



Det lille barns søvn

Fakta om spædbørns søvn
Sovestilling

Putteritueler
Når barnet sover dårligt

Gråd og søvn
Søvnregulering

Søvn om dagen
Konsekvens

www.libero.dk

Libero

Sundhedsplejerskerne Vibeke Hejgaard og Lene Sørensen
samt Ulla Rode, informationschef, sygeplejerske, Libero

Det spørgsmål vil I sikkert ofte møde. Mange har en forestilling og mening om, at små børn skal sove hele natten, men det gør kun de færreste. Det er først, når man bliver forældre, at man oplever, hvor uforudsigelig et spædbarns søvn kan være, og hvor udmattende det er at stå til rådighed i døgnets 24 timer.

De fleste spædbørn vågner flere gange i løbet af natten i det første halve år, fordi de har behov for mælk. Fra 6 – 7 måneders alderen kan barnet som regel klare sig om natten uden mad, men til gengæld vågner det måske op, fordi det savner sutten eller trænger til at få puttet dynen om sig.

Nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvnmønster, mens andre er sværere at få til at sove. Dette kan skabe usikkerhed og til tider magtesløshed hos forældrene. Det er vores erfaring, at børn, der støttes i en god soverytme fra de er helt små, får gode sovevaner resten af livet.

Fakta om spædbørns søvn

- Børns søvnbehov er meget forskelligt, og behovet ændrer sig med barnets alder.
- Nyfødte sover gennemsnitligt 16 timer i døgnnet.
- 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 fx ved sygdom, institutionsstart eller i stressede perioder.
- Jo bedre barnet sover om dagen, jo bedre sover det om natten.
- Efter 6 måneders alderen, er det i orden at lære barnet, at man spiser om dagen og sover om natten.

Hjælp jeres barn til at sove

Barnet sover ikke nødvendigvis af sig selv, når det er træt – men kan have brug for hjælp og støtte. Når barnet viser træthedstegn, dvs. mister interessen for omgivelserne, gaber, gnider øjne eller bliver pirreligt, så vær opmærksomme på ikke at stimulere, men hjælp det til at blive roligt og afslappet. Barnet bør puttes relativt hurtigt efter, det viser træthedstegn, så I undgår, at det bliver overtræt.

Barnet har behov for forudsigelighed, når det skal sove. Derfor skal det puttes de vante steder, – dvs. i vuggen, sengen, liften eller barnevognen.

Sovestedet skal være hyggeligt men vær opmærksom på, at det kan forstyrre barnets indsovning, hvis der er for mange ting, farver eller lyde.

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.

0 – 4 måneder

I de første måneder skal I indstille jer på, at det tager tid og ro at lære barnets reaktioner at kende. Forsøg at følge barnets rytme og indstil jer på, at jeres behov kommer i anden række i en periode.

Barnet udtrykker sig på mange måder blandt andet ved at græde, når det er træt, og det har ikke nødvendigvis nogen fast søvnrhythme. Når barnet græder, skal I forsøge at tilfredsstille dets behov med det samme og vurdere om gråden skyldes enten sult, behov for kontakt, en ble, som trænger til at blive skiftet eller træthed.

Det nyfødte barn har behov for tryk og megen kropskontakt. Det giver en følelse af omsluttethed – og derfor har barnet det godt i forældrenes favn. Hvis barnet falder i søvn ved brystet eller på armen, vil det ofte være nødvendigt at vente en halv times tid, før det kan lægges ned i vuggen. Det skyldes, at barnet helst skal være i den dybe søvn, før det kan flyttes. Når spædbarnet sover REM søvn, kan det være uroligt og klynke eller åbner øjnene. Hvis barnet kun har so-

vet kortvarigt, kan I støtte det i at sove videre ved f.eks. at vugge barnevognen. En anden mulighed er, hvis barnet er uroligt, at svøbe det fast i et lille tæppe og vugge det. Det skaber ro i barnets krop og minder det om tilstanden i mors mave.

Barnet bliver ofte træt, når det har været vågent i 1 – 2 timer. Det viser sig ved, at det bliver uroligt eller småklynkende. I den første tid falder barnet i søvn i forbindelse med måltiderne. Når barnet bliver et par måneder, falder det ikke længere så let i søvn, og kan have brug for støtte til at sove. Barnet sover bedst i en vugge eller lift, der ikke er alt for stor, eller sammen med jer.

Vær realistiske og lad være med at have store forventninger om rolige nætter. Indstil jer på, at barnet ikke sover hele natten. Hvis I mangler søvn, så prøv at sove om dagen, når barnet sover.

4 – 6 måneder

Hvis barnet altid falder i søvn under spisningen, vænner det sig til at falde i søvn i jeres arme. Det kan betyde, at barnet begynder at vågne op igen, efter at det er blevet lagt over i vuggen, fordi det savner favnen eller brystet. Derfor vil det være en god idé at begynde at skille spisning og sengelægning ad. Det vil støtte barnets evne til selv at finde

ud af at falde i søvn. Barnet skal puttes, når det viser træthedstegn, men mens det endnu er vågent. Det er vigtigt at være rolig og tålmodig, når I skal putte barnet – det hjælper det til selv at finde ro.

Barnet har nu en alder, hvor det har gavn af et tilbagevendende ritual, når det skal sove. Lad ikke putteritualet være mere end 5 – 10 minutter. Vugning af barnet virker beroligende, men har den ulempe at barnet langt ind i søvnen kan mærke, når rytmen stopper eller ændres. Så længe vugning er en hjælp, så brug det, men synes I, at det tager overhånd, så kan vanerne ændres. Det er jer, der bestemmer.

Barnet vil have glæde af, at I vælger et lille sovedyr, som det skal have, hver gang det skal sove. Sovedyret skal fungere som en erstatning for jer: "Når jeg ikke har min mor og far hos mig – så er det godt, at jeg har mit sovedyr." Barnet vil efterhånden forbinde det med søvn, når det ser de velkendte ting, som I har knyttet til sengelægningsritualet – f.eks. bamsen, nattøjet og gardinet, der er trukket for.

Når barnet opfanger jeres selvsikkerhed, be-slutsomhed og samme måde at gøre tingene på vil det have lettere ved at lære at sove.

4 måneders barnet kan begynde at vågne of-tere om natten. Måske er barnet sultent, fordi det har brug for mere mælk. Det kan være godt at få vejledning hos sundhedsplejersken. Ved 6 – 7 måneders alderen når barnet begynder at spise skemad, har det almindeligvis ikke længere behov for mad om natten.

Putteritualet

Faste ritualer i forbindelse med sengelægningen kan hjælpe barnet med at forstå, at nu er det sovetid. Ligesom spinning foregår på en bestemt måde, som giver barnet en forudsigelighed, bør det at lægge barnet til at sove også ske på nogenlunde samme måde fra gang til gang.

Efter 4 måneders alderen kan barnet begynde at "lade sig trøste" af et lille sovedyr, som barnet selv kan gribe om. Giv sovedyret opmærksomhed og begynd at putte det sammen med barnet. 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. Der er dog også tryk-ghed i at høre jer pusle rundt, så I behøver ikke være ekstra stille eller liste rundt, når barnet skal sove. Spædbarnet er ikke mørkeræd, så der skal ikke være lys i soverummet, højest en lyskæde eller vægelampe. Når I lægger barnet til at sove, så undlad for megen øjenkontakt – hvis evt.: "schh, schh nu skal du sove" og vug det blidt. Læg evt. en hånd på barnet eller stryg det over øjnene. Ligesom bestemte handlinger forbindes med søvn, kan bestemte ord eller korte sætninger signalere søvn for barnet.

Husk at det ikke er en straf at blive lagt til at sove, når man er træt.

Barnet har en evne til at berolige sig selv; det letter indsovningen. Det bruger fx stemmen og smågræder for at lukke af for indtryk, bruger sut-ten eller nulrer dynen.

Hvis barnet skal sove i barnevogn, kan et tør-klæde eller en stofble foran kalechen være en hjælp, fordi den skærmer for sanseindtryk. Fjern den, når barnet sover, så der ikke bliver for inde-lukket i kalechen.

Det kan hjælpe barnet til at falde i søvn, hvis det ikke tilbydes øjenkontakt under indsovningen.

På længere sigt vil det være hensigtsmæssigt: *At lade jeres barn falde i søvn dvs. at signalere at barnet selv kan klare indsovningen, fremfor at få det til at falde i søvn ved f.eks. at vugge eller amme barnet.*

Barnet vil derved ikke være afhængigt af, at I er til stede og gør noget aktivt. Endvidere er et

sovedyr heller ikke noget, der er knyttet til forældrenes krop som f.eks. et bryst, "hårnuldring" eller en hånd.

6 – 12 måneder

Ved 6 – 7 måneders alderen har mange børn fået indarbejdet en god spise – og søvnrytme. Barnet spiser 4 – 5 måltider og sover 2 – 3 gange i løbet af dagen af en til flere timers varighed. Nattesøvnen er på ca. 10 – 12 timer, men det er normalt, at barnet stadig vågner et par gange i løbet af natten.

Et træt barn, der bliver lagt vågen i seng, vil lære sig at falde i søvn. Barnet vil få nogle erfaringer, som kan hjælpe det med at falde i søvn af sig selv igen, hvis det vågner op senere.

Når barnet selv har lært at falde i søvn, vil det være rimelig tilfredst, når det bliver puttet. Putteritualet giver tryk, men vær opmærksom på ikke at gøre det for langvarigt, så barnet bliver overtræt og pirreligt. Et overtræt barn bliver hyperaktivt og er meget svært at få til at sove. Det er derfor vigtigt at reagere hurtigt på barnets træthedstegn, så den hårdfine grænse mellem træthed og overtræthed ikke overskrides.

Barnet kan i en periode i 7 – 10 måneders alderen få adskillelsesangst. Det kan bl.a. komme til udtryk ved, at barnet ikke så gerne vil slippe jer om aftenen, når det er sovetid. Måske protesterer barnet meget, og det kræver den voksnes ro og tålmodighed. Det er ikke en god idé at regulere for meget på barnets vaner i den periode. Barnet kan være mere uroligt under søvnen og endda sætte sig eller rejse sig op i søvne. Lad det sove i en tremmeseng. Det sikrer, at der ikke sker ulykker.

Nogle børn er dog særlig følsomme overfor lyd, så de bliver vækket af forældrenes lyde om natten. Derfor kan de have glæde af at sove i deres eget værelse fra 6 måneders alderen.

1 år

Barnet vil i begyndelsen stadig have brug for en formiddags- og eftermiddagslur. Ved 15 måneders alderen kan det blive lidt svært for både jer og barnet, for 2 hvil vil være for meget, men én lur er for lidt. I må acceptere det som en overgangsfase – barnet vil snart kunne klare sig med en middagslur midt på dagen.

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 søvning – 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 indsovningen.

Er barnets gråd udtryk for protest – eller er det ulykkeligt? Så længe det er protest, bør barnet blive i sengen. Vis jeres forståelse med ord "Ja, min skat. Det er svært for dig lige nu, men jeg ved, at du har brug for at sove". Hvis barnet bliver ulykkeligt, skal det naturligvis op og trøstes kortvarigt, hvorefter I bør putte det igen.

Søvn om dagen

Væk aldrig barnet under dagssøvnen i håb om, at det sover bedre om natten, med mindre barnet helt har vendt op og ned på dag og nat – det gælder også, når barnet begynder i dagpleje/ institution.

Langt de fleste børn sover bedst udendørs i barnevogn. Alternativet kan være at sove indendørs med åbne vinduer, klædt på efter årstiden.

Sovestilling

Børn skal fra fødslen sove på ryggen. Når barnet er i stand til at vende sig, skal I lade barnet sove i den stilling, det selv vælger.

Børn der sover i forældrenes seng

Spædbørn tager ikke skade af at sove i forældrenes seng, det kan være trygt og rart. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at hvis barnet sover i forældrenes seng, skal det sove på ryggen mellem sin egen seng og den ene forælder. Så sikrer man, at barnet ikke falder ud, bliver klemt eller får det for varmt. Kan det ikke lade sig gøre, anbefales det, at barnet sover i sin egen seng. Det er en myte, at barnet, som sover i mors og fars seng ikke senere kan vænnes til at sove i egen seng. Det kan imidlertid være en god idé at være opmærksom på, at såvel børn som forældre meget nemt kommer til at forstyrre hinandens søvn, og at det også kan få konsekvenser for jeres samliv.

Når barnet sover dårligt

Der kan være forskellige årsager til, at barnet ikke sover godt nok:

- Barnet sover for lidt om dagen
- Barnet har svært ved at falde i søvn
- Barnet har mange natlige opvågninger

Hvis barnet sover dårligt, vil det påvirke jeres dagligdag, og I kan overveje at begynde at regulere søvnen.

Søvnregulering

Det er først hensigtsmæssigt at begynde egentlig at prøve at "styre" barnets søvn efter 6 måneders alderen.

Det første 1/2 år er det rimeligt at tilbyde barnet mad, hvis det vågner om natten; men når barnet begynder at få mere fast føde, kan I lære barnet, at man spiser om dagen og sover om natten.

Mange mødre vælger at forsætte med at amme om natten, til barnet er et års tid. Hvis det er rart for alle, er det ikke noget problem; – lige bortset fra tandbørstningen. Ofte optrap-

pes amningen imidlertid, og barnet kommer til at tilbringe nætterne i dobbeltsengen. Håbet om at barnet selv pludselig siger stop, opfyldes sjældent. Barnet får ofte en dårlig vane og vågner måske hver time. Det kan hverken forældre eller barn holde til, og de fleste forældre bliver fuldstændig udmattede. Barnet kan også blive "mælkedranke" og drikke mere mælk, end det har brug for. Døgnbehovet er 1/2-3/4 l.

Drikker barnet meget mælk, kan det ikke spise så meget almindelig mad om dagen og er ekstra sultent om natten – det er en ond cirkel, der skal brydes.

For at ændre på barnets søvnmønster må I som forældre ændre adfærd.

I er ikke onde, fordi I forsøger at give barnet nogle bedre søvnvaner ved at ophøre med at tilbyde mad om natten. Men barnets reaktion på ikke at få tilbudt mad mere kan være svær at bære, for barnet vil protestere voldsomt. Som forældre må I prøve at tage det "i stiv arm" og tillade vreden. En bemærkning til barnet kunne være: "Jeg kan godt høre, at du er vred over, at du ikke får mad – men det er nat, og nu skal du sove."

Et væsentligt problem for mange forældre er at forholde sig til barnets vrede om natten, mens de samtidig føler deres egen vrede over ikke at få lov til at sove.

Børn opgiver ikke deres privilegier uden protest, dvs. de græder, når de oplever at "cafeteriet er lukket" om natten. Når I ændrer kurs, vil barnet kæmpe for at opretholde den service, der tidligere har været ydet. Det vil sige, at jeres barn vil græde mere i håb om, at I dog forstår!

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



- et behov der skal tilfredsstilles. Er barnet fx sultent, for varmt eller er der afføring i bleen?
- en vane
- eller skift af søvnfase

Jeres opgave er kærligt at "skubbe" barnet videre i dets udvikling. Det kan blive et par hårde nætter, men til stor glæde for familien på længere sigt. I kan ikke aktivt ændre barnets søvnvaner med mindre, I er fast besluttede på det – altså både med jeres "hoved og hjerte".

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. Afprøv ikke for mange metoder, men forvent at det tager

nogle dage for barnet at lære de nye måder. Giv barnet følelsen af, at I ved, hvad der er bedst.

Hvis I vil regulere barnets søvn og vaner, som typisk drejer sig om at få mad flere gange om natten, må I lægge en fælles slagplan. Lav den på et tidspunkt, hvor I stille og roligt aftaler, hvad I gør og hvordan. Det duer ikke at drøfte det om natten – det er dømt til at mislykkes. Det er en god idé at begynde på søvnregulering op til en weekend. Forbered evt. naboerne, så I ikke samtidig skal bekymre jer om, hvad de tænker, når barnet grædende protesterer.

I de første nætter kan det være hensigtsmæssigt at lave en arbejdsdeling, hvor faren tager sig af barnet, og moren evt. sover i et andet rum med ørepropper – og ikke blander sig, (ørepropper købes på apoteket). Far har oftest lettest ved at sige nej til barnet, og barnet forbinder ikke ham med amning.

Det typiske eksempel vil være: Når barnet vågner og be'r om mad, skal det puttes igen, evt. tilbydes en slurk vand af kop. Barnet vil naturligvis protestere voldsomt, og her er det vigtigt at bevare roen og kærligt sige "Nu skal du sove – godnat og sov godt."

Små børn danner erfaring over tid, så de nye normer skal gentages igen og igen. I må gerne gå ud af værelset et par minutter, men det er vigtigt, at I bliver ved med at gå ind til barnet, så det ikke føler sig forladt. Gå ind til barnet hver 3.-5. minut, hvis det græder. Hvis barnet har rejst sig op, så sig med rolig stemme "Man står ikke op og sover" – mens I lægger barnet ned.

Det tager højst 2 timer at overgive sig til søvnen den første nat og ofte under en time næste nat. Vær konsekvente – også kl. 3, 4 og 5 om morgenen. Det er en god idé at skrive ned, hvordan nætterne er forløbet. Som regel vil I se en klar bedring allerede efter 3 nætter. Der kan sagtens komme et par nætter med tilbagefald – men hold ud – det lønner sig!

Hvornår skal I ikke være så konsekvente?

Når barnet er sygt, eller det har haft en alvorlig oplevelse eller forandring i sit liv, gælder ingen anden regel end tryghed, kærlighed og omsorg på barnets præmisser. Det er især vigtigt at være opmærksom på, at øreproblemer kan medføre svære søvnproblemer.

Forældres reaktioner på barnets søvnproblemer

Forældre hvis søvn forstyrres, har mindre overskud til at løse deres barns søvnproblemer. At blive vækket konstant er et kendt torturmiddel nogle steder i verden. Man mister sin evne til at tænke klart, det rammer ens selvværd, giver depressive tanker og enden til at tænke konstruktivt og kreativt forsvinder.

Parforholdet har svære vilkår, og søvnproblemerne kan give anledning til vrede, skændierer

og skyldfølelser med gensidige beskyldninger om forkælelse af barnet. Der er ingen nemme løsninger, men det er vigtigt, at I som forældre forsøger at støtte barnets søvn til fælles glæde for hele familien.

Del jeres erfaringer med andre forældre og spørg sundhedsplejersken eller lægen om råd

Held og lykke.

Folderen er gratis og kan bestilles hos Libero, telefon 48 16 81 23 dagligt mellem kl. 9-12.

Du kan også blive medlem af Libero Klubben og få information om børn og bleer på samme telefonnr. eller på www.libero.dk

Revideret udgave 2012.

Litteratur som I kan lade jer inspirere af: "Børns søvn – en forældrehåndbog"

Marion Thorning. Gyldendal.

"Sov igennem uden gråd"

Elisabeth Pantley, Aronsen 2010.

"Svøb dit barn – efterlign livet i mors mave, spædbarnskolik/vedvarende gråd"

Kirsten Sellin, Olivia 2006.

