At lære din baby at falde i søvn selv.

**Hvordan får du din baby til at falde i søvn selv og sove igennem om natten?**

Han opnår måske dette selv, eller han har måske brug for en smule hjælp fra dig til at lære, hvordan han falder i søvn selv, ikke kun når det er sengetid, men i løbet af natten.

Nøglen til at hjælpe din baby med at lære at falde i søvn selv er at huske, at alle mennesker vågner let mange gange i løbet af natten. Så det vigtige er, at din baby lærer at falde i søvn selv, når han vågner, uden din hjælp. Heldigvis kan dette gøres uden at traumatisere ham. Har du brug for at sovetræne? Nej. Du kan lære din baby at falde i søvn selv uden soveassociationer som at vugge eller sutte og uden at lade ham græde. Det er ikke en proces der sker på en dag – eller nat – og det kan tage måneder – men det virker. Og når først han ved, hvordan han kan falde i søvn selv, (i betydningen uden at du giver ham et bryst, en flaske, en sut eller dine arme til at vugge ham,) er det mere sandsynligt, at han vil være i stand til at falde i søvn selv, når han vågner let om natten i stedet for at kalde på din hjælp.

Hvis du ønsker at udvikle gode sovevaner tidligt, vil du ønske at starte med at hjælpe din baby med at lære af falde i søvn selv. Men du må gøre dette i bittesmå trin. Her er hvordan.

**1. Væk din baby, når du lægger ham ned for at sove.**

De fleste nyfødte og babyer vil græde, hvis de lægges ned alene, når de er søvnige. Der er en grund til dette. De ønsker virkelig at sove, men har brug for et trygt sted til at gøre dette, og de er opsatte på, at kun dine arme giver dette trygge sted. Så trøst din baby, men når først han sover, og du går hen for at lægge ham i hans vugge, puf lidt til ham, når du lægger ham ned. Kun nok til at vække ham en smule. Jeg ved, at du lige har arbejdet hårdt på at få ham til at sove, og at der skal et virkeligt mod til fra din side. Men beslut dig til, at du altid vil give et lille puf som en del af processen.

Du lærer din baby noget uvurderligt – at når han opdager, at han er halvvågen i sin seng, er det trygt at falde tilbage i søvn. Han vil selvfølgelig ikke gøre dette de første halvtreds gange, du gør dette. Han vil græde, og du vil ae og klappe ham eller endog tage ham op om nødvendigt for at berolige ham. Men efter et stykke tid vil han lære, at han er tryg. Han klynker måske et øjeblik, men han vil ikke gå ind i fuld paniktilstand. Han vil faktisk oftere og oftere blot lukke sine øjne igen og begynde at falde tilbage i søvn. Dette er en sejr, for det er denne færdighed, der vil tillade ham at begynde at falde i søvn selv om natten om ikke så lang tid. Bliv ved med at praktisere dette.

**2. Begynd med at bryde associationen mellem at blive ammet/spise/sutte og søvn.**

Hvis din baby har brug for, at du mader ham eller giver ham noget at sutte på for at falde i søvn, vil han altid kalde på dig for at få dig til at hjælpe ham med at falde tilbage i søvn om natten. Så dit næste skridt er, at du gradvist bryder associationen mellem at sutte og at falde i søvn.

Almindeligvis finder babyer det nemmest, hvis du starter med at vugge dem. Jovist er dette endnu en ”søvnkrykke,” men den er en nemmere sove association end at sutte.

Giv din baby mad, når han først vågner op af sin søvn og igen en lille smule senere, hvis han er vågen og stadigvæk sulten. Men eksperimentér med at gå med ham eller vugge ham, når han blot er søvnig. På den måde begynder han at lære at falde i søvn uden at sutte. Du bruger selvfølgelig stadigvæk vugning eller gåture med ham for at få ham til at falde i søvn, men vi vil bryde denne sove association i den næste fase.

BEMÆRKNING: Det betyder IKKE, at du nogensinde tilbageholder mad fra en sulten baby. Du starter ikke dette, før din baby er adskillige måneder gammel, og han spiser godt og trives fysisk. Spædbørn har brug for at spise meget ofte, og du vil tit opdage, at han er sulten og træt på samme tid. Hvis du går med din baby eller vugger ham, og han fortsætter med at græde og protestere, kan han meget vel være sulten såvel som træt. I dette tilfælde giver du ham selvfølgelig øjeblikkeligt mad.

Pointen er, at du gradvist bryder sutte/sove associationen ved at hjælpe ham med at falde i søvn på andre måder end ved at sutte. Oftere og oftere vil han virkelig falde i søvn uden at sutte. Hvis han er sulten, vil han blive ved med at græde, så du ved det, i hvilket tilfælde du selvfølgelig giver ham mad.

**3. Hjælp dit lille barn med at lære at falde i søvn, mens han ligger stille (i dine arme).**

Når først han er vant til at falde i søvn, mens han vugges, eller mens du går med ham, i stedet for at han spiser, er den næste fase af få ham til at falde i søvn uden at vugge ham. Så du begynder med at vugge, men derefter, før han virkelig er faldt i søvn, holder du op med at vugge, og du sidder kun og holder ham roligt. Hvis han protesterer, begynder du at vugge ham igen. Bliv ved med at gentage dette. Der skal måske 25 forsøg til, men omsider vil han begynde at falde i søvn, selvom du er holdt op med at vugge ham. Dette er en virkelig sejr.

Gør dette en uges tid, indtil han er vant til dette som din nye rutine: at blive søvnig mens han vugges og derefter falde i søvn i dine arme, mens han ikke vugges.

**4. Hjælp din lille med at lære at falde i søvn i hans seng.**

Det næste skridt er at vente, til din baby næsten er faldet i søvn i stolen hos dig, mens du holder ham. Rejs dig derefter op og hold ham stadigvæk i dine arme i hans soveposition (på ryggen,) indtil han er næsten faldet i søvn og accepterer stilheden. Hvis han protesterer, vug ham i dine arme mens han falder i søvn, og mens du står. Igen gør dette en uges tid, til han er vant til denne rutine.

Det næste trin er at begynde at sænke ham ned i hans seng, mens han stadigvæk er vågen, selvom han næsten sover. Når han protesterer – hvilket han selvfølgelig vil – tager du ham op igen i den vuggende position og vugger ham lidt, hvorefter du stopper. Bliv ved med at gentage dette. Der skal måske 25 forsøg til, men omsider vil han lade dig putte ham i sengen uden at protestere. Vær tålmodig. Du er næsten hjemme!

**5. Rør ham, i stedet for at holde ham, i sengen.**

Til sidst vil du være i stand til at lægge din baby i sengen og holde ham, mens han falder i søvn, fordi han ikke har brug for, at du vugger ham mere. Du bevæger dig derefter videre til at røre din baby, ikke holde ham, mens han falder i søvn i sengen. Omsider vil han være i stand til at falde i søvn, når blot du holder hans hånd. Bliv ved med at gøre dette, til han accepterer dette som jeres nye rutine – at blive søvnig mens han vugges, og derefter at blive lagt i hans seng mens han ligger på ryggen og holder din hånd. På et vist tidspunkt kan du erstatte din finger med et stykke legetøj.

Du har nu en baby, du kan lægge i sengen vågen, som kan falde i søvn selv.

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)

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

Sektion: Babies

Uddrag af artiklen: Teaching Your Baby to Put Himself to Sleep.