



SØVN

- Gode sovevaner og søvnkvalitet i spædbarnsalderen har stor betydning for det lille barns søvn senere i livet. Søvn har en stor indflydelse på barnets trivsel, sundhed og hele familiens hverdag.
- Ingen børn er ens, og det gælder også i forhold til søvn. Søvnbehovet hos det enkelte barn er forskelligt. Men skal barnet være udhvilet og frisk om morgenen og i løbet af dagen, skal det have søvn nok.
- Nogle børn kræver ekstra tid til at "lære" de gode sovevaner og skal have hjælp til at finde søvnen, mens andre er hurtige til at få et forudsigeligt søvnmønster.

Putteritualer

Putteritualer skaber forudsigelighed for jeres barn og forbereder barnet på søvn. Det er derfor vigtigt at gøre det samme fra gang til gang, når barnet skal sove til lur og/eller puttes til natten. Det vil få jeres barn til at slappe af og føle sig tryk, fordi barnet ved, hvad der skal ske. Et putteritual skal helst ikke tage mere end 10-15 min. At synge eller spille beroligende musik for dit barn, er en god måde for dit barn at finde ro på ved putning. Ritualerne kan være:

- Give nattøj på og børste tænder
- At synge den samme godnat sang. Vælg en mere rolig sang.
 - At give barnet sut
- At give barnet den samme bamse eller nusseklud
 - At læse godnathistorie
 - At stryge barnet over øjnene
- At give barnet blid massage ved små faste tryk

Tydelig og omsorgsfuld kommunikation

Som forælder er det vigtigt at være bevidst omkring sit sprog og kropssprog overfor barnet. Når I skal putte jeres barn, kan I overveje dette:

- Fortæl jeres barn, hvad I forventer. I kan eksempelvis sige: "Det er sengetid og du skal sove" eller "Det er tid til en lur i din barnevogn". Fortæl barnet, at "det bliver dejligt at sove". Det skaber struktur for barnet, fordi I guider og viser, hvad der nu skal ske. Det at sove, er forbundet med noget rart.
- Udstrål ro og at I som forældre er sikre på, at barnet vil lægge sig til at sove.
 - Støt barnet i dets følelser. Hvis barnet eksempelvis græder, så vis forståelse for følelsen. Eksempelvis: "Jeg kan se, at du er træt", "Jeg kan se, at du bliver ked af det" og tag efterfølgende ledelse og sig eksempelvis "Jeg hjælper dig", eller "Det er okay, nu skal du sove". Det er godt, hvis I som forældre bruger jeres stemme indfølelse, ledende og taler stille og roligt.

Hvorfor er det skadeligt at benytte Cry-it-out metoden, hvor barnet græder sig selv i søvn:

Et studie af søvntræning, hvor babyers gråd delvis bliver ignoreret ved sengetid, mod forventning om at barnet så lærer at falde i søvn af sig selv, har vist, at barnet har forhøjet niveau af stresshormon, både mens det græder og efter det er stoppet med at græde. På studiets tredje dag var de fleste af babyerne stoppet med at græde ved sengetid, men de havde stadig forhøjede niveauer af stress-hormon. Dette tyder på, at selvom barnet med tiden stopper med at græde ved sengetid, er det stadig stresset. Barnet lærer med andre ord ikke at berolige sig selv, når dets gråd ignoreres. Når barnet stopper med at græde, kan det derimod ses som et udtryk for, at det er stoppet med at kommunikere sine følelsesmæssige behov, da det har lært, at der ikke bliver responderet på dets signaler – altså mine forældre reagerer ikke på at jeg har brug for dem

HVILKEN INDFLYDELSE HAR MAN SOM FORÆLDRE

Være en tryk base
Støtte og opmuntring til barnet
Søvnfremmende tiltag (læse historie, aftenbad, hyggelige og nærværende putteritualer)
Have troen på at man kan klare opgaven selvom det kan virke udfordrende
Have troen på at ændringer tager tid og derfor tålmodighed