

Af Ilse Rytz Hansen, sundhedsplejerske i Tommerup Kommune

At sove eller ikke at sove

Når man støtter sine børn i at få et godt søvnmønster fra de er helt små, fremmer man de gode sovevaner senere i livet.

Et lille blink med øjnene og det nyfødte barn ser for første gang ud på verden med et par dugfriske øjne. Den nyfødte bevæger sig over i en årvågen sindstilstand, hvor det kan ligge helt stille og kigge intenst på én. Barnet suger én ind med øjnene, og man føler næsten ærefrygt.



De seks bevidsthedstilstande hos det nyfødte barn

Lige efter fødslen kan denne årvågne tilstand vare omkring 40 minutter. Senere er den sædvanligvis en del kortere. Dette er babyers medfødte evne til at kommunikere og deres første måde at knytte sig til andre mennesker på.

Tilstanden kaldes stille årvågenhed. Den er en af seks bevidsthedstilstande hos det lille nyfødte barn. De fem andre er: Aktiv årvågenhed, gråd, døsigthed, rolig søvn og aktiv søvn.

Stille årvågenhed - iagttager verden

I de første uger tilbringer babyer omkring en tiendedel af døgnet i denne spændende og modtagelige tilstand, som man kalder stille årvågenhed. En sådan årvågenhed tillader den nyfødte at iagttage omgivelserne, reagere på den og tilpasse sig uden at bevæge sig. Det er i denne tilstand, at babyen efterligner sin fars eller mors ansigtsudtryk. Han følger genstande med øjnene uden at flytte hovedet. Det udvælger billeder og mønstre, som det ligger og kigger på.

Aktiv årvågenhed - vil måske have fred

Når barnet er i den aktive, årvågne tilstand, bevæger det sig ofte, kigger lidt rundt og kommer med små lyde. Tilstanden forekommer ofte lige før, barnet skal spise, eller hvis det er lettere irriteret. Måske har det oplevet for mange indtryk og for meget snak. Så prøver barnet at fortælle, at det gerne vil være i fred. Måske vender det blikket væk.

Gråden - fortæller om sine behov

Efter at have været aktiv, begynder barnet ofte at græde, fordi det er blevet træt og irriteret. Det græder også, hvis det er sulten eller har en ble, der trænger til at blive skiftet. Måske vil barnet gerne skifte stilling, eller måske har det ganske enkelt behov for ro. Babyen trænger måske til at ligge for sig selv og lade verdens mange indtryk bundfælde sig. Under gråden bevæges arme og ben kraftigt, og ansigtet er fortrukket.

Døsighed - put barnet nu

Døsighed optræder sædvanligvis, når barnet er ved at falde i søvn eller er ved at vågne. Barnet kan bevæge sig, smiler måske til tider eller rynker panden og spidser munden. Øjnene er matte, og barnet fokuserer ikke. Øjenlågene er ved at falde i, og øjnene kan rulle opad, lige før de lukkes i, og det lille barn sover. Når barnet er ved at vågne op, kan man iagttage den samme proces bare i omvendt rækkefølge: Øjne der ruller, matte øjne og så videre.

Det er en god idé at putte barnet, når det er i den døsig periode eller gerne lidt før. Så får barnet den bedste mulighed for at få en længere sammenhængende søvn og deraf mere aktiv energi til at udforske verden, når det vågner igen.

Samtidig er det også værd at huske på, at barnet har brug for søvn til at fremme sin vækst, sin udvikling og styrke sit immunforsvar.

Man bør give sig god tid til at putte sin baby under dynen. Hvis man nusser babyen lidt eller nynner en sang, fornemmer barnet, at man fortsat er i nærheden - hvis barnet har brug for det til at glide over i søvnen. Nogle børn nyder dog bare at blive lagt hen og få fred.

I seng inden de sover

Mange spædbørn sover ofte i arm hos deres forældre, hvilket er hyggeligt og rart for begge parter. Specielt i den første tid har barnet brug for megen tryghed og kropskontakt. Men det giver ikke altid barnet den hvile, som det har brug for. De færreste forældre har tid til at sidde i ro med barnet i tre timer, indtil det vågner igen. Derfor bliver barnet ofte flyttet, mens det sover. Hvis det ikke er nede i den dybe søvn, protesterer det ret hurtigt efter flytningen, fordi varmen, hjertelyden og favnen er forsvundet. Så vågner den lille og græder, og så får barnet måske mad igen uden at være rigtig sulten.

Man kommer nemt ind i en skæv rytme, så det kan være en god idé at prøve at putte babyen i starten af døsighedsperioden.

Aktiv og rolig søvn - skifter hver halve time

I denne fase sover den lille skiftevis roligt en halv time og aktivt en halv time. I den rolige søvn er barnets ansigt afslappet, og øjenlågene lukkede og i ro. Kroppen bevæger sig ikke bortset fra nogle sjældne og pludselige ryk. Barnet er i dyb hvile og ånder regelmæssigt.

Hvis man tager et lille barn op fra denne tilstand og forsøger at vække det, vil det ofte være svært. Barnet vil også vise mishag. "Det er ikke rart. Nu sov jeg lige så godt."

Under den aktive søvn er barnets øjne sædvanligvis lukkede, men de kan i korte perioder også være halvåbne. Man kan ofte se øjnene bevæge sig under øjenlågene. Det er en søvnfase, som man kalder REM søvn. REM står for Rapid Eye Movement, altså hurtig øjenbevægelse.

Vågner under REM-søvn

Under denne form for aktiv søvn kan man opleve, at barnet bevæger kroppen. Åndedrættet er ikke regelmæssigt og ofte hurtigere end under den rolige søvn. Ansigtet laver sjove grimasser. Det smiler og rynker panden, laver sutte- og tyggebevægelser og måske ligefrem klynkelyde. Det er i denne periode, den lille drømmer. Det vil sige, at barnet drømmer cirka halvdelen af dets sovetid.

Barnets bevidsthedsniveau er på dette tidspunkt lige under den vågne tilstand. Det er fra denne aktive søvnperiode, at børnene sædvanligvis vågner, hvis de har sovet tilstrækkeligt. Ellers glider de på ny over i en rolig søvn.

Nogle gange kan man opleve, at barnet under den aktive søvn pludselig bliver ulykkelig. Det kan være en bøv, der trykker. Man kan bare tage barnet op for at bøvse af og så putte det til at sove igen lige så stille.

Andre gange vågner barnet halvt op, efter at det kun har sovet et øjeblik. Så kan man støtte det i at sove videre ved at stryge det lidt over øjnene, nynne en sang eller måske vugge barnevognen lidt.

Kend mønstrene - giv dit barn gode vaner

Ved at kende de forskellige tilstande og vide, hvornår barnet er i dem, kan man bedre og mere følsomt tolke sit barns behov. Man lærer at give barnet tid til at vågne ordentlig, inden det tages op. Man farer ikke hen og hiver det op, blot fordi det småklynker lidt under aktiv søvn. Når man støtter sine børn i at få et godt søvnmønster fra de er helt små, fremmer man de gode sovevaner senere i livet.

Sover så forskelligt - og skifter søvnmønstre

Små spædbørn sover 16 til 18 timer i døgnet. Enkelte har brug for mindre søvn og sover måske kun 13 timer. Som tommelfingerregel kan man sige, at spædbørn er vågne to-tre timer, hvorefter de snupper et par timers søvn. Ofte vil man også opleve, at spædbørn fra cirka fem-ni ugers alderen ændrer deres sove- og spisemønster, så de fordeler sig anderledes. Børnene tager nu et par ordentlige måltider i løbet af dagen, hvorefter de napper en lang lur. Om aftenen fx mellem kl. 17-23 tanker de så op til natten ved at spise mange små måltider, ofte op til en seks stykker. Ind imellem måltiderne tager de skiftevis en lille blund og en lille snak. De kan godt være lidt småvrøvlede.

Omkring midnatstid er de så ved at være tanket op, og er man heldig, får både barn og forældre en god, lang nattesøvn.

Som sagt skifter søvnmønsteret hos det lille barn, og det er forskelligt fra barn til barn, hvor store afvigelserne er.