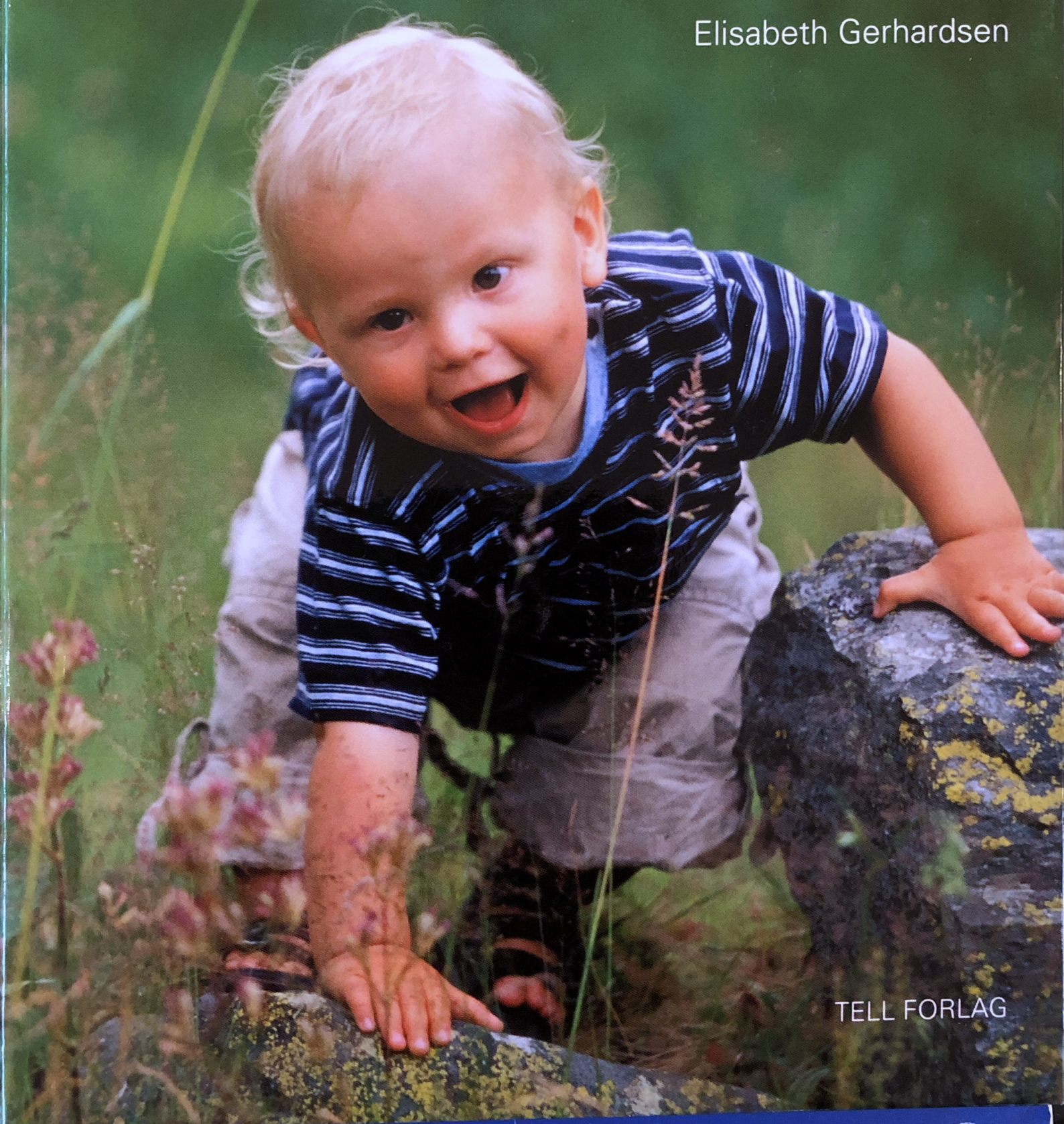


Gode knep for småbarnsforeldre

Elisabeth Gerhardsen



TELL FORLAG

så lett av hennes småuro. Må du inn for å roe henne, så prøv å gjør det mer kortvarig for hver natt, til det ender med at du bare står på dørterskelen.

Når barn som nærmer seg året, fortsetter å våkne fordi de ikke finner smokken sin, fest en knaggrekke over senga og heng et utvalg smokker der. Lær henne (på dagtid) å selv hente ned en smokk.

Et alternativ er å legge flere smokker i senga. Når hun så våkner, så gå inn til henne og få henne til selv å finne en smokk og putte den i munnen. Begrens deg litt i antall smokker. Hun kan våkne lettere hvis hun blir liggende på en «spikeramme» av smokker. Hvis du bruker tid på å venne henne til å finne smokken selv om natta, så øker sjansen for at hun ikke automatisk roper på deg neste natt.

Pleier hun å våkne fordi hun er tørst, så sett en lekkasjefri tutekopp med vann ved senga. Lær henne å ta den selv.

Våkner hun fordi hun skal bæres over til dere? Kan hun egentlig gå selv? Da bør du gå inn og stå ved siden av senga mens du ber henne gå ut selv. Et par netter med det, og hun vil mest sannsynlig huske det neste natt, og klatre ut selv.

Skal hun sove like mye på dagen?

I motsetning til hva folk flest tror, skal barn som er urolig om natta, ikke holdes våkne på dagen. Overtrøtthet er svært vanlig blant barn som våkner mye om nettene, og du får mye nattero «gratis» ved bare å sørge for at han sover normalt på dagen.

Du skal heller ikke falle for fristelsen til å holde han lenger våken om kvelden i håp om at han skal bli så trøtt at han sover natta igjennom. Mest sannsynlig er det omvendt, slik at han får bedre søvnkvalitet ved at du legger han litt tidligere.

vente med
dere finnes i huset, med jevne mellomrom, for man bør ikke
ligge og skrike alene så lenge at hun kan begynne å tro at hun
er forlatt.

Begynn heller ikke på noen former for endringer om natta, og
især ikke den tøffeste «kuren», for så å gi dere etter to-tre da-
ger. Vent til dere er enige og har en god plan, og sørg for at dere
har noe avlastning på dagtid. Begynn gjerne i forbindelse med
en helg, skaff dere en trillepike, og ikke minst bør du slippe alt
du har i hendene og legg deg nedpå når han sover på dagen.

HAN TRENGER SÅ LITE SØVN!

Det kan være store forskjeller på spedbarn i hvor mye søvn de
trenger. Disse ulikhetene jevner seg noe ut i løpet av de første
årene. Det er ikke så store forskjeller på småbarn når det gjel-
der søvnbehov, selv om det er store forskjeller i hvor mye de so-
ver.

Nattravn og morgenfugl på én gang..

En del unger som sover lite i småbarnsalderen, har kronisk
søvnunderskudd. Det at han trenger lang tid på å sovne, og at
han våkner svært tidlig om morgenen, er ikke ensbetydende
med at han får nok søvn. Etter ettårsalderen er det nemlig ikke
slik at ungene «tar» den søvnen de trenger. For de fleste slike

«kombifugler» dreier det seg om dårlig søvnkvalitet på grunn av overtrøtthet. Når de venner seg til å legge seg tidligere, viser det seg gjerne at de begynner å sove lenger.

Tegn på søvnunderskudd

Typiske kjennetegn på søvnunderskudd er altså at man sover dårlig, har vansker med å sovne og våkner lett. Det gjelder også store unger og voksne. Mange av oss opplever at vi sover dårligere og er mer urolig de nettene vi har lagt oss svært sent.

Du har sittet oppe og sett en nattfilm eller vært på fest og kommet hjem langt på natt, og selv om du er edru når du legger deg, tilhører du kanskje det store flertallet som da opplever å våkne i 6-7 tida, selv om du har fri og vet at du trenger mye mer søvn.

Som voksen snur du deg over på siden og regner med å sovne snart igjen, mens sønnen din begjærlig griper enhver anledning til å prøve å stå opp selv om han har sovet for lite. At han er våken, betyr ikke at han er utvilt. At han ikke sovner i løpet av dagen, betyr heller ikke at han er uthvilt.

Har kanskje ikke du, siden du fikk barn, stått opp og holdt det gående hele dagen selv om du bare har sovet 5-6 timer hver natt? Betyr det at du er våken, at du ikke trenger mer søvn? Det finnes en masse unger her til lands som sover for lite, mens det finnes svært få, om noen, friske barn som sover for mye.

Andre tegn på at barnet ditt sover for lite, er at hun er blek, gjerne med ringer under øynene. Hun kan ha vansker med å konsentrere seg, husker dårligere beskjeder, blir fort sliten, har nedsatt motstandskraft og blir oftere syk.

Hun kan være irritabel, kranglete, sutrete eller sur. Hun er kanskje mer klengete eller mer barnslig enn du ville ventet ut fra alderen. Hun mestrer muligens mindre enn før, er mindre

selvstendig enn hun pleide, eller har på andre måter gått tilbake noe i ferdigheter. Ikke minst kan hun være urolig eller herjete. Det er gjerne et ubevisst forsøk på å holde seg våken. Tenk deg at du kjører bil og kjenner at du begynner å bli søvning. Hva gjør du? Du setter på musikk, ruller ned vinduet for å få luft i fjeset, du prøver å røre på deg der du sitter, klapper deg selv i ansiktet, eller stopper bilen for å strekke på beina. Det du gjør er å stimulere sansene dine på en eller annen måte. Når hjernen får signaler fra hørsel, følelsesansen eller nervene i musklene om at de blir aktivert, sender den ut et generelt oppvåkningssignal til hele hjernen: «Hei, det skjer noe, følg med!»

Når en unge som sover svært lite, løper villmann rundt i huset om ettermiddagen, er det for å holde seg våken, ikke fordi han er utvilt eller «har så mye energi».

Det går et søvntog hver time.

Har du merket at trøtthet er noe som kommer og går? På samme måte som vi alle veksler mellom lett og dyp søvn om natta, så veksler vi mellom grad av våkenhet på dagen og om kvelden. Det kan tegnes opp som et bølgemønster der du (som barnet ditt) med jevne mellomrom er lysvåken og med jevne mellomrom trøtt.

Hos småbarn over ettårsalderen vil denne vekslingen foregå med ca. en times mellomrom på kveldstid. For voksne og større barn er det ca. halvannen time mellom hver trøtthetsperiode.

Tidlig på kvelden kan du kjenne deg stuptrøtt og bare lengte etter å få lagt ungene, for selv å kunne hoppe i seng. Du er fast bestemt på å legge deg tidlig for en gangs skyld. Når ungene er i seng, føler du deg litt mer opplagt, og finner ut at du bare skal se et tv-program før du legger deg.

Midtveis i tv-programmet kjenner du deg sigen igjen og blir minnet på intensjonen om å legge deg tidlig. Når programmet

er over, føler du deg mere våken og kommer på et par ting som må gjøres. Når du så blir trøtt igjen, er det nokså seint på kvelden. Kommer du deg ikke i seng da, kan du igjen være på «oppadstigende kurve», og bli liggende og kaste deg rundt i senga.

Hvis du venter med å stille barnet ditt til han virker skikkelig trøtt, så vil den tiden stellet tar, gjøre at han er over trøtthetsperioden før han ligger under dyna. Han får ikke sove, og du tenker at du likevel har lagt han for tidlig. Antakelig begynner du for sent.

Observer barnet ditt tidligere på kvelden. Virker hun trøtt og søvning foran Barne-tv? Da vil hun være tilsvarende trøtt om ca. en time (evt. lenger hvis hun er over 3-4 år).

Hvis du begynner kveldsstellet i rett tid, vil du få lagt henne på «nedadstigende krue», og dermed vil hun sovne bedre. Det ideelle er å få henne i seng ca. ti minutter før kurven er «på bunnen».

Hvis barnet ditt er skikkelig overtrøtt, vil denne vekslingen bli «ødelagt», og hun vil ha vansker med å bli passe trøtt til å sovne. Hun vil antakelig ha vansker med å finne ro, og innsovingen tar uforholdsmessig lang tid.

Ikke vær redd for å legge henne tidligere enn du pleier hvis hun trøbler med søvnen. Det er sjelden det fører til tidligere oppvåkninger. Tvert i mot kan barnet ditt tilhøre det store flertallet som da sovner lettere og sover både bedre og lenger. Du får en roligere kveld og en bedre natt.

Vær imidlertid klar over at det ofte tar en tre dagers tid å snu en døgnrytme, særlig hvis du tenker å forskyve den med flere timer.