

# Søvn

AF HELLE HECKMANN

*Jeg vil gennemgå barnets søvnbehov i dets forskellige aldre, samt hvordan man bedst griber barnets søvn an. For at give en god overblik starter jeg ved de nyfødte, og bevæger mig dernæst videre til det 3 måneder gamle barn, herefter det 3-6 måneder gamle barn, og endelig det 1-2 årige barn. Jeg vil afslutte med råd omkring soveritualer, som du med fordel kan lade dig inspirere af helt til barnet når 7-9 års alderen. Til sidst vil jeg skrive en kærlig opmuntring til jer forældre om også at tage vare på jeres egen søvn.*

## INDLEDNING

### Den nødvendige og vitaliserende søvn

Når vi som forældre ser på vores sovende, lille barn, fyldes vore hjerter af kærlighed. Den dybe tilfredsstillelse det er at se sit lille barn sove trygt og godt i sin lille seng tror jeg er helt universel.

Det er vidunderligt at sove godt og længe nok. Det er i søvnen, at vi lader op til den næste dags oplevelser og erfaringer, og det er i søvnen, at vi bearbejder den netop overståede dag. Som mennesker er vi totalt afhængige af at sove, og man kan meget klart sige, at en god dag er afhængig af en god nats søvn.

Det ses meget tydeligt på det lille barn, om søvnen er med til at opbygge barnets velbefindende og energi, eller om barnet ikke får sovet nok, og måske endda har opbygget et søvnunderskud gennem længere tid. Det er også let at mærke, at et barn, der er udhvilet, har meget lettere ved at involvere sig socialt med andre børn og voksne i f.eks. daginstitutionen i forhold til børn, der ikke sover nok.

Et oplagt barn får meget mere ud af dagen og af livet. Vi kender det jo selv som voksne: hvis vi er veludhvilede, er vi meget mere parate til dagens udfordringer; til at andre folk taler til os og vi til dem; til at vi skal steder hen sammen med andre, til at spise, osv. Dette er nødvendigvis helt det samme for små børn; oplagte, veludhvilede børn har meget lettere ved at indgå i leg, og de har lettere ved at overskue deres egen fysiske formåen, når de føler sig tilpas i deres egen fysiske krop; når de magter at løbe, klatre, kravle, være sammen med andre og at lege med de andre børn. Barnet er også meget mere aktivt om formiddagen end om eftermiddagen. Mange små børn verden over er i dag i daginstitutioner, så når vi sender et barn afsted til de sociale udfordringer og oplevelser, det skal have på en lang dag, er det vigtigt, at det er udhvilet og friskt.

Det er også meget lettere at spise, hvis du er udhvilet. Hvis et barn skal vækkes om morgenen, er det som hovedregel fordi det faktisk ikke er udhvilet. Med et træt barn kan der måske gå en halv til en hel time, før det er parat til at spise. Et barn, der derimod vågner

af sig selv og er udsovet, kan ofte næsten spise med det samme. Som forældre kan vi pejle os efter dette; hvis jeg skal vække mit barn om morgenen, er løsningen sandsynligvis at putte det tidligere om aftenen.

Langt oftest er søvnmangel et udtryk for en ustabil rytme, der kan rettes op på igen. Og hvis der skal arbejdes målrettet på at rette en dårlig søvnrytme, kræver det selvfølgelig, at vi voksne opdager, at søvnmangel kan være problemet; dette er vigtigt at nævne, fordi et barn, der ikke sover nok, i værste fald kan udvikle nogle af de samme symptomer som et barn med autisme eller ADHD, hvilket kan få både forældre og pædagoger til at lede det forkerte sted. Et barn med søvnmangel kan således ofte have svært ved at lytte, det kan blive aggressivt eller opfarende; for større børns vedkommende kan det have svært ved at formulere sig, ved at fortælle hvad der er i vejen, det kan trække sig ind i sig selv, være meget bekymret eller ked af det. Grunden til, at jeg nævner disse ting er, at det også er vigtigt, at du som forælder overvejer, om søvnen kan være en af

grundene, hvis dit barn ikke trives optimalt. Det kan nogle gange være et overset parameter, og det kræver, at både pædagoger og forældre taler sammen om søvnen derhjemme og i daginstitutionen.

I forhold til søvnen: er der en genkendelig rytme i hverdagen? Har barnet fået rørt sig nok? Har måltidet været stemningsfyldt og nærende? Og har der været ordentlig tid til, at vi har set hinanden i øjnene? Søvnen vil ofte blive påvirket af vores følelser, indtryk og generelle velbefindende, og på den måde hænger livets aspekter sammen; det giver derfor også mening at være undersøgende på de helt essentielle områder i livet, for at blive klogere på, hvor vi kan sætte kærligt ind.

Det er godt at huske på, at det er dejligt at sove; det er rigtigt godt, nødvendigt og velgørende at lægge sig til ro og falde i søvn. Det kan have en stor betydning for, hvordan dit barn oplever det at blive puttet, at du ikke har dårlig samvittighed eller bekymring i forbindelse med det at lægge det til at sove. Din indstilling og attitude ift. søvn er

derfor vigtig for, hvordan dit barn oplever søvnen. Du kan også trygt arbejde ret tidligt på, at dit barn skal lære at falde i søvn selv inden det er fyldt 1 år, og ikke f.eks. stimuleres i søvn, som det gør naturligt som nyfødt, når det ammes eller får flaske. Det er ikke farligt eller ensomt at ligge selv, og det er helt naturligt, at barnet skal lære at sove selv. Du kan nemlig desværre ubevidst komme til at overføre din eventuelle angst for ensomhed eller forladthed til barnet. Angst smitter, og barnet vil altid respondere på sine forældres følelse. Dette er et meget følsomt emne med mange meninger, men min oplevelse er, at angsten for forladthed ofte er en tolkning, den voksne ubevidst lægger over barnet; det er min erfaring, at det er meget få børn, der har angsten med sig i vuggegave. Derfor vil dit lille barn have stor gavn af, at du har positive tanker og følelser omkring det at putte dit barn- også i de svære perioder.

### Søvn for det nyfødte barn

Det nyfødte spædbarn er ikke født med en fornemmelse for en sund søvnrytme, og det har ingen fornemmelse af dag og nat. Det har sult og det har søvn;

og det er disse to elementer, der udgør barnets rytme. Derfor skal du som voksen virkelig have en forståelse for, at det er dig selv, der skal lære barnet at få en god søvnrytme. Samtidig skal du også være meget bevidst om at aflæse barnet; for børn er også utroligt forskellige.

Der er dog selvfølgelig alligevel en generalitet; Helt nyfødte spædbørn er måske vågne 30-45 minutter ad gangen, og sover måske 1-3 timer; vågner igen, skal have mad, og sover derefter igen. Det er en meget urytmisk periode, og stadig meget individuel; nogle børn sover måske meget længere mellem amningerne, mens andre sover mindre ad gangen; nogle bliver meget let vækket, hvis der er uro omkring det, og atter andre kan sove igennem et tordenvejr. Dette gør det meget svært at vejlede generelt omkring søvn.

Mødres rytme er også forskellige. Nogle kvinder er meget afmattede eller belastede efter en fødsel, mens andre har haft et lettere forløb. For nogle tærer det også meget på kræfterne at blive vækket så hyppigt og få så lidt søvn, mens andre ikke oplever det så voldsomt. Man påvirkes



Layout: Suzanne Fog

også meget af sit barns trivsel; det er klart, at det er meget mere krævende, hvis ens lille barn græder og vågner meget, end hvis barnet er meget roligt, og sover dybere og længere ad gangen.

Samspillet mellem mor og barn er meget centralt, og den øvrige families måde at spille ind og støtte denne proces er uhyre vigtig; som grundregel kan man sige, at hvis du som mor har det godt, har resten af familien det også godt. Faderen kan derfor have en bevidst opmærksomhed på at støtte op om moderens egne følelsesmæssige og praktiske behov. Alting skal tilpasses den nye situation, og det kan være gunstigt at se på, hvordan faderen træder ind og spiller sammen med den nye situation, og hvordan han bedst kan støtte op om både moderens og det nye barns behov. Det er også en del af søvnmønsteret, at de voksne er opmærksomme på, hvordan de spiller deres roller i det nye fællesskab. Den første tid handler meget om at få skabt en god rytme i barnets og familiens nye liv.

Det kan være en god ide som

forældre til en lille ny at have sin opmærksomhed på hvordan de voksne er med til at forme en ramme om familiens nye fællesskab. Har du som mor f.eks. et behov for at være sammen med andre voksne ofte, eller har du det fint med bare at være dig selv? Hvordan du bruger din tid i løbet af dagen er også med til at skabe søvnmønsteret hos barnet. Måske kan du genkende, at dit lille barns søvnrytme kan blive vældig forstyrret, hvis der har været et længere barselsbesøg, eller hvis du selv har været meget ude i sociale sammenhænge, som overlapper både spisning og søvn. Nogle børn forstyrres lettere end andre, men generelt kan man sige, at den helt nye, spæde rytme, der skal finde sin plads imellem mor og barn, meget hurtigt kan blive forstyrret, når livet også bliver for omskifteligt.

### At øve en rytme for den nyfødte

Du kan med fordel allerede indøve en meget enkelt rytme for det nyfødte barn ved at planlægge søvnen i forbindelse med amning eller flaske. Gangen hen til sengen starter allerede ved

måltidet, og dette fortsætter igennem mange år. Det nyfødte barn vil ofte falde i søvn i forbindelse med amning, hvorfor det kan være en god ide at skifte det lige inden måltidet, så rytmen er således:

1. Skift af ble
2. Måltidet
3. Putte barnet

### En begyndende rytme fra 3 måneder

Man kan sige, at man bruger de første 3 måneder på at lade barnet vænne sig til at blive en 'jordboer'. Barnet begynder ganske langsomt at have lidt mere vågen tid, og søvnen begynder at blive lidt mere nuanceret og vare i lidt længere tid ad gangen efter de 3 måneder. Det er en langsom og blid tilvænningsproces mellem især moderen og barnet, hvor det at være sammen og lære hinanden at kende har den allerstørste betydning.

Når barnet er omkring 3 måneder gammelt kan du med fordel begynde at arbejde på at lave en synlig forskel på nat og dag i amningen eller hvis du giver flaske, og så småt begynde at lægge en rytme ind mellem søvn og vågen tilstand. Der er selvfølgelig individuelle forskelle; f.eks. om barnet er født til tiden eller for tidligt, eller på grund af helt andre omstændigheder. Men uanset disse, og selvfølgelig barnets egenart, er det væsentlige råd, at de voksne så småt begynder at skabe en forskel på dag og nat - for barnets skyld, og også for de voksne selv. Om natten betyder det f.eks., at du kan lade være at tænde elektrisk lys, men måske blot et stearinlys eller helt undlader lys. På den måde undgår du, at barnets hormoner tror det er dag, når det faktisk er nat. Det har også en indflydelse på barnets vågenhed, selvom det ammes, og det vil falde hurtigere i en dybere søvn, når der er mørkt.

Det kan være meget svært for en nybagt mor at skulle nægte sit barn noget; især et så basalt behov som mad. Men efter 3



Layout: Suzanne Fog

måneder har de fleste børn taget så meget på i vægt, at du blidt kan begynde at lære barnet, at der kan gå lidt længere tid mellem amningerne; at der nu pludselig kan gå mellem 2-4 timer. Du kan så småt begynde på ikke blot instinktivt at lægge barnet til brystet, så snart det siger noget, men også forsøge dig med andre muligheder, og på den måde prøve at trække tiden lidt. Igen er det meget individuelt, fordi nogle børn har en glubende appetit og vil græde meget, fordi det faktisk er virkelig sultent, mens andre måske behøver mindre, men alligevel vil græde over ændringen af den dejlige vane med at blive ammet hver gang det mærker et behov.

Det er som nævnt vanskeligt at rådgive og vejlede præcist om denne alder, fordi det stadig er så forskellige behov barnet har, og en høj grad af indføling med dit barns behov er derfor meget centralt. Det kan også være meget svært for dig som nybagt mor selv at finde på noget at gøre andet end at lægge det til brystet, fordi du sikkert ofte selv er træt. Det er derfor også her, at din partner kan gå ind og aflaste, eller andre familiemedlemmer, hvis der er mulighed for det; ofte er faderen eller din partner dog

netop fraværende om dagen, fordi han eller hun er væk på arbejde, og det kan være svært for andre at træde til. Mange oplever, at det kan være meget svært for andre end moderen at trøste barnet, fordi det ofte kun er hos sin egen mor, at barnet oplever, at det er i allerstørste sikkerhed. Det er samtidig en meget livsafgørende fase, hvor du og dit barn forbinder jer dybt med hinanden.

### En klarere rytme fra 3-6 måneder

Mellem 3-6 mdr. sker der fysisk temmelig meget; barnet begynder at vende sin opmærksomhed ud mod verden; det begynder at rotere hovedet, at gribe ud efter ting. Den nysgerrighed og vilje barnet har til at forbinde sig med verden gør, at vågenperioderne også bliver større. Ligeså snart barnet er 4-6 måneder, ser man, at det måske har en meget tidlig morgenlur, en lidt senere formiddagslur, og en længere eftermiddagslur.

Du kan her med fordel begynde at lave en godnatrytme fra ved 19-20 tiden om aftenen; her vil det som regel kun vågne senere på aftenen for at blive ammet. Allerede nu kommer der et naturligt skel mellem dagsluren og natfeluren. Det er meget

vigtigt, at I begge som forældre skærper jeres opmærksomhed på at bygge den forskel ind: at der er forskel på den lur barnet tager om dagen i de lyse timer, og den, det tager om natten; at både kvaliteten og længden er forskellig.

### Barnet et halvt år

Når barnet er omkring et halvt år begynder den synlige, fysiske udvikling for alvor: hver eneste dag kommer der nye synlige kompetencer. Det er en helt utrolig proces at være vidne til, og det er pragtfuldt og meget livsbekræftende. Ved 6 måneders alderen har barnet vænnet sig meget mere til livet, og man begynder søvnmæssigt at opleve en mere klar rytme. Op til eftermiddagsluren kan det typisk se sådan ud:

- En formiddagslur ved 9-10 tiden
- Frokost ved 11 tiden
- Sove en større lur ved 12 tiden

De to dagslure har hver sin kvalitet; den tidlige formiddagslur er som regel en ren vitalisering for barnet. Når det vågner, har det ofte fået meget energi, og det vil være meget mere aktivt i sin nysgerrighed og i sit ønske om at have nærhed. Ved 6 måneders alderen spiser langt de fleste børn

også andet end brystmælk eller modermælkserstatning, og du kan sikkert også mærke, at den jordiske kost, som barnet indtager, begynder at give en dybere og længere søvn. Barnet i sig selv begynder også at kunne flytte mere på sig; det kan måske rulle fra den ene til den anden side, og det kan komme om på maven, og begynde at komme op på alle fire.

Hele bevægelsesapparatet og muskelopbygningen er så intens, at barnet udmattes ved at bevæge sig så meget: at sprælle, at øve vokaler, at mave sig, at begynde at kravle, osv., og det bliver simpelthen fysisk mere trættende. På mange måder er det en revolution på mikroplan, der sker, og det kræver store mængder energi.

Nattesøvnen begynder ved denne alder at få en længere sekvens; barnet sover længere tid før det vågner for at få noget ernæring, og vågner måske kun en eller to gange om natten, og så igen ved 6-7 tiden om morgenen. Al mad bør i denne periode efterhånden afvænnenes om natten, hvilket kan være svært for jer som forældre, der selvfølgelig ud af omsorg føler det naturligt at give jeres barn føde. Men hvor det før har været livsnødvendigt at få mad om natten, er det det ikke længere, og i stedet kan det betyde afbrudt søvn for både jer selv og barnet. Jo længere tid barnet får føde om natten, jo mere vaneagtigt bliver det også for barnet at vågne om natten. Det kan starte en negativ spiral, hvor barnet måske også er mindre sultent ved aftensmadstiden. Det er vigtigt at være opmærksom på sammenhængene, og f.eks. være bevidst om, hvad I giver om morgenen; der skal god ernæring til for at det kan svare til den mængde energi barnet bruger i løbet af dagen.

Grød er både nærende, let at tilberede, og let for barnet at spise. Aftensmadens næringsindhold er på samme måde ligeså væsentlig; den skal gerne holde i mange timer, og er vigtig for den gode, lange nattesøvn.

## Barnet 1-2 år

Små børn er i en konstant udvikling, og behøver virkelig meget søvn. Min erfaring er, at et 1 årigt barn behøver 12 timers søvn om natten, gerne i et stræk fra kl. 19.00-07.00, samt en midt-dagslur mellem 2-4 timer.

Der sker mange store ændringer i en fortløbende proces, og behovene ændrer sig også; ift. kosten anbefaler jeg meget, at barnet udelukkende får rigtig mad og ikke længere ammes når det er fyldt 1 år. Det betyder også, at væsken kommer væk om natten; efter min faglige vurdering er det er en dårlig vane at give flaske om natten, og det samme gælder sutten. Det, der var godt og livsnødvendigt, og som stimulerede sutterefleksen, så barnet kunne få sin ernæring, bør I beslutte at tage væk, fordi det pludselig kan vendes til en uvane. Den sutterefleks, som barnet har brug for, er noget, der skal forsvinde når den ikke længere naturligt behøves, fordi det bliver erstattet af noget andet, det svarer til udviklingen; af tænder, der kan tygge, af sproget, der skal øves.

Tungestillingen udvikles i takt med sprogudviklingen, og overdreven brug af sut kan betyde, at tungen holdes oppe i ganen bag ved fortænderne for længe. Suttet kan også nemt blive et slags "quick fix" på omsorg, fordi I kan opleve, at suttet er det eneste, der får barnet til at holde op med at græde, hvis det er ked af det, har slået sig eller måske blev forskrækket over noget. Men hvis I tænker over det, er I sikkert også enige i, at barnet har godt af at lære at kunne modtage omsorg uden at der skal puttes noget i munden for at det kan føle tryghed. I forældre kan med fordel øve bevidsthed om at give barnet en anden og aldersvarende omsorg end sut og flaske, hvis det er ked af det, er trættende, osv. Vi ved alle, at vores vaner er rigtig svære at slippe af med, og derfor ser jeg også, at nogle børn fortsætter vanen flere år frem med at ville 'putte noget i munden' når de i virkeligheden har brug for omsorg, søvn eller trøst.

Det 1 årige barn har nu også kun brug for en enkelt lur, hvilket i praksis betyder, at den tidlige formiddagslur falder bort, og dagens eneste lur nu først kommer efter frokost, som ligger mellem 11.00 og 11.30. Dette er en meget stor ændring, både for barnet, men også for familiens rytme. For nogle går denne overgang smertefrit, mens det for andre kan være en sværere periode med megen træthed og gråd. Dette er selvfølgelig helt naturligt, og det er vigtigt med en høj grad af indføling med dit barn, samtidig med, at det er vigtigt at holde fast i en beslutning om at tage den ene lur væk, når I kan se, at den ekstra lur har en uønsket indvirkning på dagsforløbet.

Dig, der går hjemme med barnet, er som oftest meget trættende selv, og det kan for nogle være svært at give afkald på den formiddagspause, der nu i stedet erstattes af et lille, energisk barn. Samtidig giver det mere vågen tid sammen, og alle de vidunderlige udviklingsstrin, der sker for øjnene af jer forældre, bringer jo utrolig megen glæde, forundring og kærlighed ind i hjemmet.

Barnet har allerede i ca. et halvt år nu kunnet bevæge sig væk fra sin mor ved først at mave sig afsted, og siden kravle. Når det når 1 års alderen begynder barnet tillige at blive opret, og dermed at kunne gå væk fra sine forældre. Det at blive et opret menneske er en meget markant ændring, og mens der er stor begejstring over at nå denne milepæl, kræver det rigtig meget energi af barnet at mestre dette. Den lange lur er derfor også virkelig nødvendig; den kan i 1 års alderen svinge fra 2-4 timers søvn.

## Den nødvendige pause

Sagt ud fra min lange erfaring med børn i denne aldersgruppe, er en pause midt på dagen meget vigtig. Nogle vil have en tendens til at springe luren over, hvis barnet er meget svært at putte, ud fra en forestilling om, at barnet ikke rigtig behøver sin lur. Men

jeg vil gerne understrege, at især det moderne barn er udsat for så mange indtryk, at middagsluren er endog rigtig vigtig. Hvis barnet har svært ved at sove til middag anbefaler jeg i stedet, at I som forældre ser på jeres barns trivsel generelt, på dagene op til og specifikt det sidste døgn; har jeres barn bevæget sig nok? Har det fået næring nok? Har det fået den kontakt, det søgte? Har der været nye oplevelser, ændrede eller brudte rutiner? Er det faldet i søvn om formiddagen? Der kan være mange faktorer, der gør, at jeres barn er svært at putte i perioder, men det fjerner ikke søvnens betydning.

Hele døgnets søvnmønster kan ses i en tæt sammenhæng; at få dagsluren til at fungere har som regel også en positiv indvirkning på nattesøvnen. Det, barnet lærer i sin dagslur, er således også at kunne falde til ro selv, at kunne give slip. Jeg oplever, at der er en del børn der kan have svært ved dette. Derfor er det virkelig vigtigt, at det også øves i dagsluren, da min erfaring er, at det vil lette indsovningen om natten. Hvis I derimod springer dagsluren over, risikerer I desværre, at problemet tages med til nattesøvnen. Det kan være svært at gennemføre, især hvis du er overvældet af træthed selv, og ikke magter at skulle 'kæmpe' for at få dit barn til at sove, eller hvis du føler, at det er synd for barnet at putte det, når det ikke vil. Men mit råd er at huske på, at det er jer som voksne, der må gå ind og tage det fulde ansvar for barnets søvn, fordi barnet ikke kan gøre det selv.

## Soveritualer

Samtidig er du måske fra barnet var omkring 8-9 måneder begyndt at indøve et lidt andet putteritual end da barnet var mindre, idet det nu også er mere vågent, og ikke længere falder i søvn så hurtigt efter måltidet. I så fald kan soveritualet se sådan ud:

1. Måltidet
2. Sidde på potte/skift af ble
3. Putte barnet



Hele soveritualen kan være enormt hyggeligt, og give en god mulighed for et kærligt og naturligt nærvær; du synger måske en lille sang ved bleskiftet og putningen, og samhørigheden og kærligheden giver barnet en følelsesmæssig mæthed, der også hjælper det til trygt at give slip i søvnen. Syng gerne den samme sang; barnet vil elske genkendeligheden da det giver det en dyb følelse af tryghed. Det er fint, hvis tingene sker rimelig hurtigt efter hinanden, men i et roligt tempo. Det giver ofte sig selv, fordi dit barn vil være meget trættende. I genkender måske, at det kan være uønsket at lade barnet lege for lang tid efter måltidet, da det risikerer at blive frisket for meget op; du har måske selv prøvet at putte et overtræt barn, og oplevet, at der

kom meget gråd, når det skulle puttes.

## Egen seng

Det har stor betydning, at dit barn sover det samme sted hver nat, fordi genkendeligheden har stor betydning for, at det føler sig trygt og kan falde i søvn. Luren midt på dagen kan sagtens foregå i den samme barnevogn eller krybbe udenfor, når bare det foregår på samme måde hver dag.

Det er vigtigt, at barnet har sin egen seng, hvor det lærer trygheden i at falde til ro med sig selv om aftenen. Mange børn kommer over i sengen om natten, hvilket er forståeligt når det stadig ammes, men det kan med fordel stadig lægges til at sove i sin egen lille seng når det puttes.

Hvad er så en passende seng? En seng skal meget gerne passe til et barns størrelse. Det er godt, at det er lidt småt; at barnet f.eks. kan mærke hovedgærdet, at der er vægge på sengen; med andre ord, at det kan mærke rammerne omkring det, fordi det giver tryghed. Man ser tit, at det lille barn møver sig op i et hjørne af sengen, fordi det har behov for at mærke rammerne omkring sig. Det kan derfor også være rigtig svært for et meget lille menneske at blive lagt på en stor dobbeltseng, fordi rammerne omkring det mangler. Hvis det er den eneste mulighed i en periode, kan I dog godt bygge vægge op omkring det sted i sengen, hvor barnet sover; gerne de samme puder eller dyner, og gerne endda lagt på samme måde, så det er genkendeligt. Du kan også putte en himmel op om sengen, så det kan se et loft over sig, uden selvfølgelig, at det er klaustrofobisk. Men dette kan give en fin tryghed for barnet; det har jo været inde i maven og er kommet ud i den meget store, og for barnet totalt uoverskuelige verden. Det er derfor også vigtigt, at I som forældre skærmer barnet meget i starten, og langsomt og i barnets eget tempo lader det komme ud i den store verden. Vi behøver slet ikke at have så travlt med at lukke dem brat ud i verden; de skal helt sikkert nok komme derud.

### "Jamen, vi gør jo alt!"

Rådene i dette kapitel fokuserer hovedsageligt på nogle grundlæggende råd om søvn og gode sovevaner. Og det kan meget vel være, at I som forældre til en lille energisk 1-2 årigt barn oplever, at det er svært at putte uanset om alle andre behov er opfyldt til fulde, og I føler, at I virkelig gør alt. Her er mit råd at blive ved, og huske på, at barndommen er et langt udviklingsforløb med mange faseskift. Din svære situation lige nu vil derfor helt sikkert også høre op med tiden. Måske skal barnet 'lande' i sin nye fase, hvor der sker så mange ting i en rivende fart, og måske er det nogle gange denne udviklings fart og kraft, der giver barnet uro, når det skal sove.

Det handler derfor også om, at finde ud af hvad du vil og ikke vil gå på kompromis med: hvis sutten er det eneste, der ser ud til at virke, men barnet til gengæld vågner 5 gange hver nat, fordi den falder ud - vil du så holde fast i sutten, eller forsøge at vænne barnet af med den? Et viljesstærkt barn vil jo protestere gevaldigt, hvis brystet eller sutten pludselig tages væk, og der kan komme meget gråd og frustration. Min erfaring siger mig, at det er hårdt og kræver, at man selv tror på det. Men til gengæld vil det oftest bære frugt, hvis du ser lidt længere frem; hvilket selvfølgelig er meget svært, når man står lige midt i det, og selv mangler søvn. Men hvis barnet afvænnedes med de ting, du sikkert godt selv kan mærke er ved at blive en dårlig vane, kan du give dig selv en kæmpe medalje, når det er overstået, og forhåbentlig stå bagefter og se tilbage på forløbet, og tænke: hold da op, det var hårdt - men vi kom igennem det. Og du kan trøste dig med, at det ikke er omsorgssvigt; tværtimod har du hjulpet dit barn af med at være afhængig af noget, der ikke længere gavner det.

### Skønne søvnritualer virker stadig op til 8 år

Barnet falder nemmest til ro i en genkendelig rytme, og derfor er det både meget hyggeligt, og også meget gavnligt, at I bygger små ritualer op omkring det at sove. De fleste børn elsker disse ritualer, og som barnet modnes og bliver ældre, er det vidunderligt og nærende, at noget så inderligt som det at blive puttet stadig er meget genkendeligt.

Som forældre finder I jeres egne ritualer; I vælger måske sange, I selv fik sunget som børn, læser måske nogle af de samme godnathistorier om aftenen, giver måske et bad hver aften, eller andre omsorgsritualer, der passer ind i jeres families rytme. Det er jeres fornemme opgave at skabe jeres egne ritualer, og den vigtige pointe her er, at barnet oplever genkendelighed og tryghed i den rytme og i de ritualer, I skaber.



Som nævnt starter søvnen faktisk allerede ved måltidet. Efter maden sidder barnet måske og leger lidt en halv times tid. Det kan være godt at få vasket op med det samme også; det lille barn elsker, at det kan høre hvor de voksne er, mens det måske går til og fra eller leger lige i nærheden. Den samme rytme som ved dagslurene kan med fordel gentages om aftenen, når barnet skal sove for natten; her er der for børn fra ca. 4-5 års alderen længere tid efter aftensmaden til man ligger i sengen, men ikke meget senere end 1 time efter måltidet. Efter oprydning og leg er det fint at gå på badeværelset, og gøre de aftenritualer, I vælger her udover at gå på toilet eller potte, vaske sig lidt og børste tænder. Nogle bader barnet hver aften, nogle gør ikke; nogle reder håret hver aften, osv. Igen er pointen, at I som forældre har fokus på at opbygge en tryk og genkendelig rytme. Efter badeværelset kan du f.eks. forberede barnet på søvnen ved at varsko det, og fortælle, at det er tid til at gå i seng om f.eks. 10 minutter.

Hvis barnet ikke har sit eget værelse, kan I skabe et lille sovehjørne som er barnets eget: måske kan I hænge en lille engel ned fra loftet eller en anden lille uro, og der kan stå en stol henne ved barnets seng. Måske kan I

sætte et lille bord med et lille lys, og måske ligger der også fast en bog, som du læser i med barnet på skødet. Efter min mening gør det ikke noget, at du bladrer i den samme bog 127 gange: den samme bog kan sagtens gå gennem et helt år. Mange bøger kan invitere til alt for mange valg på et tidspunkt, hvor barnet egentlig skal falde til ro stille og roligt. Der er heller ingen grund til at læse i meget lang tid, fordi formålet er at skabe en tryk og hyggelig situation, der giver den ro hos barnet, som forudsætter en efterfølgende god indsovn.

Efter godnathistorien kan du lægge dit barn i seng og måske synge en lille sang. Måske det er rart at holde barnet lidt i hånden og tale beroligende og kærligt, eller måske bare være lidt stille sammen. Hvis du og barnet er trygge ved situationen, kan du faktisk herefter puste lyset ud, kysse godnat, og så forlade barnet. Det er virkningsfuldt, hvis du som den voksne, der forlader rummet, tror på, at barnet kan klare sig selv, og hvis du udstråler en rolig tillid til, at det er det rigtige at gøre.

Nogle børn falder i søvn med det samme, fordi det er så trættende. Andre ligger og vender og drejer sig i længere tid. Det er helt naturligt, at der kan være en forskellighed i indsovnningen, og barnet kan også have forskellige faser, hvor det er hhv. lettere og sværere for det at falde i søvn. Det væsentlige er, at du tror på, at barnet kan klare det selv. Hvis barnet græder, lytter du til hvilken slags gråd det er; prøv evt. at tælle til 50 før du gør noget, for at være undersøgende på, om det bare er barnets måde at udtrykke sig på, uden at det nødvendigvis er noget, du skal følge op på. Et meget viljestærkt barn kan godt have behov for at ytre sig meget voldsomt, uden at det nødvendigvis er utrygt af den grund. Det vigtigste af alt er, at du føler tillid til, at dit barn er i stand til at falde i søvn selv, og at det er godt for barnet at kunne være selv.

Du kan meget vel lade døren være på klem, så barnet kan falde i

søvn til de lyde, der er i hjemmet; der er ingen grund til, at hjemmet bliver tavst som graven. Det kan også medføre den uheldige effekt, at I forældre vænner jer til at liste rundt og ikke tale sammen, og at barnet bliver så vant til stilheden, at det vågner ved den mindste lyd i indsovningsfasen. Selvfølgelig er det kun godt at tage hensyn, og ikke høre f.eks. høj musik, støvsuge eller skabe anden larm. Det er fint at der er lidt mere ro omkring barnet, da det jo er en indsovn.

### Rytmen udenfor hverdagen

Mit råd er, at I forældre gentager godnatrytmen for barnet hver eneste dag; også lørdag og søndag og i ferierne. Det kan godt være, at I vælger at skyde søvnen en time om sommeren; i Skandinavien er der meget lyst om sommeren og meget mørkt om vinteren, og måske har I en anden rytme i ferierne. Men prøv alligevel at følge ritualerne, da det hjælper barnet meget. Det kan være svært for et barn at sove et nyt sted, men med ritualerne, dynen og sovedyret/dukken hjemmefra, er I rigtig godt hjulpet til, at barnet kan føle sig trygt nok til at kunne falde til ro. Et afbræk i rytmen kan nogle gange kræve en hel uharmonisk uge bagefter; måske har I også prøvet at bryde rytmen, og oplevet, at konsekvenserne var meget større for barnet end I havde forventet?

### Din egen søvn

Som nævnt i begyndelsen af kapitlet, er søvn livsvigtig for vores trivsel, voksne som børn. Og det er meget krævende at have energiske små børn, hvis du ikke selv er udhvilet. Du kender det sikkert selv; du er en meget bedre forælder, hvis du får nok søvn, og du bliver mindre irriteret og bevarer overblikket bedre. Derfor vil jeg gerne virkelig understrege, at du bør tage hensyn til dit biologiske behov for søvn, og i en periode måske acceptere, at du i mindre grad får opfyldt dit behov for at være længe oppe, selvom det kan være meget tiltrængt at få sin egen voksentid. Men som forælder er du jo 'på' hele tiden,

og jeg kender ingen forældre, der klarer sig godt med mindre end 8-9 timers søvn. Hvis det overhovedet er muligt for dig, anbefaler jeg, at du også ind i mellem lægger dig om dagen så længe dit barn sover til middag. Sluk evt. telefonen, og lad verden passe sig selv lidt - den løber ingen steder, og det er godt givet ud at trække stikket et par timer.

I stedet for at tænke, at du bør ordne alt vasketøj, oprydning, opvask osv. når barnet sover, så prøv at lade det vente, til I begge har hvilet. Barnet har i virkeligheden bare godt af at se og mærke din omsorg for hjemmet, og det kan være rigtig hyggeligt at lægge tøj sammen med en ivrig lille en, der ofte meget gerne vil hjælpe til, eller som gerne vil lege i nærheden af dine huslige aktiviteter. Det er jo nødvendigt arbejde, der skal gøres uanset hvad, og det kan være både sundt og rart at slippe forestillingen om, at det er noget der skal overstås hurtigst muligt. Hvad mange nok ikke tænker over er, at der ligger en guldgrube af hyggelige stunder mellem dig og dit lille barn gemt i de daglige, huslige gøremål, og at barnet faktisk lærer livet at kende gennem de daglige gøremål.

**Helle Heckmann** har bla. skrevet bogen *De 5 nøgler* som henvender sig til forældre og lærere [www.slowparenting.dk](http://www.slowparenting.dk)



Layout: Suzanne Fog