

Af Helle Andersen, sundhedsplejerske i Århus

Gode råd om søvn

Gode sovevaner har stor betydning for barnets velbefindende og dermed for hele familiens overskud. Artiklen beskriver konkrete råd til spæd- og småbørns sovevaner.

Børn sover forskelligt, afhængigt af alder, udvikling og temperament. Det nyfødte barn har en meget ustabil soverytme. Der går ofte ca. 3 måneder, inden der kommer en egentlig rytme.

Så indstil jer på at følge barnets rytme de første måneder, så begynder I så småt at have indflydelse på søvnrytmen - faktisk i mange år frem.



0 - 1/2 år

Det nyfødte barn har ikke en klar fornemmelse af, hvornår det sover, og hvornår det er vågent. Barnet glider fra den ene tilstand til den anden, uanset hvor det opholder sig. Senere bliver barnet mere bevidst og interesseret i omgivelserne, og har da brug for at blive afskærmet for indtryk og sover derfor bedst i et rum, hvor der er ro.

Hvad kan du gøre, hvis barnet sover uroligt?

- Tilbyd evt. et ekstra måltid mad.
- Sikre at barnet sover i tilpas temperatur. Skal rummet være køligere - eller skal barnet måske have mere tøj på?
- Barnet har måske brug for fysisk kontakt. Tag det over i sengen eller på din mave. Man må dog ikke sove med barnet, hvis man selv er syg, får medicin, har drukket alkohol eller sover i en vandseng - der er fare for kvælning af barnet.
- Svøb barnet i dynen eller et tyndt tæppe, og gå rundt i rummet - stop med at tale til det.
- Sørg for at barnet kommer ud i frisk luft hver dag.
- Læg barnet i barnevogn og kør en tur.
- Spil roligt musik, som barnet måske kender fra graviditeten.

Prøv i øvrigt at sove eller bare hvile, når barnet sover. Det giver dig et større overskud.

Når barnet er 1-2 måneder gammelt, begynder det at være mere vågent. Det har nu brug for at blive snakket med, sunget for, kælet med og blive stimuleret med ting, det kan kigge på osv. Når disse behov bliver dækket i dag- og aftentimerne, sover barnet bedre om natten.

1/2 - 1 år

I den alder har de fleste børn en fast soverytme. Der kan dog stadig være dage, hvor barnets soverytme forstyrres. Barnet er i en fase i den psykiske udvikling, hvor det bliver mere bevidst om, hvem og hvor det hører til - det begynder simpelthen at forstå flere sammenhænge. Desuden begynder barnet at bevæge sig fysisk mere omkring. Alt i alt giver det barnet en masse oplevelser, som det skal have bearbejdet i søvne. I vil opleve, at barnet drømmer mere, og det kan give en urolig søvn.

Gode råd:

- Sørg for, at barnet får rigeligt vand at drikke i dag- og aftentimerne.
- Vær opmærksom på, at barnet i overgangsperioden fra flydende kost til fast føde får mad og væske nok.
- Barnet sover bedst i kendte og trygge omgivelser.
- Mange børn befinder sig bedst med en fast rytme. I må indrette jeres liv efter barnet, og familie og venner må så besøge jer i en periode.
- Begynd at lave et fast soveritual, f.eks. et bad og en sang. Så ved barnet, at det snart er sovetid.
- Et overtræt barn har svært ved at falde i søvn. Prøv at lægge barnet til at sove 1/2-1 time tidligere, end I plejer. Lad evt. barnet få et par stykker legetøj med i seng, måske vil barnet nyde roen omkring sig og snart falde i søvn.
- Barnet sparker dynen af sig og fryser. Afpas nattøjet efter, om barnet sover med eller uden dyne.

1-2 års alderen

I den alder kan barnet holde sig vågent længere om aftenen. Desuden er barnet viljefast og vil ofte nægte at skulle i seng. For at barnet kan være oplagt og få en god dag, er det vigtigt, at det får sovet både aften og nat. I vil også selv blive mere oplagte sammen med barnet, for nu ved I jo, at I har aftenen for jer selv.

Barnet har for alvor brug for et soveritual, så det kan indstille sig på, at nu skal det sove.

Hvis barnet har svært ved at falde i søvn, skal I overveje, om middags-søvnen skal afkortes eller flyttes?

Hvis barnet vågner op, gå da ind til det, fortæl, at du er der og passer på det, sig "godnat", og gå ud af rummet igen. Det er muligt, du må gentage det 10-15 gange, inden barnet sover.

Men ganske få aftener i træk på denne måde får ofte barnet ind i en god soverytme.

2-3-års alderen

Børn i denne alder holder meget af, at ting sker i samme rækkefølge og nøjagtig, som de plejer. Barnet vil derfor ofte stille krav om et bestemt ritual, når det skal i seng, og det hører gerne den samme historie masser af gange. Der begynder også at komme rutiner ind i forhold til, bl.a hvordan bamser og dukker skal puttes, flere toiletbesøg, lidt at drikke osv. osv. Prøv at følge barnet i en del af rutinerne, f.eks. ved at følge det samme mønster hver aften, men undgå, at det ender med 10 glas vand, 4 toiletbesøg og 5 godnathistorier. Giv dig god tid, men sæt også din grænse.

Mellem 2 1/2 og 3 år begynder middagsluren at kunne undværes, men det er naturligvis meget individuelt, hvornår det endelige tidspunkt er. Start evt. med at korte den ned, eller spring over hver anden dag. Nogle børn klarer sig fint uden middagslur, men en hel uge kan være for meget. Hvis barnet bliver overtræt, kan I vælge en fast ugedag som "middagslurdag" i en periode.

Det morgenfriske barn

- vågner tidligt! Prøv at lægge lidt legetøj i sengen, som barnet kan beskæftige sig med, mens I evt. får en ekstra morgenlur.

Men nyd også, at I har et aktivt barn. Det barn, der vågner tidligt, falder jo ofte også tidligt i søvn om aftenen. I kan skiftes til at sove længe.

Det aftenfriske barn

- har god energi og leger godt hele aftenen, men er til gengæld svære at få op om morgenen.

Det kan være vanskeligt for en familie, hvis de voksne skal tidligt hjemmefra. Indret jer, så den voksne, der møder sidst, afleverer barnet - hvis det transportmæssigt kan lade sig gøre.

Det kan imidlertid også være et problem for jer voksne, at I ingen aftenstunder har for jer selv uden barn. Hvis I ønsker at ændre på barnets rytme, skal I indstille jer på, at det skal være over en lang periode, for et ægte "B-menneske" er ikke let at lave om på.

Prøv at lægge barnet i seng 10 - 15 minutter før, end I plejer, og flyt så sengetiden et kvarter en gang om ugen. På 2 måneder er sengetiden flyttet 2 timer eller måske bare 1 time! Gå langsomt frem og vær tålmodige.

Kilder: Skribenten Helle Andersen er forfatter til "Babyhåndbogen" og redaktør og medforfatter på "Aschehougs STORE babybog 0-3 år", begge udgivet på forlaget Aschehoug.