

Babyn sover



Manuskript
Anna Keski-Rahkonen, MD, biträdande professor

Redaktion
Minna Nalbantoglu, journalist

Ett varmt tack till
Tuija Jouhki, hälsovårdare
Riitta Markkanen, hälsovårdare
Juulia Paavonen, MD, docent

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17
00530 Helsingfors
tel. 075 324 51
mll@mll.fi
www.mll.fi
Beställningar:
www.mll.fi/kauppa
tilauspalvelu@mll.fi
tel. 075 324 5480
beställningsnumret: 30174

Layout: Hahmo
DTP-arbete: Liinoja.com
Foton: Keksi
Översättning: Käännös-Aazet Oy
Hämeen Kirjapaino Oy 04.2013

Innehåll

Till läsaren	s. 4
Barn under sex månader	s. 5
Man kan stöda barnet att utveckla sin dygnsrytm	s. 5
Att lägga barnet på kvällen	s. 5
När barnet vaknar på natten	s. 6
Gråtande barn	s. 6
Amning och sömn	s. 8
Var ska bebisen sova?	s. 8
Barn över sex månader	s. 11
Sömnskola passar inte alla	s. 11
En bra natt börjar med bra kvällsrutiner	s. 12
Hjälp av sömnskola	s. 13
Olika sömnskolor	s. 14
Titta in	s. 14
Tassmetoden	s. 16
Stolmetoden	s. 17
En förälder sover i barnets rum	s. 18
Schemalagd väckning	s. 18
Flytta läggningstiden	s. 19
Dagssömn	s. 21
Rutiner underlättar	s. 21
Övergångsstadier	s. 21
En övergående livsfas	s. 23





Till läsaren

Alla bebisar vaknar på natten. Sömlösa nätter är för många föräldrar det tyngsta som barnet för med sig.

Bra sömn är emellertid viktigt både för barnet och föräldrarna. Det finns enkla metoder för att försöka förbättra barnets nattsömn. Bara det att föräldrarna vet att barnet sover kan göra att det känns bättre för föräldrarna. Om det ändå är problem med barnets sömn är det viktigt att föräldrarna funderar om de grundläggande förutsättningarna för barnets sömn finns: Är barnet friskt? Är barnet hungrigt? Låter man barnet sova dagssömn och gå och lägga sig på kvällen vid samma tid varje dag?

Om ovanstående är i ordning och barnet är över sex månader gammalt men

ändå har problem med att sova, kan man som föräldrar fundera över på att prova en sömnskola. Det finns olika typer av sömnskolor och de som nämns här är beprövade och trygga.

Det här häftet innehåller grundläggande information om barnets sömn. Dessutom innehåller den enkla metoder för att förbättra sömnen för nyfödda och lite äldre spädbarn.

Om du eller din partner är väldigt trött ska ni söka hjälp på exempelvis en rådgivningsbyrå. Mer information finns även på MLL:s Vanhempainnetti www.mll.fi/Vanhempainnetti.

Barn under sex månader

En nyfödd bebis sover merparten av dygnet, cirka 16–18 timmar. En bebis som nyss kommit ut ur en mörk livmoder kan inte skilja på dag och natt. Ett nyfött barns sömn är splittrad och kan inträffa när som helst under dygnet. En lång sömnperiod kan alltså lika väl falla in på dagen som på natten.

Man kan som förälder inte ändra på den nyfödda bebisens sömnrhythm och barnets lilla mage behöver mjölk ofta. Det är biologiskt omöjligt för barnet att direkt lära sig en sömnrhythm som passar de egna föräldrarna. Därför ska föräldrarna även själva försöka sova när de har möjlighet. En fragmenterad sömn hör till den första spädbarnstiden.

Barnets inbyggda klocka utvecklas stegvis vid 3–6 månaders ålder. Vid cirka tre månaders ålder kan det i regel tydligt skilja på natt och dag. I den åldern kan vissa barns längsta sömnperiod vara hela 8–9 timmar. Samtidigt minskar den sammanlagda sömnmängden under dygnet. En tremånaders bebis sover cirka 14–15 timmar per dygn och en sexmånaders cirka 13–14 timmar. Hur bra barn sover och hur ofta de vaknar på natten är individuellt.

Man kan stöda barnet att utveckla sin dygnsrytm

Att sova är biologiskt oundvikligt, men delvis också en inlärd och social förmåga. Föräldrarna påverkar hur och var barnet lär sig att sova.

De kan hjälpa barnet att utveckla sin dygnsrytm. Ljuset bidrar starkt till att syn-

kronisera den inre klockan. Därför är det bra att ha det så mörkt som möjligt på natten och ljust på dagen. När det är ljust ute kan man gå ut med barnet och försöka vara aktiv med barnet på dagtid. På natten gör man bara det allra nödvändigaste och det i så mörk miljö som möjligt. På natten ska man undvika att umgås med barnet. Om man koncentrerar uppmärksamheten och stimulansen till dagtid lär sig barnet så småningom att på natten sover man och på dagen umgås man.

Nyfödda kan man däremot inte styra enligt strikta matnings- och sömnscheman. Det är emellertid bra att sträva efter att ha regelbundna läggtider. Även en fast kvällsrutin hjälper barnet att skilja natt från dag: kvällsmatning, blöjbyte, kvällsbad och påklädning av pyjamas i samma ordning och på samma plats. I kvällsrutinen kan det även ingå exempelvis baby-massage eller en godnattsång.

i Att smeka barnet och nynna för det kan göra det lugnt. Nynnande kan även hjälpa föräldern om hen känner sig nervös för att barnet ska vakna på natten.

Att lägga barnet på kvällen

Föräldrarna lär sig känna igen tecken på när barnet är trött. Barnet kan bland annat gäspa, gnugga sig i ögonen och vara allmänt missnöjt. Om man som förälder lär sig se dessa tecken hos det barnet och lägger barnet till sängs i god tid somnar barnet förmodligen lugnare på egen hand

än om det är övertrött. Ett övertrött barn gråter ofta och kämpar emot sömnen.

Hur barnets förmåga att somna själv utvecklas är individuellt. Vissa barn blir lugna snabbt och somnar snabbt efter att man lagt ner dem i sängen för att sova. Sådana barn behöver inte vyssas eller ha en förälder närvarande för att kunna somna.

Andra barn börjar gråta och gör motstånd och kan inte få ro att somna själva. Då är det föräldrarnas uppgift att lugna barnet och få det att somna med hjälp av olika metoder. Aktiva hjälpmedel som kräver föräldrarnas närvaro är att amma barnet till sömns, smeka barnet, nynna för barnet och vagga det. Det kan även hjälpa att ge barnet en nattleksak och snuttefilt, en mobil, en speldosa eller en napp. Barnet vänjer sig vid olika hjälpmedel och förväntar sig att ha dem varje gång det ska somna. Det kallas för sömnassociation.

i Hjälpmedel som kräver föräldrarnas närvaro för att barnet ska somna är bland annat att amma barnet till sömns, sjunga godnattsång, vyssa barnet, smeka det och vagga det. Hjälpmedel som inte kräver att föräldern aktivt får barnet att somna är bland annat en nattleksak eller snuttefilt, en napp eller en mobil.

När barnet vaknar på natten

När barnet vaknar på natten ska man som förälder först lyssna av barnet. Det ingår i barnets sömncykel att vakna till, och då kan det ge ljud ifrån sig och röra på sig. En del barn somnar om själva om efter att ha varit nära vakentillstånd. Om föräldrarna

då ivrigt försöker lugna barnet kan de istället väcka det. Därför bör man vänta lite med att gå fram till barnet på natten och se om det somnar av sig självt.

Om barnet börjar gråta okontrollerat bör man gå fram till barnet och kolla om allt är bra. Oftast gråter barnet för att det är hungrigt och måste få mat. Det kan också bero på att barnet har en våt blöja, ont i magen, en dålig sovställning eller något annat.

Vissa barn somnar själva snabbt om efter att ha vaknat på natten. Andra barn har svårare att somna om. Barnet kan ha utvecklat en sömnassociation och behöver något av de hjälpmedel för att somna som det har vant sig vid.

Gråtande barn

Även om man som förälder har lyssnat på barnets behov, utfört kvällsrutinerna som man ska och försökt att uppnå en regelbunden dygnsrytm kan barnet ändå gråta mycket på kvällen och natten. Det börjar under de första veckorna och når sin topp när barnet är cirka sex veckor gammalt. Vissa barn gråter nästan inte alls, medan andra skriker i genomsnitt 15 minuter i timmen. Cirka en femtedel av barnen gråter väldigt mycket och det sker oftast på kvällen och stör på så sätt nattningen. Endast mindre än fem procent av de barn som gråter mycket gör det av en anledning – vanligtvis reflux eller mjölkallergi.

Även föräldrar har olika toleranströskel mot gråt och skrik. För många föräldrar är det smärtsamt att höra hur det lilla barnet skriker, och de vill undvika det helt genom



”Vilken typ av beröring tycker mitt barn om?”

att bland annat mata eller vagga barnet till sömns.

Det viktigaste är dock att föräldrarna lär sig barnets temperament och behov. Med andra ord vad som gör barnet lugnt, vad som gör barnet upprört och hur mycket interaktion barnet vill ha på dagarna.

Skaka aldrig någonsin barnet!

Om man känner att krafterna tagit slut och inte längre orkar höra på barnets skrik är det bättre att låta barnet ligga i sängen eller något annat tryggt ställe och gå in i ett annat rum och lugna ner sig en stund. Be om råd på rådgivningsbyrå eller av en närstående. Skaka aldrig någonsin barnet. Att skaka barnet är livsfarligt.

Tryggt med napp i munnen och på ryggen

Nuerna rekommenderas napp som hjälp vid nattningen för barn under sex månader. Enligt undersökningar har napp visat sig minska risken för plötslig spädbarnsdöd. Det bör dock endast användas när barnet ska somna. Längre användning av napp ökar risken för öroninflammation och kan orsaka bettfel. Det är också tryggast att låta spädbarn sova på rygg.

Amning och sömn

Amning är bra på många sätt för både mamman och barnet. I Finland rekommenderas helamning de första sex månaderna och modersmjölk som komplement till annan mat fram tills barnet är ett år.

Barn som ammas vaknar oftare på nätterna och är vakna längre än barn som flaskmatas. Man minskar antalet uppvaknanden på nätterna genom att mamman matar barnet innan hon själv somnar på kvällen. På så sätt kan mamman sova längre och mer sammanhängande i början av natten innan nästa matning. Många barn kan äta halvsovandes, så man behöver inte väcka barnet för att mata det innan mamman går och lägger sig. På samma sätt kan barn som får modersmjölksersättning matas precis innan föräldrarna går och lägger sig och man kan på så sätt försöka förlänga den första egna sömnperioden.

En av de vanligaste anledningarna till att barn vaknar på natten är att barnet somnar vid bröstet och inte kan somna om igen utan bröstet när de vaknar på nat-

ten. Det kan man försöka undvika genom att man inte lägger ner barnet för att sova direkt efter amningen utan till exempel byter blöja på barnet och tar på det en pyjamas. Samtidigt kan man sakta vänja barnet vid dygnsrytmen och kvällrutinerna. Om man ändå känner att det naturligaste är att amma barnet till sömns är det en bra lösning. Man kan lära barnet att somna själv senare med hjälp av olika sömnskolor.

Var ska bebisen sova?

i Var barnet ska sova är ett beslut som varje familj fattar själva. Det finns inte bara en rätt lösning.

Den nyfödda bebisen kan sova exempelvis i en spjålsäng, moderskapsförpackningens papplåda eller i föräldrarnas säng. Om man vill kan man ta bort ena sidan på barnets säng och ställa den bredvid föräldrarnas.

Föräldrar som sover med sitt barn i en familjesäng tycker ofta att det är lätt att somna och att det ökar barnets känsla av trygghet. En del föräldrar tycker däremot att det gör både barnets och föräldrarnas sömn sämre att sova tillsammans och att det kan störa föräldrarnas relation och sexliv.

Fördelen med att sova tillsammans är att det är positivt för amningen. I synnerhet i spädbarnsstadiet då barnet äter ofta på natten, underlättar samsövning amningen. I bästa fall behöver varken mamman eller barnet ens vakna helt under matningen.



Det som är bra med att barnet sover i egen säng är att ett barn som sover ensamt troligtvis håller föräldrarna vakna mindre på natten. I undersökningar har man funnit att barn som sover i föräldrarnas säng blir väckta – eller vaknar när de upptäcker sina föräldrar – oftare än barn som sover ensamma. Å andra sidan är de enskilda uppvaknandena kortare hos barn som sover i familjesäng.

Familjesäng och säkerhet

- Sov inte bredvid barnet i soffan – kvävningrisken är stor.
- Madrassen får inte vara för mjuk. Vattensäng fungerar inte som familjesäng.
- Undvik alltför tjocka täcken eller många tjocka kuddar som man kan sjunka ner i.
- Låt inte husdjur sova i samma säng som barnet.
- Kontrollera att nattkläderna inte har några snören som kan sätta sig runt barnets hals.
- Barnet ska inte sova i samma säng som en vuxen som har druckit alkohol, tagit sömnmedel eller droger eller som röker.
- Se till att barnet inte kan glida ner mellan väggen och sängen eller ramla ur sängen.
- Om det finns större syskon i familjen det inte säkert för bebisen att sova bredvid dem.
- Låt alltid barnet sova på rygg (även om det inte sover i en familjesäng).



Barn över sex månader

När barnet är sex månader tickar den inre klockan i stort sett i samma takt som vuxnas. Barnet kan tydligt skilja på natt och dag. De flesta barn som är över sex månader gamla behöver ingen mat på natten.

Ändå är det många barn som vaknar på natten långt efter att de fyllt sex månader. Om barnet är vant vid att föräldrarna aktivt nattar det förväntar det sig det även på natten. När barnet vaknar på natten förväntar det sig alltså samma som när det lägger sig på kvällen. Exempelvis ett barn som somnar medan det blir matat på kvällen kräver även mjölk för att kunna somna när det vaknar på natten.

Sömn är viktigt både för barn och vuxna. Sömnbrist kan göra att man blir på dåligt humör och dagarna kan bli tunga. När barn vaknar om nätterna kan det leda till en ond cirkel som drabbar hela familjens välbefinnande.

Om sömnbristen hotar att göra en omstöcknad om dagarna och att man lättare tappar tålamodet med barnet kan man prova en trygg och skonsam sömnskola. En sömnskola bryter sömnassociationerna och kan hjälpa barnet att somna och sova bättre, vilket betyder att det är pigga-re och mår bättre på dagarna. Tack vare bättre nattsömn kan även föräldrarna bli på bättre humör och interaktionen med barnet kan förbättras.

Man ska räkna med att åtminstone en vecka för sömnskolan, men ofta blir det bättre redan efter några nätter. Om det inte ligger någon fysiologisk förkla-

ring bakom att barnet vaknar på nätterna och barnet är friskt vänjer det sig i regel snabbt vid de nya sömnrutinerna.

Innan sömnskolan

Från att barnet har blivit sex månader gammalt lär det sig i regel stegvis att somna självt och att sova utan att vakna på nätterna. När man som förälder lär sig barnets temperament och behov lär man sig även att svara på dessa. Ofta beror insomnings- eller sömnproblem på att barnet inte har en etablerad dygnsrytm eller att föräldern inte är konsekvent i sin interaktion med barnet. Innan du funderar på att ta till en sömnskola på ditt sex månader gamla barn bör du tänka på följande!

Sömnskolan passar inte alla

Enligt det man vet idag är sömnskolor inte skadliga för barnet, men de är inte heller oundgängliga. Om barnet och den övriga familjen inte upplever det som tungt att barnet vaknar på natten under spädbarnsperioden behöver man ingen sömnskola.

I olika familjer har man olika livsrytm, föräldrarna har olika krävande jobb, olika sätt att uppfostra barnet och olika syn på föräldraskap. Om föräldrarna vill och kan vara tillgängliga för barnet så mycket som möjligt på natten kan sömnskola kännas onödigt.

Sömnskolor bygger i regel på att barnet åtminstone sover i egen säng, ofta också



i eget rum. Sömnskolor passar i vissa familjer även när man vill vänja av barnet vid nattmatning i och med att det lämnar spädbarnsåldern.

En bra natt börjar med bra kvällsrutiner

Innan man börjar med sömnskolan ska man se till att barnet har en tydlig måltids- och sömnrytm. Kvällsrutiner och regelbundna nattningstider förlänger nattsömnen och gör den lugnare. Om

man alltid gör samma saker i samma ordning på kvällen förbereder man barnet inför att sova. Behaglig, varsam samvaro med föräldrarna har en lugnande inverkan.

I många familjer består kvällsrutinerna av ett kvällsmål, kvällsbad, en godnattsång eller en barnramsas. En del av rutinerna, i synnerhet sista delen av kvällsrutinerna, är bra att göra i barnets sovrum, så att barnet får en positiv uppfattning om platsen. I sovrummet bör man göra något som barnet tycker myck-

I många familjer består kvällsrutinerna av ett kvällsmål, kvällsbad, en godnattsång eller en barnramsas.

et om, som exempelvis att läsa en barnramsas. För vissa barn är det skönt att ha ett mjukisdjur eller en snuttefilt när det ska somna.

Allteftersom barnet växer förändras kvällsrutinerna. Om dagen har varit stressig eller tidsschemat har avvikit från det normala bör man ändå utföra kvällsrutinerna, fast i lite "kortare" form.

Hjälp av sömnskola

Om barnets sömn är väldigt fragmenterad räcker det i regel inte med bara kvällsrutiner för att hjälpa barnet att sova hela natten. Syftet med sömnskolor är att hjälpa barnet att självt kunna somna, tryggt och skonsamt. Det handlar om att lära sig: barnet lär sig att somna och sova på ett annat sätt än det är vant vid, alltså utan de hjälpmedel man använt tidigare. För att sömnskolan ska fungera måste den vuxne genomföra den konsekvent och varsamt, men utan att ge upp.

i En sömnskola kan hjälpa barnet att somna och sova bättre, vilket betyder att det är piggare på dagen. Tack vare bättre nattsömn kan även föräldrarna bli på bättre humör och interaktionen med barnet kan förbättras.

Sömnskola handlar ofta om att vänja av barnet med nattmaten. Man kan sluta med nattmålen när barnet är minst sex månader, växer normalt och äter bra på dagarna. Exempelvis kvällsgröt minskar hungern på natten hos sex månader gamla barn. Om barnet äter fast föda och mjölk på dagen beror uppvaknandena på natten troligtvis mer på att det är en vana än på hunger. Å andra sidan kan många nattmål minska det större barnets aptit och göra att det äter mindre av den fasta föda som det behöver på dagen.

Man får inte påbörja en sömnskola om man misstänker att uppvaknandena på nätterna beror på någon sjukdom eller annat besvär. Ofta får öroninflammationer, allergier eller reflux barn att vakna på natten. Om nätterna är väldigt fragmenterade och föräldrarna misstänker att barnet lider av någon åkomma ska man gå till läkaren. Ett sjukt barn behöver vård och omsorg.

Börja inte med sömnskolan om:

- barnet är sjukt.
- det inom den närmaste framtiden kommer att ske stora förändringar, som att det föds ett syskon eller ni ska flytta.
- ni är på väg på en resa under de närmaste dagarna och barnet kommer att sova på en annan plats än vanligt.

Olika sömnskolor

I vardagstal tänker man ofta på sömnskolor som något som innebär att man lämnar barnet ensam att skrika. I det här häftet tar vi dock upp varsamma sömnskolor som är skonsamma och trygga för barnet och som hjälper det att få en rofylld natt-sömn.

Sömnskolorna har en gemensam grundidé: om barnet gråter när man lägger det går man fram till barnet. Stegvis begränsar man därefter tröstandet så att barnet så småningom lär sig att lugna sig själv till sömns.

Föräldrarna kan välja den sömnskola som är bäst för barnet och dem själva. Det är viktigt att vara konsekvent när man genomför den. Dessutom strävar man efter att barnet ska lära sig att somna själv, utan mjölk och utan föräldrarnas hjälp, och i samma förhållanden som under natten.

Titta in

Titta in-sömnskolan går ut på att man med jämna mellanrum tittar in till barnet som ska somna för att se att allt är bra och lugnar barnet en stund. När kvällsbestyren är över lägger man ner barnet i sängen när det är trött men vaket, men man "nattar" det inte. Man önskar barnet god natt och avlägsnar sig därefter. Om barnet börjar gråta går föräldern tillbaka till barnet och säger försiktigt och lugnt till exempel "schh, schh, nu ska du sova", "allt är bra, god natt" och avlägsnar sig därefter.

När man tittar in till barnet bör man göra så få miner som möjligt – och

sådana som barnet uppfattar som tråkiga. Man ska inte ta upp barnet ur sängen eller aktivera det genom att ge det överdriven uppmärksamhet. Barnet lär sig alltså att somna själv men får budskapet att föräldern hela tiden tryggt befinner sig i närheten.

I allmänhet lär sig barnet att somna själv efter några dagar. För vissa föräldrar kan det dock vara alltför svårt att höra barnet skrika, även korta stunder, vilket kan göra denna sömnskola svår att genomföra.

Föräldrarna bör innan titta in-sömnskolan tillsammans fundera över hur de ska agera om barnet börjar gråta efter att man lagt ner det i sängen: hur länge de ska vänta innan de går in till barnet. Ska man till exempel vänta en minut eller fem minuter? Man kan gradvis öka antalet minuter mellan gångerna man tittar in till barnet. Det är inte viktigt att ha några exakta minutantal för att uppnå ett bra resultat. Anledningen till att man talar om tidsgränser är främst för att de kan hjälpa föräldrarna att genomföra sömnskolan på ett kontrollerat sätt.

Den första eller de första kvällarna av titta in-sömnskolan är de svåraste. Om föräldrarna orkar genomföra dem på ett konsekvent sätt hjälper sömnskolan i regel barnet inom en vecka.

I allmänhet lär sig barnet att somna själv efter några dagar.



Titta in

- Lägg ner barnet i sängen när det är sömntigt men vaket.
- Säg god natt och avlägsna dig.
- Om barnet börjar göra motstånd går du fram till det efter det antal minuter som du har beslutat.
- När du går fram till barnet säger du till exempel att allt är bra, att det är natt nu och att nu ska vi sova. Säg alltid samma sak och tala med lugn röst. Ta inte upp barnet ur sängen. Avlägsna dig.
- Lyssna. Om barnet gör motstånd och inte verkar bli nöjt går du tillbaka till det efter den tid du bestämt i förväg och gör samma sak som förra gången.
- Nästa och därpå följande gånger väntar du lite längre innan du går fram till barnet. De följande nätterna kan du förlänga tiden ytterligare.
- Fortsätt sömnskolan i en vecka.

Tassmetoden

Tassmetoden går ut på att lugna barnet med fast och varsam beröring. Med tass menar man den vuxnes hand, som man håller stadigt på barnets rygg. Beröringen lugnar barnet utan att man behöver ta upp det ur sängen.

Under tassmetoden lägger man ner barnet i sängen när det är sömntigt men vaket. Om barnet gråter lugnar man det genom att lägga handen på ryggen. Om det inte får barnet lugnt kan man stryka det över ryggen, stjärten och axlarna. Om inte heller det hjälper kan man ta upp barnet i famnen. Det är emellertid viktigt att bar-

net inte somnar i famnen eller till att man håller handen på ryggen. Meningen är att få barnet lugnt, så det kan somna självt.

I allmänhet hjälper den här metoden på några dagar. Det är svårt att lägga handen på barnet om det inte sover på mage. Om barnet dessutom är stort, rör sig mycket och gör stort motstånd mot att somna kan det vara svårt att hålla barnet stilla.

I tassmetoden är en stor hand "trumfkortet". En pappa kan alltså vara bättre på den här metoden än en mamma. Om syftet med sömnskolan är att vänja av barnet med nattamningen är pappan den som utför metoden eftersom barnet inte kommer att tänka på mjölk på samma sätt som med mamman.

Tassmetoden

- Lägg ner barnet i sängen sömntigt men vaket. Avlägsna dig. Om barnet skriker lyssna innan du rusar dit.
- Om barnet fortsätter skrika eller skriker starkare går du fram till barnet och lägger din hand stadigt på ryggen. Håll handen stilla tills barnet lugnar ner sig, men ta bort handen innan det somnar.
- Om barnet inte blir lugnt av det stryker du det med kännbara, regelbundna rörelser på axlar, rygg och stjärt.
- Om inte heller det hjälper lyfter du upp barnet i famnen. Stryk barnet över ryggen. När barnet lugnat ner sig lägger du tillbaka det i sängen. Håll handen en stund på barnets rygg. Låt inte barnet somna i famnen eller med handen på ryggen.
- Upprepa vid behov.



Stolmetoden

Med stolmetoden är den vuxna hela tiden nära barnet när det ska somna. Så småningom flyttar sig den vuxna längre och längre från sängen, fram till dess att barnet vänjer sig vid att somna själv.

Till en början kan den vuxna ligga eller sitta precis bredvid barnet. Nästa kväll kan den vuxna sitta bredvid sängen på en stol och därefter stegvis flytta stolen längre ifrån barnet varje kväll, tills den är utanför rummet.

Den här sömnskolan fungerar särskilt om barnets sömnproblem beror på separationsångest eller om syftet är att flytta barnet från en familjesäng till en egen säng eller från föräldrarnas rum till ett eget rum. Det passar emellertid först

när barnet är större och förstår att föräldern är närvarande även om han eller hon är lite längre bort.

Stolmetoden

- Lägg ner barnet i sängen när det är vaket. Gå själv och lägg dig precis bredvid. Om barnet skriker tröstar du det genom att prata eller nynna för det med lugn röst. Lyft inte upp barnet i famnen.
- Nästa kväll sitter du precis bredvid barnets säng eller på sängen.
- Följande kvällar flyttar du stegvis stolen lite längre ifrån barnets säng tills du befinner dig utanför dörren.

En förälder sover i barnets rum

Om barnet sover i eget rum med vaknar på nätterna och kräver att en förälder ska komma och lugna det kan man prova att tillfälligt, under exempelvis en vecka, sova i barnets rum. Tanken är att föräldern inte ska hjälpa barnet att somna eller blanda sig i nattliga uppvaknanden, utan att sova eller låtsas sova i samma rum.

Det som är bra med den här metoden är att den är enkel att genomföra även när föräldern själv är väldigt trött. Det kan passa som metod när man ska lära barnet att sova i egen säng eller eget rum och det ännu inte vant sig vid det. Ofta är det bättre att pappan sover i barnets rum än mamman: i synnerhet om mamman tidigare har varit den som främst tagit hand om barnets uppvaknanden på natten genom exempelvis amning.

Ibland kan det uppstå problem när föräldern avlägsnar sig från barnets rum. Det får heller inte nödvändigtvis barnet att helt sluta vakna på natten, men det kan göra att det händer mer sällan. Precis som med stolmetoden passar också detta bäst för lite äldre barn som förstår att föräldern är närvarande även om hen är lite längre bort.

Väckningstiden flyttas långsamt dag för dag och vecka för vecka till en allt senare tidpunkt.

En förälder sover i barnets rum

- Placera en madrass eller ställ in en säng åt dig själv i barnets rum.
- Lägg ner barnet i sängen när det är vaket. Gå själv och lägg dig i din säng.
- Låtsas att du sover eller sov hela natten och försök att inte reagera på barnet om det är vaket eller gråter lite.
- Sov i barnets rum under en veckas tid. Flytta sedan tillbaka till din egen säng.

Schemalagd väckning

Med schemalagd väckning menar man att barnet väcks lite tidigare än vad det normalt skulle vakna på natten och lugnas tillbaka till sömns igen med de metoder som föräldrarna brukar använda. Ett barn som somnat vid bröstet ammas alltså tillbaka till sömns efter att ha väckts och ett barn som vaggats vaggas också till sömns på nytt. Väckningstiden flyttas långsamt dag för dag och vecka för vecka till en allt senare tidpunkt.

Det passar speciellt barn som vaknar mellan en och tre gånger på ganska förutsägbara tider varje natt. Vissa barn vaknar till exempel för att nattamma vid ungefär samma tid varje natt.

Schemalagd väckning kräver planering och långsiktighet av föräldrarna. Om föräldrarna är väldigt trötta kan det vara för svårt att genomföra metoden. Schemalagd väckning hjälper i regel barnet att sova hela natten på några veckor. Om barnet vaknar när som helst på natten och har mycket fragmenterade nätter är det svårt att genomföra metoden på ett sätt som hjälper barnet.

Schemalagd väckning

- Anteckna när barnet vaknar på natten för att ta reda på vilka tider som barnet brukar vakna.
- Ställ väckarklockan på väckning och väck barnet 15–30 minuter innan den vanliga tiden då det brukar vakna. Lugna barnet tillbaka till sömns på samma sätt som du brukar i vanliga fall.
- Om barnet vaknar under natten mellan två och tre gånger behöver du två schemalagda väckningar under natten.
- Följ samma väckningstider under några dagar.
- Flytta därefter fram väckningstiden en halvtimme. Följ återigen den nya väckningstiden under några dagar.
- Flytta stegvis väckningstiden närmare morgonen och den tid då barnet vaknar till en ny dag. Om barnet vaknar mer än en gång per natt är det den senare som tas bort först och sedan den tidigare.

Flytta läggningstiden

Om barnet har svårt att få att somna vid läggdags kan man tillfälligt senarelägga tiden. Då låter man barnet vara uppe så länge att det verkligen är trött innan man lägger barnet i säng. Nästa kväll lägger man barnet 15 minuter tidigare än kvällen innan. Man fortsätter att tidigarelägga tiden varje kväll fram tills dess att man uppnått den önskade tiden. Efter det ser man till att barnet går och lägger sig och stiger upp vid i stort sett samma tid varje dag.





Dagssömn

Utöver nattsömn är det även viktigt för barn att sova på dagen. Att sova dagssömn förbättrar minnet och inläringen, hjälper till att hålla barnet piggt ända fram till kvällen och minskar till och med risken för olyckor. Det finns stora skillnader mellan hur mycket olika barn sover på dagen. En del spädbarn verkar knappt sova på dagen alls: en tupplur på några minuter räcker för att ladda batterierna. Andra barn sover gott i flera timmar på dagen.

Barn som är sex månader gamla sover i genomsnitt sammanlagt cirka fyra timmar på dagen. Den sammanlagda sovtiden på dagen minskar med åldern till ungefär två timmar.

i Om barnet orkar sig igenom dagen till största delen piggt och på gott humör får det tillräckligt med sömn på natten och på dagen.

Spädbarn börjar i regel hitta en rytm med regelbundna sovtider på dagen efter tre månaders ålder. Innan dess sover den nyfödda när som helst, var som helst och utan någon fast dygnsrytm.

När barnet har börjat uppfatta skillnaden mellan natt och dag börjar även dagssömn falla på plats. I regel börjar barnet senast vid fyra månaders ålder att sova vid ungefär samma tid varje dag.

Fram till cirka sex månaders ålder sover många barn tre gånger om dagen: på morgonen, på eftermiddagen och på kvälls-

kvisten. Kvällstuppluren är kortare och försvinner i regel först senast när barnet är nio månader.

Rutiner underlättar

På samma sätt som inför natten hjälper det att ha tydliga rutiner även inför dagssömn. Rutinerna för dagssömn kan vara kortare än kvällsrutinerna, men det är bra om de upprepas varje dag på samma sätt. Även tiderna ska vara desamma direkt efter spädbarnsåldern. På så sätt lär sig barnet att alltid bli trött vid samma tid och somna utan problem. Alla barn är olika även här, och för vissa är en regelbunden rytm mer naturligt än för andra.

På spädbarn kan man prova en tvåtimmarsregel för dagssömn: man lägger alltid barnet för att sova två timmar efter att det vaknat. Det innebär att ett barn som vaknar klockan sju på morgonen kan sova kl. 9–11, kl. 13–14 och klockan 16–17. För barn över nio månader bör man inte längre använda tvåtimmarsregeln utan se till att dagssömn infaller samma tid varje dag.

Övergångstadiet

En stor förändring i dagsrytmen sker kring ettårsåldern när barnet går från att sova två gånger på dagen till en. Övergångsstaadiet kan vara svårt för det känns som att en dagssömn är för lite, men två för mycket.

Man kan försöka göra förändringen lättare genom att stegvis försöka flytta förmiddagens dagssömn framåt, så att den



till slut infaller exempelvis efter lunchtid. Då kan det vara att barnet inte behöver sova mer på eftermiddagen, men det kanske måste gå och lägga sig tidigare på kvällen. I ett övergångsstadium kan barnets dagsrytm variera – vissa dagar kan barnet sova två gånger på dagen, och andra dagar räcker det med en gång. Om barnet är redo för en dagsömn vänjer det sig i regel vid den nya rytmen på några veckor. Om det inte känns som att det fungerar kan barnet fortsätta sova två gånger per dag.

Djup sömn utomhus

Att låta barn sova utomhus även på vintern är en finsk specialitet med långa traditioner. Det rekommenderades redan av ärkehertig Arvo Ylppö på 1920-talet. Över 95 procent av de finländska familjerna låter sina barn sova utomhus även på vintern. Enligt undersökningar sover barn betydligt längre utomhus än inomhus.

Övergående livsfas

Det finns många enkla sätt att förbättra barnets sömn på. I en barnfamilj kommer man dock oundvikligen att ställas inför situationer då föräldrarna måste vara uppe på nätterna: när barnet blir sjukt, när det lär sig nya färdigheter, när det får ett syskon, på resor... Ett barn som sover bra kan ibland plötsligt börja vakna utan att föräldrarna någonsin får klart för sig varför. Det är inte heller alltid nödvändigt att ta till en sömnskola, och det kanske inte är möjligt på grund av föräldrarnas egen trötthet.

Om man som föräldrar känner att den egna tröttheten börjar påverka en för mycket och sömnskolor inte passar den egna familjen kan man göra små saker för att underlätta situationen.

Ofta hjälper det redan att man slutar oroa sig för att ett friskt barn inte sover. Och man ska inte titta på klockan varje gång man vaknar på natten. Man kanske kan göra sängen och eventuella nattmatningsplatser så bekväma som möjligt och fundera över vilka sömnarrangemang som skulle ge maximalt med sömn åt hela familjen.

När man är trött glömmar man lätt att spädbarnstiden är en särskild tid i livet som handlar om så mycket mer än att vakna på natten.

Om man lider av sömnbrist bör man dra ner på takten i vardagen. Om man måste vakna flera gånger varje natt kan man tillåta sig att vila på dagen. Att själv ta sig en tupplur kan sättas högst upp på att-göra-listan och dessutom är det bra att fundera över vad som gör en glad och ger en mer ork. Det är även viktigt att diskutera med sin partner om att fördela hushållsarbetet och nattuppvakningarna så jämnt som möjligt. Det är viktigt att båda föräldrarna får en hel natts sömn då och då.

Spädbarnstiden och sömnbristen varar inte för evigt. Det känns tungt att behöva vakna på natten, men det kommer man inte behöva i all oändlighet.

i Man bör inte tveka inför att be mor- och farföräldrar, andra släktingar och vänner om hjälp. Att få hjälp av någon närstående med att ta hand om barnet till vardags, med hushållsarbete eller för att ge trötta föräldrar en hel natts sömn gör spädbarnstiden lättare.

Mer information:

- www.mll.fi/Vanhempainnetti
- Anna Keski-Rahkonen, Minna Nalbantoglu: Unihiekkää etsimässä, ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin.

Häftet *Babyn sover* tar upp spädbarns sömn och lätta metoder att förbättra sömnen hos nyfödda och lite större spädbarn. I häftet presenteras även olika sömnskolor.



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Mannerheims Barnskyddsförbund är en medborgarorganisation som främjar barnens rätt till en god och lycklig barndom.