**Nyfødtes og spædbørns søvn.**Øverst på formularen

Nederst på formularenDe fleste nye forældre er chokerede over den konstante afbrydelse af deres søvn, den nyfødte bringer til hjemmet. Men der er måder at være der på, når din baby har brug for dig, hvor du stadigvæk kan få en vis hvile.

Der er grundlæggende tre tankesystemer, der taler om dette. Det første kommer fra en børnelæge ved navn Richard Ferber, der går ind for, at babyer, der er over tre måneder, sover igennem i deres egne senge ved at lade dem ”græde sig trætte” i stadig længere tidsperioder. Selvom de fleste babyer omsider giver op og falder i søvn, er processen ofte traumatisk for forældrene, og vi kan formode, at den også er det for babyen. Kritikere af denne metode udpointerer, at Ferber ikke har nogen psykologisk træning, og de stiller spørgsmål ved, om dette at lade babyer græde sig trætte har permanente skadelige virkninger.

Det andet tankesystem praktiseres af tilhængerne af familiesengen, og det siger, at spædbørn er bestemt til at sove sammen med deres mødre og amme om natten i mange måneder, sandsynligvis indtil 1-2 årsalderen. Det siger, at mødrene får meget mere søvn. Kritikerne af dette system udtrykker en bekymring for, at forældrene skulle komme til at rulle over på deres baby om natten, og de mener, at det tager længere tid for en baby, der sover med sin mor og ammes, at sove igennem om natten. De stiller også spørgsmål ved, hvorfor en 1-2 årig, der er vant til at sove sammen med sine forældre, vil give slip på dette til fordel for en ny, ensom ”store-dreng-seng.”

Det tredje tankesystem forstår, at forældre virkelig har brug for at få en vis mængde søvn, og de er enige med Ferber i, at babyer har brug for at lære at falde i søvn selv, men det siger, at det kan opnås uden traumet, det er at lade babyen græde sig i søvn. For mere information om dette, se Elizabeth Pantleys bog: ”No Cry Sleep Solution.”

Det kan være rigtigt, at mange små børn, der hjælpes med at falde i søvn af forældrene (ved at amme eller vugge dem), ikke selv kan falde tilbage i søvn, når de vågner op midt om natten. Hvis de ammes, vågner de måske op for at blive ammet, men de har derefter brug for at amme igen, hver gang de vågner op en smule om natten. De vil omsider, hvis de ikke selv finder ud af, hvordan de falder i søvn selv, når de vågner om natten, have brug for at lære, hvordan de falder i søvn uden at blive vugget eller ammet.

Betyder dette, at vi altid skal lægge spædbørn ned, mens de er vågne, så de kan lære at falde i søvn selv, når de er små, og så de ikke udvikler dårlige vaner? Da de fleste nyfødte falder i søvn ved brystet (eller flasken,) ville dette være umuligt, og det er fuldstændig passende at amme babyer i søvn. At amme i søvn er ikke mere en “dårlig vane” end at tisse i en ble. Når de bliver ældre, vil der komme en tid, hvor de kan lære at falde i søvn selv, på samme måde som de omsider vil give slip på bleer.

Vil det sige, at der vil komme en tid, hvor vi lærer vores baby eller 1-2 årige at falde i søvn selv ved, at vi bare kan lade ham græde? Nej, det mener jeg ikke, dersom vi ønsker et emotionelt sundt barn. Men hvordan lærer børn da at falde i søvn selv uden at blive ammet i søvn? De lærer det i trygheden fra dine arme, når først de er gamle nok. For mere information om at lære en 1-2årig at falde i søvn selv uden at blive ammet eller vugget, se artiklen i 1-2årig sektionen: ”At hjælpe din 1-2 årige med at lære at falde i søvn selv.”

**Hvordan kan du få en vis søvn, når dit spædbarn stadigvæk vågner op for at spise?**

Sov når som helst du kan. Hold din baby nær dig, når han stadigvæk ammes om natten. Brystmælk er designet til at skulle gives efter hver få timer. Den kan simpelthen ikke holde en baby kørende meget længere. Det betyder, at din baby har brug for at blive ammet om natten i minimum seks måneder, og sandsynligvis til han er et år gammel.

Lær at amme mens du ligger ned, så du kan døse hen, mens han spiser. Det kan tage en uges tid at vænne sig til dette, men du vil føle dig meget mere udhvilet. Sørg for at lægge nogle puder bag dig og mellem dine knæ som støtte, og læg om nødvendigt et foldet tæppe under babyen for at hæve ham til planet af dit bryst, så ingen af jer behøver at anspænde jer for at nå. Han bør være på siden med ansigtet mod dig.

Du kan også hjælpe din baby med at indstille hans stofskifteur. Han ved ikke, at det er nat, og at han bør sove. Han lærer det omsider, men du kan hjælpe din lille natteugle med hurtigere at tilpasse sig verden udenfor dit skød ved at sikre dig, at han ikke sover hele dagen. Tag ham ud i solen, tag på ture, udsæt hans øjne og ører for denne verdens vidundere. Alle mennesker sover bedre om natten, når de har været udsat for frisk luft og solskin i løbet af dagen. Og sørg selvfølgelig for at holde tingene mørke og stille om natten. Am ham når han vågner og skift ham, hvis du må gøre dette (ikke alle babyer er sensitive nok til a kræve at skulle skiftes om natten), men gør det ikke til en lege tid.

Det er også vigtigt, at du selv går tidligt i seng om aftenen.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

www.ahaparenting.com

Se sektion: Newborn and Infants.

Uddrag af artikel: Infants and Sleep.