

Giv Jeres barn gode søvnvaner

Børn sover ikke nødvendigvis af sig selv, når de er trætte men har brug for hjælp og støtte.

Barnet har behov for forudsigelighed, når det skal sove.

Derfor skal det puttes de vante sove steder, – dvs. i vuggen, sengen eller barnevognen.

Tag barnevognen med, hvis det er muligt, når I skal besøge venner og familie. Barnet sover bedre i kendte omgivelser.

Lær barnet fra begyndelsen, at der er forskel på dag og nat – dvs. at der er minimal servicering om natten, mindst muligt lys, korte amninger, korte bøvsepauser og hurtigt i seng igen.



Fakta

- Børns søvnbehov er forskelligt, og behovet ændrer sig med barnets alder.
- Nyfødte sover gennemsnitligt 16 timer i døgnet.
- Under søvnen befinder spædbarnet sig i forskellige søvnfaser. Nogle perioder sover barnet roligt (dyb søvn) og i andre perioder mere uroligt (REM .rapid eye movement søvn, kaldet drømmesøvn).
- Halvdelen af det nyfødte barns søvn er REM søvn. Denne søvnfase ligger bevidstheds-mæssigt lige under vågen tilstand. Det kan I måske selv se, når I kigger på barnet – det bevæger sig og vågner let.
- Barnet vågner af sig selv flere gange i forbindelse med skift af søvnfase, uden at I
- nødvendigvis registrerer det.
- Det tager op til 30 minutter at falde i søvn uanset alder.
- Det er vigtigt for barnets vækst, immunforsvar og udvikling, at barnet får den søvn, det har brug for.
- Alle børn har i perioder søvnevanskeligheder
- f.eks. ved sygdom, institutionsstart eller i stressede perioder.
- Jo bedre barnet sover om dagen, jo bedre sover det om natten.
- Når barnet er 6 måneder gammelt, er det i orden at lære det, at man spiser om dagen og sover om natten.

Lay our og tryk: Vejen KommuneOrdrenr: 00569 – Fotos: www.colourbox.dk

Den Lille Søvnhåndbog for trætte forældre



Gråd og Søvn

De fleste forældre har i begyndelsen svært ved at høre nuancerne i barnets gråd.

Gråden kan være det lille barns måde at sige fra på – „Jeg er søvnig – men kan ikke finde ud af at falde i søvn.“

Gråden hos det lidt større barn vil ofte være et udtryk for protest, og mange børn protesterer voldsomt lige før ind sovningen.

Forældre tolker barnets opvågninger forskelligt. Det kan være en god idé at forsøge at vurdere om opvågningerne skyldes:

- et behov der skal tilfredsstilles
- en vane
- eller skift af søvnfase

Barnet mærker alle følelser hos jer og kan fornemme både ambivalens og usikkerhed. Det barn, der bliver lagt i seng af forældre, der har en klar forventning om, at barnet er træt, vil derfor hurtigt falde i søvn.

Konsekvens

Søvn handler om adskillelse – en del større børn vægrer sig ved denne adskillelse, og I skal også kunne give „slip“ på barnet. **Når først I vedkender jer jeres eget ønske om at sove og sige fra overfor barnet, bliver I i stand til at ændre kurs.**

Det er vigtigt at I tager beslutningen om at barnets søvn er betydningsfuld for dets trivsel og at I tager beslutningen sammen omkring hvordan I vil gøre i Jeres familie.

”Søvn kuren”

til det lidt større barn(1-6 år)

- Start der hvor du har oplevet at dit barn normalt falder i søvn om aftenen.
- Fast putteritual
Historie eller. Lign.
Puttes i egen seng
- Sluk lyset, gå ud af rummet, sæt evt. døren på klem. Vær i nærheden af rummet, larm lidt/læg tøj sammen eller lign.
- Vurder dit barns uro/ gråd og gå først ind til dit barn lige inden du fornemmer, at det bliver for frustreret til, at det kan falde til ro. (tidsrummet kan variere meget fra sek. til min.)
- Trøst barnet, men bliv i rummet.
- Put nu igen dit barn venligt og kærligt, men bestemt
- Tal beroligende til dit barn, så det føler sig set og hørt => det føler sig trygt
- Dette gentages ind til barnet sover trygt og roligt.
- Vær tålmodig, fortsæt DET VIRKER, men ikke på 2 dage der kan gå uger.....
Men det skal nok virke.

Har I brug yderligere individuel rådgivning kan sundhedsplejen kontaktes.

Putte ritualer

Faste ritualer i forbindelse med sengelægningen kan hjælpe barnet med at forstå, at nu er det sovetid

Det er lettere at overgive sig til søvnen, hvis der ikke er

for mange sanseindtryk, altså ikke for mange lyde eller ting at kigge på.

- Dæmp lyset
- Stille rolig stemning,
- Luft ud i værelset

På længere sigt vil det være hensigtsmæssigt:

At lade jeres barn falde i søvn dvs. at signalere at barnet selv kan klare ind sovningen, fremfor at få det til at falde i søvn ved f.eks. at vugge eller amme barnet.

