

Forebyggende søvnråd 0-6 mnd



Etter fødselen

De første 2-3 månedene skal brukes til å bli kjent med din unike baby, å bli mor eller far innebærer mye nytt. For barnet er det også en stor overgang, det er mye som skal modnes, utvikles og læres. Den første tiden er det naturlig at barnet sovner ved mating og i armene til mor eller far, da det minner om tryggheten barnet hadde inne i magen.

*Bli kjent med
barnet ditt*

*Gi masse
kjærlighet*

Barnets søvn

Ved lett

drømmesøvn:

Ikke ta opp barnet med en gang, se først om det kommer ned i dyp søvn, igjen

Søvnbehovet er svært individuelt, alt fra 15-21 t i døgnet. Halvparten av det nyfødte barnets søvn består av lett drømmesøvn, det betyr at barnet både kan bevege seg, lage lyder, gråte og åpne opp øynene uten at det er helt våkent. En hel syklus fra innsovning ned til dyp søvn og opp igjen til drømmesøvn varer 40-60 min for det lille barnet. De første månedene er det vanlig at barnet ikke har rutiner og ordentlig døgnrytme.

Døgnrytme

Lær deg ditt barns tegn på trøtthet

Følg barnets behov for søvn

Hjelp barnet inn i rutiner ved å bruke ritualer og faste tidspunkter

Sovehormonet melatonin kommer skikkelig i produksjon når barnet er 3 måneder gammelt. Da kan en forvente at døgnrytmen kommer på plass. Gradvis nedroing og et fast leggerituale på samme tidspunkt hver kveld, vil hjelpe barnet til å finne søvnen. Ikke la barnet bli overtrøtt, bli kjent med ditt barns unike trøtthetstegn og vær rask til å legge barnet ned når det er trøtt.

Å sovne uten hjelp fra mor eller far

Du kan når som helst begynne å øve på at barnet sovner uten hjelp fra deg. Når barnet er trøtt/døsig kan det legges i sengen eller vuggen. Barn er forskjellige, noen vil godta å bli lagt ned i egen seng, mens andre barn trenger mere hjelp fra omgivelsene for å roe seg ned. Hvordan er ditt barn?

Evnen til å roe seg er forskjellig fra barn til barn

Øv opp barnets evne til å roe seg selv fra 3 mnd. alder:

Fra 3 måneders alder kan du øve mere systematisk på dette. Du kan gradvis gi mindre hjelp.

Å sovne uten melken i munnen: Barnet holder på å sovne og du tar puppen/flasken ut av munnen på barnet. Når barnet protesterer, kan du først prøve å berolige ved å hysje, bysse og holde en finger forsiktig over munnen på barnet eller gi en smokk. Dersom barnet kaver seg opp, gi puppen/flasken tilbake. Gjenta prosedyren flere ganger til barnet er så trøtt og rolig at det sovner uten puppen/flasken.

Barnet mates og du tar puppen/flasken ut av munnen på barnet før det sovner

Å sovne i sengen/vuggen: Barnet er døsig i armene dine, legg barnet rolig ned i sengen. Dersom barnet gråter, prøv først å roe barnet i sengen. Snakk eller syng beroligende, hold en hånd på brystet til barnet eller la barnet holde i fingeren din, bøy deg inntil barnet. Dersom barnet ikke roer seg i sengen, kan du ta barnet opp for å trøste og berolige, legg deretter barnet

Barnet er døsig i armene dine, men fremdeles våkent, og du legger det rolig ned i sengen

ned igjen. Dette kan gjentas flere ganger til barnet har roet seg nok til å klare å finne søvnen.

Ha hele tiden som mål å gi gradvis mindre hjelp, eller avslutte hjelpen litt tidligere. Føl deg frem, berolige barnet samtidig som du prøver å trekke deg mer og mer tilbake.

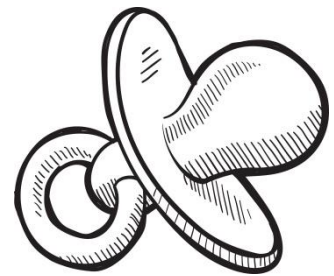
Hvordan skjer innsovningen om kvelden?

Barnet vil ha det på samme måte ved oppvåkninger om natten

Slik som barnet har det ved innsovning om kvelden, ønsker barnet å ha det også under oppvåkning om natten. I praksis kan det bety hver time, når barnet er oppe i den lette drømmesøvnen. Derfor bør foreldre øve med barnet sitt på at det skal finne roen og søvnen selv. Natteamming vil selvsagt fremdeles være naturlig, men sjelden hyppigere enn hver 3. time fra de er 3 måneder gamle.

Hjelpemidler

Koseklut, en liten bamse eller smokk er ofte til hjelp. Lær barnet at dette er positive ting ved at barnet de første gangene får kose med dem mens det har det godt i armkroken din. Å lage soveplassen trang som et rede kan også virke beroligende, men unngå overoppheting.



Litteratur: *Håndbok for helsestasjoner, Misvær & Lagerløv (red), 2013 *Boken «Sov godt!», Karin Naphaug, 2008
*Boken «Sove uten gråt», Elizabeth Pantley, 2011 *Brosjyren «Gode råd om barn og søvn», Apotekforeningen, 2015

Tekst: Ellen Margrethe Osen og Guro Traae Magnusson, helsestasjonspsykologer i Bergen kommune, 2016.