



Hvordan få babyen til å sove

Våkenetter er en del av det å bli foreldre, men når våkenettene utvikler seg til å bli langvarige søvnproblemer, er det på tide å ta grep om situasjonen.

Lange perioder uten tilstrekkelig søvn er skadelig både for barn og voksne. Barnet kan få dårlig appetitt, bli urolig og overaktivt, være grinete og utilpass. Foreldrene blir slitne, utålmodige og får kort lunte – noe som igjen kan påvirke parforholdet.

Det er lett å ty til minste motstands vei når det er lenge siden siste gode søvnperiode. Når overskuddet ikke er til stede, orker man ikke ta opp kampen mot det gråtende barnet, og gir barnet det det vil ha, bare for å få noen minutters ro og hvile til neste omgang.

Viktig med rutiner

Søvnspesialist Karin Naphaug vektlegger viktigheten av å ha leggerutinene på plass. Når barnet har en rutine å forholde seg til, roes det ned og forberedes på at nå er det leggetid. Disse rutinene bør man sørge for å opprettholde selv om man er hjemmefra. Hun sier også at det er viktig at barna selv lærer å finne søvnen, uten noen form for stimuli. - Derfor anbefaler jeg vanligvis at man gjør seg ferdig med lesing og musikk før man går inn på soverommet, sier Naphaug til NRK Puls.

Hvor mye skal barnet sove?

0-3 måneder

Barns søvnmønster forandrer seg mye de første årene. Den aller første tiden, fra barnet er 0-3 måneder, følger barnet gjerne den døgnrytmen det hadde i mors mage, og det kan være vanskelig å få til noen fast rutine på sovingen. Vanligvis vil barnet sove 1-3 timer mellom hvert måltid, inkludert natten. Noen barn kan sove 5-6 timer sammenhengende om natten. Hvis barnet sover mindre enn 8-9 timer per døgn, bør man snakke med legen eller helsestasjonen og finne ut om det er noe spesielt som plager barnet og hindrer det i å sove.

Sørg for at det er mørkt og kjølig på soverommet, og at barnet har ro rundt seg. Gi gjerne barnet et korthåret lammeskinn å sove på, og la barnet sove på ryggen – det minsker faren for krybbedød. Ikke ta barnet opp ved hvert minste kny – ofte vil det roe seg igjen av seg selv. Pass på at barnet får rape etter hvert måltid, og ikke la det sovne ved brystet. Legg barnet i egen seng etter at det har ammet ferdig. Skift bleie bare dersom det er helt nødvendig, og gjør det i så fall på soverommet med dempet belysning. Tull gjerne barnet godt inn i et teppe (swaddling) – det føles trygt for mange barn - men unngå overoppheting. Sjekk etter en liten stund at barnet har det bra.

3-6 måneder

Ved 3-månedersmerket oppdager mange foreldre at det blir lettere å få struktur på dagene. Eventuelle kolikksmerter har stort sett gitt seg, og barnet spiser mer ved hvert måltid – som igjen vil føre til at det sover lenger mellom måltidene. Barn fra 3-6 måneder sover gjerne 3-4 ganger om dagen, og hele natten gjennom (5-6 timer).

Innfør faste leggeritualer, og pass på å overholde disse selv når dere er hjemmefra. Lær barnet å finne søvnen uten stimuli som musikk, byssing, lyd fra støvsuger, etc.

6-9 måneder

Når barnet er mellom 6 og 9 måneder gammelt, kan det sove 11-12 timer om natten og 2-3 timer om dagen.

Ettermiddagsluren bør helst gjøres unna før klokken 16 for at barnet skal rekke å bli søvning igjen til leggetid rundt klokken syv. Blir barnet veldig trøtt før klokken 19, er det bedre å legge det litt tidlig, enn å holde det våkent. Overtrøtte barn har vanskelig for å falle i søvn, og sover ofte dårligere. Barn i denne alderen har også gjerne begynt med fast føde. Sørg for at ny mat introduseres om morgenen, slik at eventuelt mageknip kommer på dagtid, og ikke om natten.

9-12 måneder

Når barnet er 9-12 måneder gammelt, trenger det to lurer på dagtid, og 11-12 timers søvn om natten.

Nå har kanskje barnet lært seg å reise seg opp i sengen. En babypose kan hindre barnet i å reise seg opp, og vil også holde barnet varmt selv om det legger seg oppå dynen. Det er også viktig nå å vise barnet forskjellen mellom natt og dag. Vær tydelig på morgenrutinene, slik at barnet skjønner sammenhengen.

Dersom all verdens råd og tips ikke fungerer, og søvnproblemene viser seg å bli langvarige, bør man oppsøke hjelp. Karin Naphaug tilbyr hjelp til alle familier som trenger hjelp med søvnrutinene. Se www.ovekarin.no for mer informasjon.

Kilder:

NRK Puls: www.nrk.no/programmer/tv/puls

Babyverden: www.babyverden.no

Karin Naphaug's hjemmeside: www.ovekarin.no