



Søvnbehovet hos spedbarn

Søvn er et evig tema for nybakte – og ikke så nybakte – foreldre. De fleste er enige om at barna ikke sover nok. Enten sovner de ikke når de skal om kvelden, eller de våkner altfor tidlig om morgenen, eller de sover ikke ordentlig om dagen. Det kan være vanskelig å få oversikt over akkurat hvor mye barnet sover, og hvor mye søvn det egentlig trenger. Det er skrevet utallige bøker og artikler om temaet, og foreldre er stadig på jakt etter ny informasjon og gode tips til mer og bedre søvn for hele familien.

INDIVIDUELLE SØVNBEHOV

Alle er forskjellige, det gjelder barn som voksne. Noen trenger mye søvn, andre har behov for mindre. Ikke minst tar det tid å "lære" seg å sove om natten når man er helt ny i verden. Foreldre trenger også å lære barnet å kjenne slik at de kan forstå barnets måte å kommunisere på og legge til rette for gode søvnvaner.

Det finnes altså ingen fasit for når barnet bør sove hele natten gjennom – det vil som regel komme av seg selv når barnet er klart for det og dersom gode soverutiner ligger i bunn.

Det finnes mange nyttige råd og tips om hvordan man best kan hjelpe barnet å sove godt i egen seng om natten.

INGEN RYTME DE FØRSTE MÅNEDENE

De første månedene av babyens liv sover den 13-16 timer i døgnet, men sovnetiden er oppstykket og uforutsigbar, og barnet skal ha mat hyppig og gjennom hele døgnet. Spedbarnet sover i gjennomsnitt syv ganger i løpet av 24 timer. Av disse er to soveperioder lange.

Etter en til to måneder sover noen barn natten gjennom, men langt vanligere er det at barnet fremdeles trenger mat mellom to og fire ganger om natten. Sovingen på dagtid kan også fortsatt være uregelmessig.

Ikke forsøk å etablere et søvnmønster for tidlig. Barnets hjerne er ikke utviklet nok til å forholde seg til en bestemt døgnrytme før den er 3-6 måneder gammel, så vent til da med å jobbe med søvnmønstret.

Når barnet blir 4-6 måneder gammelt, vil et mønster etter hvert åpenbare seg. Barnet blir mer våkent og aktivt om dagen og det vil også sove i lengre perioder om gangen – forhåpentligvis om natten. Noen barn sover dårligere om natten i denne perioden, og legger ikke på seg tilstrekkelig. Da kan det være på tide å introdusere fast føde.

”Å SOVE NATTEN GJENNOM”

Uttrykket ”å sove natten igjennom” er mye brukt blant foreldre med små barn. Å sove hele natten gjennom er det store målet som skal få familielivet, humøret, overskuddet og døgnrytmen på plass igjen.

Det er verdt å merke seg at de fleste studier definerer ”å sove natten gjennom” som å sove fra klokken 00-05, altså fem timer i strekk. 59 % av barna har fremdeles behov for et måltid i løpet av natten. I gjennomsnitt sover barna nå 9 ½ time om natten og 3 timer til sammen om dagen.

MAT OG SØVN

Når barnet får minst to måltider med fast føde om dagen, trenger det ikke lenger mat nattimene og kan slutte med fra morsmelk om natten dersom det er ønskelig. Flaskebarn bør uansett avvennes ettersom morsmelkerstatning kan skade tennene. Nå kan barnet sove i ett fra det legges til det er på tide å stå opp om morgenen og spise frokost, enten det er melk, grøt eller brødslike. Selv om barnet kan sove en hel natt i strekk, bør man forberede seg på at barnet likevel vil våkne av og til og kreve oppmerksomhet.

7-9 måneder gamle barn er mer bevisste på omgivelsene sine. Reaksjoner på forandringer i omgivelsene kan gjøre at barnet kan begynne å sove uroligere i perioder.

I gjennomsnitt sover et ni måneder gammelt barn 9 ½ time om natten og 2 ½ time på dagen fordelt på to lurer.

Når barnet er ett år gammelt, trenger det 9-10 ½ times søvn om natten, og 1 ½ - 2 ½ times søvn på dagtid.

Kilder:

Webmd.com

Sovlillebaby.com

Nhi.no