkopuolelle. Monet vauvoista, jotka nukkuvat jo varhain pitkiä, yhtenäisiä yöunipätkiä, vaikuttavat nimittäin asuvan muualla kuin Suomessa. Voisiko olla niin, että joissakin muissa maissa nukkumiseen suhtaudutaan toisella tavalla painokkaasti kuin Suomessa, missä erityisesti pitkät äitiysvapaat ohjaavat ajattelemaan, että vauvavuotena voi keskittyä hoitamaan vauvaa – ja valvomaan? Miksi vauvaperheiden unta ei pidetä niin tärkeänä, että siitä puhuttaisiin jo siinä vaiheessa, kun perhe on saanut tietää odottavansa lasta? Miksi odotetaan siihen, kun vanhemmat purskahtavat neuvolassa itkuun tai pyytävät päästä psykiatrin luo koska ovat niin uupuneita, että luulevat sairastavansa masennusta?

Kun aloin kirjoittaa perheemme kokemuksista kirjaa, päitin etsiä käsiini vanhempia myös Suomen ulkopuolelta ja kysyä heiltä vinkkejä ja kokemuksia vauvojen nukkumisesta. Kokemuksiaan jakoivat myös muutamat suomalaiset, jotka ovat asuneet raskaana ollessaan tai vauvan saatuaan muissa maissa. Luin paljon aiheeseen liittyviä kirjoja ja tapasin suomalaisia uniasiantuntijoita.

Tietoa kerätessäni oivalsin yllättävän asian: erilaisilta ja erimaalaisilta vanhemmilta kertyy häkellyttävän samanlaisia neuvoja johdonmukaisesta toiminnasta, jonka tavoitteena on opettaa lapsi nukkumaan hyvin. Tietyt perusasiat ovat yleensä kunnossa perheissä, joissa vauva heräilee öisin vain harvoin. Näiden lasten vanhemmat ovat osanneet ohjata lastaan kohti hyvää yöunta joko perimätiedon, maalaisjärjen, sattuman tai näiden yhdistelmän avulla.

Minua ja puolisoani kannustivat nukuttamisen opettamiseen ryhtymisessä monet tekijät. Meillä oli vielä tuoreessa muistissa esikoisen vauvuus, ja sen toistuminen ei houkuttellut. Esikoinen heräili öisin puolentoista tunnin välein aina kahdeksankuiseksi asti ja nukkui ensimmäisen kerran läpi yön vasta vuoden ja kahden kuukauden iässä. Jos sinulla ei vielä ole lapsia, voit kokeilla hiukan miltä tämä tuntuu laittamalla herätyskellon soimaan muutamana yönä puolentoista tunnin välein, pysymällä herätysten jälkeen valveilla vartin ja yrittämällä nukahtaa uudestaan tietäen, että reilun tunnin päästä kello soi taas uudestaan. Ja sitten kuvittelet, että tilannetta jatkuu kuukausitolkulla.

Esikoisen vauva-aikana kuvittelimme, että tämä on verrattain normaalia, koska emme saaneet mistään sellaista kuvaa, että niin ei olisi. Tutuissa perheissä heräiltiin toistuvasti öisin. Neuvolassa ei juuri puhuttu unesta tai annettu vinkkejä siihen, miten ongelmia voisi hoitaa, saati ehkäistä. Kun esikoinen oli kuusiviikkoinen, otimme neuvolassa puheeksi, että lapsi oli äkkiä alkanut heräillä öisin paljon tiheämmin kuin mihin olimme tottuneet. Terveydenhoitaja totesi, että kyseessä on varmasti jonkinlainen vaihe, joka nyt vain pitää kestää. Vaihe kesti lopulta yli kuusi kuukautta.

Muissa asioissa olimme terveydenhoitajaamme todella

tyytyväisiä: hän oli kannustava, selkeä ja kiinnostunut tilanteestamme ja lapsestamme. Uniongelmiin hän ei kuitenkaan ottanut kantaa ennen kuin aloimme itse puhua unikoulumahdollisuudesta lapsen täytettyä puoli vuotta. Ajattelen nyt, että oikea aika puuttua vauvamme heräilyyn olisi ollut heti aluksi, vähintäänkin joillakin pienillä konsteilla, ei vasta sitten, kun kaikkien unitottumukset olivat pilalla.

Varsinkin tuoreiden vanhempien on kuitenkin hyvin vaikea tietää mitä tehdä, jos he eivät saa uniasioissa tukea tai neuvoja. Esikoisemme vauvavuonna vauvaperheissä tuntui olevan vallalla käsitys, että vauvavuodet yksinkertaisesti ovat sellaisia, ettei kukaan perheestä nuku kunnolla ja että äidin nyt vain kuuluu jaksaa. Ajattelutapaan vaikuttaa varmasti se, minkälaisia mielikuvia Suomessa liitetään äitiyteen. Siihen kuuluu stereotypia vahvasta suomalaisesta naisesta, joka aikoinaan hoiti lehmät ja lampaat, hyppäsi suoraan synnytettyään takaisin peltotöihin ja kasvatti siinä sivussa mukisematta yhdeksän lasta. Nykyään on ajauduttu erilaiseen malliin: äiti viettää hyvin suuren osan ajasta vauvan kanssa yksikseen.

Uudistettu versio äidin stereotyypistä ei myöskään ole helpottanut modernien naisten perhe-elämää. Nykyään pitäisi kasvattaa harmonisessa ja nätisti sisustetussa kodissa tasapainoisia ja hyvin käyttäytyviä, luomuruokaa syöviä lapsia, juosta itse maratoneja, matkustella maailman ääriin ja pitää aktiivista blogia. Aikaa on valitettavan niukasti. Ehkä tästä johtuen nukkuminen on monen nykyihmisen elämässä välillä vähän sivuseikka.

Se, että äidin kuuluu vain kestää läpi rikkonaisten öiden, on vaarallinen ajatus. Ihmistä ei ole tarkoitettu kukkumaan öisin kuukausitolkulla, ja sellaista elämää on hyvin vaikea kestää, oli

äiti tai ei. Useat oman tuttavapiirin vauvat ovat kuitenkin alkaneet nukkua läpi yön vasta vuoden iässä tai selkeästi sen jälkeen, ja monet ovat todella valvottaneet vanhempiaan.

Vauvavuoden valvomiskierteistä kerrotaan kauhutarinoita, joissa päiväsaikaan hämärän rajamailla hoiperteleva äiti heräilee läpi yön jopa tunnin välein. Jos kyseessä on perheen toinen tai kolmas lapsi, mahdollisuudet päiväuniinkin ovat kortilla. Viimein jossakin vaiheessa vauvan ensimmäisen syntymäpäivän tienoilla perhe uskaltautuu kokeilemaan niin kutsuttuja unikouluja, joiden avulla uniongelmaisia lapsia yritetään opettaa nukkumaan paremmin. Unikoulussa vauvan unitapoihin tehdään selkeitä muutoksia esimerkiksi noin viikon aikana. Yleensä niihin liittyy vanhemmille vaikeaa, jatkuvaa itkua, vaikka lopputulos olisikin onnistunut ja keinot suhteellisen hellävaraisia. Vauvavuoden jälkeen äiti saattaa paljastaa, ettei muista vauvansa ensimmäisestä vuodesta paljonkaan.

Entä ne toisenlaiset tarinat?

On olemassa myös vauvoja, jotka nukkuvat varsin hyvin yllättävän varhain. Joko he nukkuvat 10–12 tunnin yöunia ja vaikkapa kolmen tai neljän kuukauden iässä tai sitten he ovat matkalla kohti sellaisia eivätkä heräile kuin kerran, korkeintaan kaksi yössä. Ehkä olet ajatellut sellaisista vauvoista niin kuin minä ennen: yksittäisiä sattumia tai urbaaneja legendoja. Tai sitten olet vain kieltäytynyt ajattelemasta koko asiaa, ettet tulisi liian kateelliseksi.

Esikoisemme vauvavuonna osallistuimme neuvolan järjestämään perhevalmennusryhmään. Ryhmä oli tavannut jo ennen vauvojen syntymää, ja tällä kerralla mukana oli myös yksi uusi perhe. Perheen äiti esitteli itsensä ja vauvansa. Ryhmän vetäjä kysyi iloisesti mitä heille kuului. ”Minua itse asiassa vähän huolestuttaa se että vauvani nukkuu niin paljon”, perheen

äiti sanoi. ”Hän saattaa nukkua kerralla jopa koko yön. Olen miettinyt, pitäisikö minun herättää hänet välillä.”

Naisen lopetettua puheensa mielessä käväisi sanonta ”jos katseet voisivat tappa”. Jo muodostuneeseen ryhmään on muutenkin vaikea tulla mukaan, puhumattakaan, jos tulokkaalla on näin käsittämätöntä kerrottavaa. Perhe ei tullut ryhmän seuraavaan tapaamiseen; ehkä hekin aistivat, kuinka huoneen lämpötila valahti pakkasen puolelle. Kukaan ei varmasti suhtautunut heihin nihkeästi ilkeyttään. On hyvin ymmärrettävää, että univajeisten vanhempien joukossa se yksi, joka saa nukkua, ei aiheuta erityisen lämpimiä tunteita.

Kun olin viimeisilläni raskaana ennen kuopuksemme syntymää joulukuussa 2014, osallistuin juhliin, joissa oli läsnä monia muitakin äitejä. Kaikki tiesivät oikein hyvin, millaista on heräillä monta kertaa yössä. Keskustelimme vauvoista, kasvatuksesta sekä kirjasta nimeltä *Kuinka kasvattaa bébé. Vanhemmuus Pariisin malliin* (2012). Sen kirjoittaja, Pariisissa asuva amerikkalainen toimittaja Pamela Druckerman, käy kirjassa läpi kokemuksiaan ranskalaisesta kasvatustyylistä, joka poikkeaa olennaisilta osin sekä amerikkalaisesta että suomalaisesta vanhemmuudesta. Druckerman kuvailee ällistystään, kun hänelle alkaa perheen ensimmäisen lapsen vauvuonna selvitä, että Ranskassa on normaalia olettaa jopa muutaman kuukauden ikäisen vauvan nukkuvan läpi yön.

Ennen kuin avasin suuni juhlissa, mietin hetken, kannattaako minun sanoa mitään. Minua pelotti, että muut läsnäolijat pitäisivät minua liian itsevarmana, itsetietoisena tai ylpeänä. En halunnut esiintyä kasvatusguruna, sillä en millään muotoa ollut sellainen enkä myöskään sellaiseksi halunnut. Ei minulla ollut suurta, mullistavaa teoriaa lastenkasvatuksesta. Kaiken

uhallakin halusin silti sanoa mielessäni kyteneen Suuren Lupauksen ääneen tehdäkseen siitä virallisen: ”Olen päättänyt, että aion saada pian syntyvän lapseni nukkumaan öitään jo varhain. Jos se on mahdollista muille, sen täytyy olla mahdollista myös minulle.”

Myöhemmin, kuopuksemme ensimmäisten elinkuukausien aikana, muistin lupaukseni koko ajan. Se tykytti pääni sisällä myös epätoivoisina hetkinä, kun kaikki näytti toivottomalta. Erityisesti niinä hetkinä. En voinut tietää, muistivatko juhlissa olleet uhoamistani, mutta mielessäni ajattelin pettäväni heidätkin, jos en onnistuisi tavoitteessani. *Minähän saan seuraavan lapsemme nukkumaan hyvin.*

Juuri ennen vauvan syntymää tammikuussa 2015 paloin halusta päästä aloittamaan koitokseni ja kokeilemaan vuosien mittaan kokoamaani vinkkilistaa käytännössä. Olin valmis. Olin selvittänyt kaiken onnistumiseen tarvittavan. Tarkoitukseni oli kokeilla, mitä voisimme tehdä jo vauvan ollessa pieni, jotta osaisimme tukea hänen nukkumistaan. Toivomukseni oli, että hän nukkuisi mahdollisimman ehjää yöunta ja hyvinkin pian. Halusin tätä paristakin syystä. Unenpuutteen vaikutuksen arkeen ymmärtää selvemmin, kun perheessä on jo yksi lapsi. Mikäli edessä olisi taas pitkään jatkuva huonojen öiden kierre, olisimme helposti pulassa, kun lapsia onkin kaksi.

Omiin toiveisiini vaikutti olennaisesti myös toinen seikka. Minulla on ollut äidille harvinainen mahdollisuus seurata vauvan ensimmäistä elinvuotta ei-imettävän, töissä käyvän vanhemman näkökulmasta, sillä perheessämme on kaksi äitiä. Puolisoni on synnyttänyt esikoisemme, minä kuopuksemme. Olen esikoisellemme äiti aivan yhtä lailla kuin kuopukselle, mutta asiat olivat kuitenkin olennaisesti toisin hänen vauva-

vuotenaan. Koska seurasin puolisoni kertyvää univelkaa ja vauvan jatkuvia yöheräilyjä hiukan sivusta, pystyin käymään tilannetta läpi hieman rationaalisemmin. Minulle alkoi käydä selväksi, etten itse haluaisi myöhemmin päätyä samaan tilanteeseen.

Sain todistaa vierestä senkin, etteivät uniongelmat aina pääty siihen, kun vauva saadaan nukkumaan ehjiä öitä. Kun esikoisemme nukkui läpi yön, ajattelin hiukan naiivisti, että homma on nyt hoidettu ja puolisonikin saa viimein taas nauttia elämästä hiukan paremmin voimin. Sepä ei ollutkaan niin helppoa. Vauva kyllä nukkui, puolisoni ei. Pitkää rikkonaisen yönä putki oli tehnyt tehtävänsä, ja kesti yli puoli vuotta, ennen kuin puolisoni sai nukutuksi ensimmäiset kunnolliset yöunet. Se on hyvin pitkä aika toipua jo valmiiksi pitkästä univajekaudesta.

Kun olin jo alkanut selvittää uniasioita, minut sai jatkaa aina vain pidemmälle myös luonteelleni ominainen piirre: silkka uteliaisuus. Minua yksinkertaisesti kiinnosti saada tietää, miten oli mahdollista, että jotkut vanhemmat saivat vauvansa nukkumaan paljon paremmin kuin toiset. Opin matkan varrella myös ikäviä totuuksia. En ollut tiennyt, että eri puolilla maailmaa saatetaan yhä huudattaa vauvat nukkumaan jo varhain. Huudattaminen, englanniksi *crying it out method*, tarkoittaa, että vauva laitetaan illalla omaan sänkyynsä, hänelle toivotetaan hyvät yöt ja ovi suljetaan. Huoneeseen ei palata ennen aamua, ellei vauva ala kuulostaa siltä, että hän on jo hengenvaarassa. Ajatuksena on, että vauva kyllä huutaa, mutta muutamien öiden kuluessa hän ikään kuin ymmärtää yskän ja oppii nukkumaan läpi yön. Huudattamista en missään nimessä halunnut itse kokeilla, vaan tarkoitus oli löytää hellävaraisempia, mutta kuitenkin johdonmukaisia tapoja.

Kuten voi arvata, hyvästä valmistautumisesta huolimatta uniprojektini ei mennyt aivan niin kuin piti. Eivät asiat vauvojen kanssa koskaan mene. Edessä oli puolen vuoden savotta, jota sotkivat erityisesti pahat vatsavaivat, jotka pitivät vauvaa hereillä öisin. Otin aina uuden tavoitteen: Kolmikuisena vauva nukkuu paremmin, nelikuisena nyt ainakin. Ja viisikuisena hän nukkuu läpi yön! Tai sitten kuusi. Kirvelevä pettymys kasvoi kuukausi kuukaudelta ja univelka sai minut muun muassa raivostumaan esikoiselle aivan turhista asioista, haastamaan riitaa puolison kanssa, häiritsemään hänen työpäiväänsä itkuisilla soittoilla ja tekstiviesteillä ja ylipäätään vajoamaan syvään toivottomuuteen. Monet vauvan yöheräilyjen uuvuttamat ovat syystä kuvanneet tätä olotilaa kaiken kattavaksi harmauksiksi elämän yllä.

Sen jälkeen kun projekti meni sekaisin vauvan vatsavaivojen vuoksi, ajattelin, että päädyimme sittenkin samaan kuin esikoisen kanssa: varsinaiseen unikouluun, jonka aikana saataisi olla edessä useitakin hyvin itkuisia öitä. En missään nimessä vastusta etenkään sellaista unikoulua, jossa vanhempi on lapsen tukena eikä lasta jätetä pitkiksi ajoiksi itkemään yksin. Se on puolen vuoden rajapyykin jälkeen parempi ratkaisu kuin jatkuva valvominen, sillä parhaimmillaan se saa aikaan valtavan muutoksen äidin ja vauvan vuorovaikutussuhteeseen ja koko perheen hyvinvointiin.

En kuitenkaan luovuttanut. En suostunut luovuttamaan. Hammasta purren ja välillä itku kurkussa pidin yllä rutiineja ja tapoja, jotka olin kerännyt kuulemistani tarinoista. Puolisoni oli koko ajan suuri tuki; tuskin olisin yksin projektiini pystynyt. Ja lopulta tuloksia syntyi, sekä yllättävän helposti että yllättävän varhain. Ensimmäiset ehjät yöunet vauvamme nukkuu puolivuotiaana. Harmaa verho katosi ja elämästä pystyi jälleen

nauttimaan. Ennen kaikkea sain nukkua, nukkua ja nukkua. Pystyin olemaan paremmin läsnä lapsilleni. Koin heti valtavan muutoksen siinä, kuinka hyvällä pohjalla suhteemme oli. Pienet vastoinkäymiset, joita olin keväällä ja alkukesästä pitänyt musertavina, tuntuivat kuin hyttysen ohimenevältä ininältä muuten täydellisen kesäpäivän keskellä.

Uniprojektini aikana olen oppinut, että *hyvin nukkuminen* tarkoittaa eri perheissä eri asioita. *Huonosti nukkuminen* on määriteltävissä paljon helpommin, vaikka siinäkin on aste-eroja. Oma näkemykseni on, että huonosti nukutaan silloin kun tuntuu, ettei kukaan perheessä saa kunnolla lepoa eikä jaksaa arkea. Huonosti nukkumista on minusta myös se, jos vauva heräilee yöllä tiheästi pidempään kuin vain jonkin ohimenevän vaiheen ajan. Huonosta nukkumisesta kertoo myös, jos jokainen yö jännittää vanhempia etukäteen.

Aluksi olin varma, että hyvin nukkuminen tarkoittaa ehdottomasti sitä, että vauva nukkuu läpi yön mahdollisimman varhain, esimerkiksi 10–12 tuntia kerralla. Uniprojektini myötä olen joutanut alkuperäisestä kannastani. Ei ole olemassa mitään kaaviota, josta perhe voisi tarkistaa, nukkuuko oma vauva hyvin, sillä perheiden kokemukset poikkeavat toisistaan, vaikka lapset nukkuisivat suunnilleen samalla lailla.

Nykyään ajattelen, että hyvin nukutaan, kun vauva nukkuu ainakin yhden selkeästi pidemmän patkan yössä ja vanhemmatkin saavat riittävästi lepoa. Vauvan ensimmäisinä elin-kuukausina yöheräilyt ovat välttämättömiä ja tarpeellisia, jotta vauva saa tarpeeksi ravintoa ja oppii luottamaan siihen, että äiti on saatavilla kun vauva häntä tarvitsee. Hyvin nukkuvassa perheessä on ensimmäisten kuukausien jälkeen jo selkeästi suunta kohti yhä piteneviä yöunipätkiä ja yösyöttöjen vähene-

mistä. Vauvat kuitenkin kehittyvät eri tahtiin, joten missään nimessä kukaan ei ole huono tai epäonnistunut vanhempi, jos vauva herättelee öisin. En silti edelleenkään usko, että läpi yön nukkumista olisi odotettava kauas puolen vuoden iän yli, jos mukana ei ole vauvan kasvuun tai ruoan imeytymiseen liittyviä terveyssyitä. Hyvin nukkuminen tarkoittaa minusta edelleenkään sitä, että vauva herää ennen vuoden ikää enää kerran yössä, jos sitäkään.

Olen jutellut kirjaa kirjoittaessani monien tuttujen perheiden kanssa. Monet ovat sanoneet, että heillä nukuttiin ihan hyvin, vaikka vauva ei olisikaan nukkunut yötä läpi ennen kuin vuoden ikäisenä tai sen jälkeen. On mahdollista, että vauvalle ei kehity heräilyistä ongelmaa ja vauvan vanhempi – useimmiten yöt hoitaa äiti – on niin hyväuninen, etteivät heräily aiheuta loputonta uupumusta. Vauvan uneen ei siis aina tarvitse puuttua, etenäkään yhden lapsen perheessä. Jos perheeseen on suunnitteilla lisää lapsia, on kuitenkin hyvä pitää mielessä, että toinen lapsi ei välttämättä ole samanlainen nukkuja kuin ensimmäinen. Tulevien vuosien heräilyitä kannattaa miettiä etukäteen.

Osa vanhemmista nukkuu vauvansa kanssa samassa sängyssä eli niin kutsutussa perhepedissä, ja monet kokevat järjestyksen tuovan tarpeeksi lepoa äidille, vaikka vauva heräilisi useinkin. Perhepeti on ollut länsimaissa viime aikoina muodissa, vaikka maailmalla se on ollut ja on edelleen enemmänkin ahautauden sanelema välttämättömyys kuin valinta. Suomessa perhepeti herättää kiihkeitä kannanottoja puolesta ja vastaan. Osa perhepedissä nukkuneista äideistä kertoo, etteivät he juuri edes herää kun vauva havahtuu syömään: rinta vain puoliunessa vauvan suuhun ja molemmat nukkuvat käytännössä syötön läpi. Perhepeti saattaa siis tukea äidin jaksamista, mut-

ta on tärkeää ottaa huomioon, että näin ei aina välttämättä ole. Äidin tai sängyssä nukkuvan toisen vanhemman saattaa olla vaikea rauhoittua uneen, jos hän pelkää kierähtävänsä vauvan päälle. Jos vauva havahtuu hereille kovin usein, äiti saattaa myös jäädä heräilyjen välillä vahtimaan vauvaa, jolloin unenlaatu heikkenee.

Tätä kirjaa kirjoittaessani kunnioitukseni jokaisen perheen omaa valintaa kohtaan on kasvanut. Jos oma, alkuperäinen valinta nukkumisjärjestelyissä ei kuitenkaan toimi, siihen on hyvä tehdä muutoksia mieluummin ennemmin kuin myöhemmin.

Vauvojen nukkumisen perusasiat tuntuvat olevan sisäpiirin tietoa, jota voi oppia vain salamyhkäisiä poppaskonsteja sisältävistä kirjoista. Minun on ollut vaikea ymmärtää, miksi keinot ohjata vauvan nukkumista hyvään suuntaan tuntuvat olevan lähes valtionsalaisuus. Viralliset kasvattajat, neuvolan terveydenhoitajat tai lääkärit eivät ole kertoneet minulle uniasioista juuri mitään. Siksi olen haalinut tietoa kirjoista, toisten vanhempien onnistuneista kokemuksista ja laskenut yhteen yksi plus yksi. Oloni on ollut kuin salapoliisilla.

Uniohjauksessa hyviä tuloksia saavat perheet käyttävät usein hyvin samanlaisia konsteja, ja se on antanut minulle uskoa siihen, että vinkit tehoavat – ainakin useimpiin vauvoihin. On hyvin tärkeä muistaa, että vauvat ovat yksilöitä. Heillä jokaisella on omanlaisensa temperamentti, jolla saattaa olla yllättävänkin suuri vaikutus heidän nukkumiseensa. Heidän elämänsä myös vaikuttavat sattuma, ulkoiset olosuhteet, sairastelut ja ihan vain tuuri.

On vauvoja, jotka alusta alkaen nukkuvat luontaisesti ainakin verraten hyvin. He tarvitsevat yleensä paljon unta, sil-

lä unentarve on yksilöllistä jo vastasyntyneenä. Luontainen ero unen määrässä voi olla tunteja. Luonteeltaan malttavaiset ja rauhalliset vauvat eivät myöskään kiinnitä huomiota olosuhteiden muutoksiin niin paljon kuin sähkökämmät ikätoverinsa. Jos vauvasi taas on perusluonteeltaan levoton, arka tai vihoviimeinen vastarannan kiiski, saattaa olla, ettei hän kerta kaikkiaan asetu yöllä täysin aloilleen vaikka mitä tekisit. Joillekin vauvoille kehittyy niin suuria uniongelmia, että joskus on helpointa vain mennä vauvan tahdin mukaan, nukkua sen minkä ikinä itse pystyy ja odottaa, että aika tekee tehtävänsä.

Oli vauvasi mitä tyyppiä tahansa, mikään ei estä ottamasta kirjan vinkkejä käyttöön. Vaikka oma tavoitteesi ei olisikaan, että vauvasi nukkuu läpi yön jo puolen vuoden iän korvilla, kannattaa silti kokeilla perheenne tilanteeseen sopivia vinkkejä. Ne ohjaavat vauvaasi hiljalleen kohti hyviä unitapoja, vaikka hän saisikin vielä öisin maitoa. Perheesi on myöhemmin helpompi lopettaa yösyötöt, jos muut unitottumukset ovat kunnossa.

Tämän kirjan ohjeet eivät ole minun päähänpistojani enkä ota niistä itse kunniaa. Tämä ei myöskään ole tieteellinen kirja, mutta kirjaa varten on haastateltu asiantuntijoita. Jos haluat tutustua aiheeseen lisää ennen kuin kokeilet jotakin yksittäistä vinkkiä, löydät sivulta 227 suosituslistan vauvan unta käsittelevistä kirjoista.

Kirjan keinot eivät ole vaikeita eivätkä vaadi korkeamman matematiikan osaamista tai unipsykologin koulutusta. Varsinkin ensimmäisen lapsen vanhemman, jolle kaikki vauvan elämässä on kovin uutta, voi olla vaikea uskoa, että näin simppelet konstit riittäisivät mihinkään. Pitäisi olla tieteellisiä ja monimutkaisia teorioita tai sitten taikakonsteja, vaikkapa vauvaa rauhoittava hengitystekniikka tai laulu, joka kuin