**16 måneder gammel kan ikke falde**

**i søvn selv uden at blive vugget.**

Spørgsmål:

Vi kæmper virkelig med at få min søn til at sove, både når det drejer sig om at sove til middag og om aftenen. Han er 16 måneder gammel, og jeg er begyndt at bekymre mig over, om vi har skabt nogle vaner, han ikke vil vokse ud af.

Han har altid været årvågen og interesseret i alt. Han blev så nemt distraheret, da han først blev tre måneder, at han ikke ville ammes noget sted undtagen i et mørkt og stille værelse. Min plan tillod ikke altid, at dette kunne lade sig gøre, i særlig grad fordi han spiste hver anden time på dette tidspunkt, og han begyndte at få det meste af sin mælk om natten. Han sov i vores seng, da dette var meget nemmere, og jeg i det mindste fik en vis søvn. Men det blev snart til, at jeg skulle amme ham hver en og en halv time.

Da han var et år, var jeg så udmattet, at vi begyndte at vænne ham fra noget af amningen ved, at jeg flyttede ud på sofaen (vi bor i en etværelses lejlighed) og fik min mand til at holde ham og vugge ham i søvn, når han vågnede. Det havde vores søn meget imod og det var en svær overgang. Jeg tror ikke på begrebet om at lade et barn græde sig i søvn, men jeg var så desperat og udmattet, at jeg måtte gøre noget. Jeg tror heller ikke, at det teknisk set er at græde sig i søvn, når min mand holder ham hele tiden, men det var virkelig svært for os alle. Vi er nu på punktet, hvor jeg kun ammer ham én gang om natten, omkring klokken 4, men han vågner stadigvæk op en til tre andre gange og har det svært med at falde tilbage i søvn.

For at få ham til at sove til middag eller, når det er sengetid, må han vugges i søvn. Det har næsten altid været på den måde, siden han blev tre måneder. Selvom jeg ville amme ham først, havde han stadigvæk brug for at blive vugget meget for at falde i søvn. Vi prøver at få ham til at falde i søvn selv ved at lægge os ved siden af ham, men han sætter sig konstant op og kravler over os. Nogle gange falder han i søvn for min mand efter omkring en time, men med mig må han altid vugges (ved slutningen af en lang dag har jeg ikke tålmodigheden til at sidde med ham i en time, men hvis jeg vidste, at det ville virke, ville jeg være villig til at prøve hårdere!) Almindeligvis er det sådan, at han, når jeg tager ham op, falder til ro og falder i søvn efter 10-20 minutter.

Vi har en temmelig konstant aftenrutine med et bad efter aftensmaden, derefter historier, hvorefter jeg ammer ham. Vi spiller den samme CD hver aften, og vi prøver at lægge ham i seng omkring klokken 19-19:30. Jeg er begyndt at tro, at problemet kan være, at han elsker sit bad og at læse bøger så meget, at det gør ham begejstret i stedet for at få ham til at falde til ro. Jeg ved ikke, hvad ellers jeg kan gøre med ham for at få ham til at falde til ro. Han er så årvågen og interesseret i alt. Hans sprogfærdigheder er temmelig avancerede, han har et stort ordforråd, og han sætter ord ind i sætninger. Han synes at gentage et ord fra hver sætning, vi siger, så selv dette at tale til ham synes at være spændende og interaktivt. På den anden side går han endnu ikke, og han er kun lige begyndt at kravle, selvom han skubber sig rundt for at komme hen nogle steder. Jeg bliver ved med at tro, at han, når først han går, vil være mere træt og sove bedre, men det hjælper stadigvæk ikke med at få ham til at sove selv.

Ideelt set ville jeg elske at være i stand til at lægge ham i hans egen seng og får ham til at falde i søvn selv, men jeg er ikke sikker på, om det er muligt med ham. Har du nogle ideer eller forslag til, hvordan dette en dag, forhåbentligt tidligere end senere, kan blive muligt. Er det for sent at prøve at få ham til at sove selv? Har du nogle forslag?

Svar:

Du har en vidunderlig, klog, årvågen, interesseret i alting, 16 måneder gammel, der ikke falder til ro nemt, og som ikke har lært at falde i søvn selv, med mindre han vugges. Han vågner klokken fire om morgenen for at blive ammet (og forhåbentligt falder i søvn igen) og vågner op yderligere 1 til 3 gange om natten og har det svært med at falde tilbage i søvn. Du ønsker et håb om, at dette en dag vil være anderledes, og nogle ideer, om muligt, om hvordan du bevæger dig i den rigtige retning.

Lad mig begynde med at give dig et løfte. Din søn vil en dag falde i søvn selv og sove igennem hele natten i sin egen seng. Jeg kan ikke fortælle dig hvornår, men jeg kan garantere dig, at han vil. Lad os nu tænke over et vejkort til, hvordan du når dette punkt.

Først ønsker jeg at fortælle dig, at al den søvn, du mistede, og al den natteamning var god for din søn. Men nu, hvor han er et år gammel, har han ikke brug for at blive ammet om natten, og det er faktisk dårligt for hans tænder. (Jeg ved, at nogle mennesker siger, at amning ikke forårsager huller i tænderne, og dette synes at være rigtigt, når babyen kun ammes. Men når først babyer begynder at spise fast føde, forandres bakterierne i deres mund, og brystmælken, som al anden mad, kan da forårsage huller i tænderne.)

Så natteafvænningen, du foretog, var fin og vil hjælpe jer alle med at sove mere om natten. Jeg ønsker at tilføje, at begrebet om at græde sig i søvn, er når du lader en baby græde alene, og forskning har vist, at dette ikke er godt for babyer. Men hvis hans far holdt ham, mens han græd, fordi han savnede amningen om natten, er dette ikke at græde sig i søvn. At græde, mens nogen trøster dig, og du fortæller dem, hvor ked af det du er, er faktisk en helbredende oplevelse. Da din søn var over et år gammel, og blev trøstet igennem det af hans far, tror jeg ikke, at det var skadeligt for ham. Men jeg forstår, at det må have været svært for jer alle.

Okay, lad os se på vores strategi. Din søn har brug for at lære at falde i søvn selv uden at blive vugget. Ikke kun vil han falde nemmere i søvn selv – men han vil også være i stand til at falde i søvn om natten, hvilket vil eliminere natteopvågningerne.

Jeg er ked at sige, at du har ret i, at dette at vugge ham kan blive til en vane, det kan være svær at bryde. Jeg gjorde præcis dette med min egen datter, da hun var omkring din søns alder. Jeg var holdt op med at amme hende om natten, men opdagede, at når hun vågnede om natten, var den eneste måde, jeg kunne få hende til at falde i søvn på igen, at gå rundt i huset med hende om natten, mens jeg vuggede hende. Jeg besluttede omsider at hjælpe med at lære at falde i søvn selv. Hvordan? Jeg lagde mig ned hos hende i hendes seng hver nat, indtil hun lærte at falde i søvn selv.

Du siger, at han, hvis du lægger dig hos ham, vil falde i søvn efter omkring en time. Dette var præcist situationen med min datter i starten. Vi havde et musikbånd, der var meget beroligende – som jeg husker det, måtte jeg prøve et antal af dem, for at finde et der kedede hende nok, fordi hun godt kan lide musik og fandt de fleste af dem for interessante. Hun sov på en meget hyggelig madras på gulvet, så jeg kunne lægge mig ned ved siden af hende. (Du kan også gøre dette med din lille i hans seng, men det er sværere for ham at falde til ro, fordi du ikke kan holde ham så trygt i så lang tid. Du kan også lægge ham din egen seng, men jeg anbefaler ikke dette, hvis du flytter ham, for ellers vil det være svært for ham at falde i søvn igen, når han vågner om natten. Hvis han er i din seng hele natten, er det fint at få ham til at sove i din seng.

I begyndelsen tog det virkelig en time for min datter at falde i søvn, og jeg må indrømme, at jeg ofte faldt i søvn sammen med hende, hvilket forstyrrede mine planer. Du kan måske prøve at lytte til en audio bog, så du kan forblive vågen.

Lad os tænke på, hvad du kan gøre for at fremskynde din søns læring, så han kan lære den vigtige færdighed det er at falde i søvn uden at blive vugget. Han må først lære at slappe af fysisk, da han indtil nu har været afhængig af at blive vugget for at slappe af. At massere ham vil sandsynligvis være gavnligt.

Det er også nyttigt at bruge et dæmpet lys under hele sengerutinen, så din søn begynder at producer melatonin, nattehormonet, der gør ham søvnig. Jeg ved, at nogle børn elsker natlys, men min hyper årvågne datter ville holde sine øjne åbne, hvis der var noget, hun kunne se, så jeg sikrede mig, at hendes værelse var super mørkt om natten ved at undgå natlys og ved at vælge gardiner, der blokerede for lyset.. De er en virkelig god investering for de tidlige barndomsår.

Jeg ønsker at rose dig for at have et regelmæssigt sengeritual, og for at lyset slukkes klokken 19-19:30. Du kan overveje, at hvis han synes mere opgejlet under badet, og når du læser for ham, kan det være, at han har brug for en endnu tidligere sengetid. Det er ikke usædvanligt for børn i denne alder, at lyset må være slukket klokken 19, og jeg har endog hørt om visse meget aktive børn, der har brug for, at lyset slukkes klokken 18:30. For at finde ud af dette, ville jeg eksperimentere med at justere sengetiden 15 minutter tidligere i nogle få aftener for at se, om han er mere rolig.

Jeg har lagt mærke til, at små børn, når de får daglige muligheder for tumleleg og latter, falder hurtigere i søvn. Dette giver mening, fordi latter reducerer adrenalin og andre stress hormoner i kroppen. De hjælper med at fjerne ængstelser, der har bygget sig op i løbet af dagen, så barnet slapper af.

Mens vi er ved emnet adrenalin, har din søn energien hos et barn, der går, men han har endnu ikke en måde at kanalisere den på. Så ud over tumleleg og latter sessioner, må han holdes aktiv om dagen, skubbe sig frem og kravle rundt så meget som muligt, klatre og trække sig selv op så han står. Dette vil opbruge noget af energien, der ellers må neddæmpes ved sengetid.

Men det er vigtigt at neddæmpe aktivitetsniveauet et par timer før lyset slukkes, så han bliver roligere.

Jeg vil også foreslå en snack efter badet for børn i denne alder for at eliminere enhver mulighed for, at din søn vågner op om natten, fordi han er sulten. Hvis du har plads til et lille snackbord på hans værelse, kan du læse en historie, mens han spiser sin snack, hvilket bevarer den fredelige atmosfære og ikke forstyrrer sengerutinen.

Omsider, hvad gør du, når du lægger dig ned med din søn, og han ikke kan falde til ro, men konstant rejser sig, klatrer over dig osv.? Du må først og fremmest vide, at børn, der er næsten parate til at gå, ofte føler sig drevet til at gøre dette. De har det svært med at ligge ned, mens de er i den vågne tilstand. Så når han har lært at gå, vil dette blive meget nemmere.

I mellemtiden kan du fortælle ham, at det er sengetid, og at alt har brug for at sove. Gå gennem en mild, kedsommelig opremsning af, hvordan alt og alle, du kan tænke på, lægger sig ned i sengen og sover lige nu. Jeg vil ikke fortælle ham en historie, fordi det er for interessant, og jeg ville begrænse antallet af sange, jeg synger for ham, (men hold helt bestemt den kedelige godnatmusik kørende.) Engager dig ikke i konversationer. Fortæl ham at hans tøjdyr sover, og at han må være stille, så han ikke vækker dem. Massér ham mildt, så han forbliver rolig og stille. Vær derefter stille og rolig selv. Fortæl ham at han må blive mellem dig og væggen, og når han prøver at klatre over dig, lægger du ham mildt tilbage med hans tøjdyr. Sig igen: *"Det er sengetid nu. Vi må være stille og sove."* Du bliver nødt til at gøre dette igen og igen. Det kan være han græder, hvilket er fint. Trøst ham, men hold fast på din grænse.

Han vil omsider lære, at du mener, hvad du siger, og han vil forblive på sin plads og begynde at lægge sig ned. Han vil sandsynligvis gøre dette hurtigere, hvis du virkelig pusler ham, og dette er fint. Dette vil være en nemmere vane at bryde end at vugge ham, når først han begynder at falde i søvn i sin egen seng.

Efter omkring en måneds tid, vil din søn begynde at falde i søvn temmelig hurtigt med dig eller hans far, der ligger ved siden af ham. Det er da tidspunktet til at gå videre til det næste skridt – at hjælpe ham med at lære at falde i søvn selv, uden at du behøver at være hos ham. Se artiklen: ”Hjælp din tumling med at lære at falde i søvn selv,” der vil vise dig, hvordan du kan gøre dette.

Jeg har ikke talt om middagslur her. At fortsætte med at vugge dit barn, når det er tiden til en middagslur, mens du arbejder på nattesøvnen, er fint. Det er ikke ideelt – han vil hurtigere lære at falde i søvn om aftenen, hvis du ikke vugger ham ved middagsluren, men ærlig talt tror jeg, det vil være sværere at lave overgangen for middags lurene, og babyer synes at forstå, at middags lure er anderledes.

Jeg ønsker at tilføje, at der ikke er noget forkert ved at vente med at begynde denne proces. Din søn er virkelig stadigvæk en baby, og det er svært for ham at regulere sig selv til at slappe af og falde i søvn. På den anden side er der heller ikke noget forkert ved at lære ham denne færdighed på nuværende tidspunkt. Det er noget, han vil have brug for i resten af hans liv, og i særlig grad for en meget årvågen og interesseret i alting fyr, der lærer at slappe og falde i søvn.

Det vigtige er, at du aktivt opdrager og lærer ham færdigheden, det er at falde i søvn selv, så han lærer, at du altid er der, hvis han har brug for dig, og at han er tryg i verden. Din søn er en heldig lille fyr.

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](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Babies

Uddrag af artiklen: 16 month old can´t put himself to sleep without being rocked.