

SPEDBARNES SØVN



STRAND KOMMUNE

Undersøkelse av nyfødte har vist en søvnvariasjon fra 10 – 23 timer i døgnet med et gjennomsnitt på 17,9 timer.

Barns søvn består av to faser. Drømmesøvn og ikke drømmesøvn. Disse to fasene gjentar seg gjennom hele søvnen. Overgangsfasen mellom drømmesøvn og ikke drømmesøvn skjer hver 50 – 60 minutt. I denne overgangsfasen kan barnet bli aktivt, åpne øynene og gråte litt. Det er lett å tro at barnet er våkent og ta det opp. Det som da skjer er at vi bryter inn i barnets søvnmonster, og roter dette til. Forviss deg om at barnet er skikkelig våkent før du tar det opp. Barnets aktivitet og gråt vil bare øke hvis det er tid for mat, stell og omsorg.

Barn er fra fødselen av ulike. Dette gjelder gemytt så vel som søvnmonster og søvnbehov. Grovt sett kan vi dele barna inn i to grupper:

1. De rolige passive barna som sover mye, og som sender ut signaler som er lette å forstå og tilfredsstille.
2. De urolige og aktive barna som sover lite, og som sender ut signaler som er vanskelige å forstå og tilfredsstille. Du mater, steller og gir omsorg- og fremdeles gråter barnet. Noen barn har et medfødt uregelmessig søvnmonster. Å være foreldre til et slikt barn er atskillig vanskeligere enn å være foreldre til et barn i gruppe 1.

Hva gjør vi da?

Vi tror at ro og stabile rutiner rundt barnet kan være verd å prøve. Barnet trenger hjelp til å finne gode søvnvaner. Det er viktig at begge foreldrene følger den samme rutinen, og at tingene skjer i en bestemt rekkefølge. Etter hvert vil barnet oppleve gjenkjennelse i det som skjer, og vite når det er tid for å sove. Det er normalt å våkne hyppig de 3 første mnd., men for å forebygge søvnproblemer er det viktig med faste rutiner allerede fra nyfødtp perioden.

Alle barn kan få søvnproblemer. Ofte skjer dette i forbindelse med tannfrembrudd, kolikk, forkjølelse og andre vanlige spedbarnsproblemer. Barnet får ekstra trøst og oppmerksomhet og de vanlige rutinene brytes. Barn lærer seg fort vaner. De elsker sine foreldre, og vil gjerne beholde den ekstra oppmerksomheten lenger enn strengt tatt nødvendig. Det er derfor lurt å gå tilbake til de gamle rutinene så snart barnet er i form igjen. Du kan nok regne med at barnet vil protestere, men jo raskere du kan komme tilbake til gamle rutiner – jo mindre protester.

FOREBYGGENDE SØVNARBEID

Søvnrytme

Nyfødte barn har en søvnrytme som fører til at de er opp i lett sovefase ca. hver halvtime. Da kan barnet ha øynene oppe og gi fra seg mye lyder. Ikke styrt til for å ta opp barnet. Ved å drøye litt, kan det være at barnet går ned i dypere søvn og sover videre.



Vaner

Unngå å gi barnet uheldige vaner. Barnet vil kanskje fortsette å kreve den samme servicen i lang tid fremover. Har dere tenkt på om dere orker å gi slik service om noen måneder?

Lyder

Gå ikke på tå hev for at barnet skal sove. Barnet bør venne seg til de vanlige lydene i huset. Ofte sovner barnet raskere, dersom det ligger stille for å lytte til kjente lyder fra kjøkken eller stue.

Døgnrytme

Dersom barnet snur døgnet, kan dere kanskje markere forskjell på dag og natt ved ritualer, pysj, mørkt rom o.l. Dere kan også gradvis forskyve søvnen ved å vekke barnet noen minutter tidligere for hver dag.

Amming

Ved nattamming kan det være lurt å ta barnet med dyne rundt over i egen seng eller «ammestol». Dermed holdes barnedynen varm, slik at returen til

barnesengen ikke blir så merkbar for barnet. Er det kjølig på soverommet, kan det også være en idé å legge en varmekflaske på barnemadrassen, mens du ammer.

Innsøvning

La barnet få lære seg å sovne på egen hånd – uten hjelp fra dere (som amming, stryking, rugging, bæring o.l.) Da kan det også ha lettere for å sovne igjen om natten, dersom det våkner. Selvfølgelig må barnet ammes om natten lenge ennå, men dersom det er kort tid siden forrige måltid, bør dere forsøke å få barnet i søvn igjen uten å ty til amming. Dersom dere nekter å være «innsøvningsmiddel» for barnet, vil det etter hvert finne andre måter å roe seg og falle i søvn på, for eksempel kosefille, bamse, smokk. Når barnet blir stort nok til å finne smokken selv, kjøp flere og spre rundt sengen. Barnet vil trolig finne en av dem. Unngå mange leker i sengen. Det vil bare virke oppkvikkende.

Spør gjerne helsesøster om råd. Lykke til!