



Når barnet ikke vil sove

Én av prøvelsene man støter på som foreldre er å få babyen til å sove gjennom hele natten. Her er noen teknikker som kan være verdt å prøve.

Babygråt og skriking hver eneste natt kan tære på tålmodigheten til enhver. Både mor og far slites etter hvert ut, og nettene blir enda tyngre å bære. Formaninger eller "vær så snill" fungerer sjelden på små babyer. Andre strategier må derfor til. Her er fire metoder som ulike søvneksperter anbefaler for å få junior til å sove gjennom hele natten. Metodene har sine tilhengere og motstandere.

Hver enkelt mor og far anbefales og tenke nøye igjennom hvilke metoder de mener passer for sitt barn. Det kan også være nyttig å rådføre seg med en erfaren helsesøster eller annen fagperson man mener kan bidra med synspunkter på søvnproblemene man opplever at barnet har.

1. Flytt dere gradvis fra babyen

Denne metoden passer for foreldre som ikke vil gå fra barnet før det har sovnet. Mor eller far setter seg ved siden av babyen som er lagt i sengen. Bli sittendes helt til han eller hun har sovnet. Gjør dette to netter på rad, og flytt så stolen din en halv meter lenger vekk fra sengen den tredje og fjerde natten. Den femte og sjette natten flytter du stolen enda lenger bort, omtrent 1,5 meter unna sengen. Den syvende og åttende natten skal du plassere stolen i dørkarmen, og den niende natten skal du sitte ute i gangen. Når den tiende natten kommer vil forhåpentligvis babyen klare å sovne uten at du er der i det hele tatt. Skjer det ikke denne

natten er det sannsynligvis ikke langt unna.

2. Vekk barnet

Vil du prøve denne metoden, skal du gjøre noe som høres helt feil ut – du skal vekke barnet mens det sover.

Den første uken skal du ikke gjøre annet enn å observere og registrere barnets naturlige oppvåkninger i løpet av nettene. Noter gjerne ned klokkeslettene for hver gang han eller hun våkner. Etter hvert vil du se et mønster som går igjen hver natt. Sett dette opp som et skjema, og følg det når du i andre uke vekker barnet 15 minutter før det vanligvis pleier å våkne av seg selv. Trøst barnet helt til det sovner igjen.

Oppvåkningene som kommer utenom skjemaet vil gi seg litt etter litt. Når det begynner å skje, skal du redusere antall ganger du selv vekker barnet i løpet av en natt. Dette må skje gradvis, gjerne over flere uker. Til slutt vil barnet sove gjennom hele natten.

3. Opp - ned metoden

Før man starter med denne metoden er det viktig å etablere gode rutiner for kveldstellet. Begynn med måltid og vask/stell til fast tid hver dag og ro ned barnet med kos, en bok etc før leggetid. Barnet må legges til samme tid hver dag.

Legg barnet i senga, si gonatt og gå ut fra rommet. Visst barnet begynner å gråte går du inn, tar det opp og venter til det slutter å gråte. Ikke snakk til eller byss barnet. Legg barnet ned når det slutter å gråte og gå ut av rommet.

Gjenta dette hver gang barnet begynner å gråte. Det er individuelt hvor mange kvelder du må holde på før barnet sovner av seg selv. Mer utfyllende om denne metoden kan du lese på sovecoach.dk. Det finnes flere trinn i denne metoden, tilpasset barn under 1 år og ver 1 år. Man kan selvfølgelig også tilpasse metoden og roe barnet ved for eksempel byssing dersom man føler at det er en bedre løsning!

Vil du vite mer om søvn og søvnmetoder kan du lese på

askdrsears.com
sovlillebaby.com

Det er viktig å huske på at en ikke nødvendigvis MÅ bruke en metode for å få barnet til å sove. De fleste barn vil gå gjennom perioder der de ikke vil legge seg og/eller våkner opp igjen om natten, men om oftest er dette noe som går over av seg selv. Ofte kan man hjelpe barnet til å sovne ved hjelp av enkle grep, f eks smokk/koseklut, en gonatt sang, litt kjøligere soverom etc, og en metode er ikke alltid veien å gå. Det er viktig å ikke ha urealistiske forventninger til små barn sovevaner, og godta at livet som småbarnsforeldre som oftest vil føre med seg noen lange kvelder og våkenetter.

4. Ferber-metoden

Denne fremgangsmåten er oppkalt etter Richard Ferber, som er direktør ved Center of Pediatric Sleep Disorders, ved barnesykehuset i Boston i USA.

Praksisen går over flere netter, og man vil gradvis merke resultater. Den første kvelden skal du legge babyen mens han eller hun fortsatt er våken, men trøtt og klar for å sove. Etter å ha lagt barnet godt til rette i sengen sin, skal du forlate rommet. Mest sannsynlig så vil ikke babyen sovne av seg selv og vil derfor begynne å gråte. Vent da fem minutter før du går tilbake til soverommet. Trøst barnet så godt du kan, men hold ham eller henne i maks to til tre minutter. Legg barnet ned i sengen igjen og forlat rommet atter en gang.

Minstemann vil trolig ikke sovne nå heller, og vil begynne å gråte igjen. Denne gangen skal du vente ti minutter før du går tilbake til soverommet. I denne runden skal du ikke plukke barnet opp i det hele tatt, kun trøste med ord. Ikke vær inne hos barnet for lenge, kun noen få minutter.

Den tredje gangen babyen begynner å gråte etter at du er gått ut, skal du vente 15 minutter før du går inn igjen. Også denne gangen skal du kun trøste med ord, og forlate rommet etter en liten stund.

Repetér denne prosessen så lenge som nødvendig, der du fortsetter å vente 15 minutter mellom hvert intervall. Etter en stund vil barnet sovne av seg selv. Dersom han eller hun våkner etter å ha sovet en stund, skal du begynne forfra igjen, der du venter fem minutter før du går inn til barnet. Som forrige gang fortsetter du med å vente ti minutter neste gang, og deretter 15 minutter mellom hver økt.

Neste natt skal du gjøre akkurat det samme, bare at nå skal du allerede i første runde vente ti minutter før du går inn til det gråtende barnet. Øk ventetiden til 15 minutter neste gang, og 20 minutter fra den tredje runden og utover.

For hver natt skal du utvide intervallene med ytterligere fem minutter. Etter en stund vil barnet klare å sovne helt alene. Skal dere prøve denne metoden, må dere sørge for å være godt uthvilte før dere starter. De første nettene kan bli slitsomme, da dere må holde dere våkne, høre på babygråt og følge med på klokken gjennom hele natten.

Helsenett anbefaler å ikke benytte Ferber metoden på barn under 1 år. Grunnen er at barna i denne aldersgruppen kan tro at foreldrene er borte for alltid når de forlater rommet. Forståelsen av at de eksisterer også når de ikke er til stede (såkalt objekt-konstans) utvikles mot slutten av de første leveåret. De nevnte metodene kan derimot være aktuell ved litt eldre barn.

Andre tips

Leder i Norsk Barnelegeforening, Kristin Hodnekvam, gir sine tips om hvordan du får babyen til å sove søtt på nattestid:

- Lag rolige leggeritualer som du følger hver kveld.

- Vær regelmessig innom hos babyen slik at han eller hun føler seg trygg – men ikke ta barnet opp. Sett heller ikke på lyset eller gjør andre ting som kan gjøre barnet mer våkent.

- Bestem dere for at dere skal klare det. I mange tilfeller viser det seg at når foreldrene virkelig går inn for å få babyen til å sove gjennom hele natten, så smitter denne tryggheten over på barnet. Han eller hun vil gi seg med gråtingen raskere enn hva foreldrene hadde trodd.

Hodnekvam gir sine råd ut fra hennes kliniske erfaring og den kunnskapen hun har om søvnmønster hos barn.

– Dette er, så langt jeg kjenner til, de anbefalingene som norske barneleger og helsesøstre stort sett følger, sier hun.

Kilde: "Baby sleep problems: Getting your baby to sleep through the night", Webmd.com