**1 år gammel og at sove igennem om natten**

Spørgsmål:  
Jeg føler mig desperat for at få søvn. Vores 12 måneder gamle sover stadigvæk i vores seng. Er det muligt at få ham til at sove igennem om natten – i hans egen seng?

Svar:  
Babyer er designet til at sove sammen med deres mødre. Når de vågner let mellem søvncyklusserne – noget vi alle gør – falder de ikke selv i søvn naturligt. De kigger sig først omkring for at sikre sig, at mor er der, og at alt er okay. Mange babyer falder ikke i søvn uden at blive holdt, og de sover ikke hele natten i deres egen seng, med mindre de er “trænet” til at gøre dette. Det er simpelthen ikke “normalt” for små mennesker at gøre dette, biologisk set. Men selvfølgelig er dette et problem for forældrene, der forventer en god nats søvn, så de kan fungere den næste dag. De gode nyheder er, at du, hvis din baby er over et år, kan lære ham at falde i søvn selv. Jeg må skynde mig at sige, at mange mødre fortsætter med at amme deres baby om natten vel ind det andet år, og der er ikke noget forkert ved dette. Før eller senere vil dit barn begynde at sove igennem om natten.  
  
 Men jeg hører også fra mange mødre, der har små børn over et år, og som føler sig i søvnunderskud, at de overvejer at sovetræne deres barn. Uheldigvis er de fleste sovetræningsmetoder traumatiske for babyen, og endog for forældrene.  
  
 Jeg er imidlertid glad over at sige, at du kan lære dit lille barn at falde i søvn selv i sin egen seng uden at lade ham græde sig i søvn. Dette er ikke en proces, der kan læres på en nat – den kan tage uger eller endog måneder – men den virker bestemt, og det er kun et spørgsmål om at træne dit barns soveassociationer.  
  
 Dit mål er at hjælpe ham med at sove igennem om natten. For de fleste babyer og tumlinger betyder dette, at du hjælper ham med at falde i søvn selv, så han ikke vil savne dig, når han går igennem stadiet i hans søvncyklus, hvor han vågner let. Dette er en normal del af søvn for alle, men vi ved, hvordan vi falder i søvn igen, så vi lægger ikke mærke til det. Men din baby bevæger sig ind i en let vågenhed og leder efter mor og far.  
  
 Ofte vil din baby, når du lærer ham at falde i søvn selv om aftenen, bruge denne færdighed til at falde i søvn selv om natten, og han vil begynde at sove igennem om natten. Undtagelsen til dette er børn, der stadigvæk er vant til at vågne op for at spise om natten. Børn, der sover sammen med deres forældre og ammes, er mere tilbøjelige til at insistere på at få mad om natten i længere tid end andre babyer. Det er, fordi brystmælk ikke kan holde børn kørende i så lang tid som modermælkserstatning kan det, eller simpelthen fordi maden er lige ved siden af dem.  
  
 At vænne dit barn fra maden om natten, når først han er over et år gammel, er almindeligvis det første skridt til at få ham til at sove igennem om natten. Dette er ikke et skridt, der skal tages let, og forældre, der vælger dette, bør vide, at det vil betyde, at dit lille barn må ammes og spise mere i løbet af dagen.

Hvis du er parat til at vænne ham fra om natten, er den bedste måde at gøre dette på almindeligvis, at mor sover i et andet værelse i en uge, så far, når babyen vågner, kan vugge ham tilbage i søvn. (Du bliver ikke nødt til at vugge ham, men det vil sandsynligvis virke hurtigere end noget andet.) Dette er ikke Ferber-træning, fordi du aldrig forlader dit barn. Far er der til at berolige ham hele tiden, mens han bliver vant til at være uden mad om natten. Det er ikke sovetræning, men natteafvænning, og dit barn vil med sikkerhed græde. Det er nogle meget svære få nætter.

Jeg tror personligt ikke, at børn har brug for alt, de ønsker, selvom de tror dette, og jeg tror, at dette at vænne et barn fra om natten nogle gange er det bedste for en familie, fordi det skaber en veludhvilet mor. På den anden side er det en stor ting at bede dit lille barn om, og en stor tilpasning for ham. Jeg vil altid råde dig til at holde ud, så længe du kan, før du vænner dit barn fra om natten, og jeg ventede personligt, til mine børn var gamle nok til i det mindste at forstå, hvad der skete.

Børn i familiesengen synes ofte at sove bedre – i det mindste når først de er vænnet fra om natten – da de beroliges af deres forældres nærvær, og da dette at sove hos moderen er den naturlige tilstand for babyer og tumlinger. Men det er klart, at familiesengen ikke virker for dig, og at du ønsker, din søn sover i sin egen seng. Det betyder, at du har brug for, at din søn lærer at falde i søvn selv, så han kan falde i søvn, når han vågner om natten.  
  
Start med at lære ham nogle få sovevaner:

**1. Hjælp ham med at falde i søvn uden at sutte.**Hvis du har hjulpet din søn med at falde i søvn ved at amme eller vugge ham, er det sandsynligt, at han vågner op om natten ude af stand til at falde tilbage i søvn, før han spiser eller vugges igen. Med mindre du ønsker at vugge eller made ham i søvn igen og igen hver nat, er dit mål nu at hjælpe ham med at falde i søvn i sin egen seng. Det betyder, at du lægger ham i seng, når han er vågen, så han kan blive vant til at falde i søvn der selv. At bryde denne etablerede vane kan være udfordrende – det er svært for ham at forstå, hvorfor du ikke kan amme eller vugge ham nu, og du kan forvente, at han har brug for dit tætte fysiske nærvær, så han kan falde nok til ro til at sove.   
  
 Du kan bryde associationen med søvn fuldstændigt ved at amme ham eller give ham flaske i stuen, før du begynder sengetidsrutinen. Da dette at sutte er en sværere vane at bryde end at blive vugget, vil du sandsynligvis ønske at bruge en to-trins proces. Få først dit barn til at falde i søvn uden at du giver ham mad, selvom du må vugge ham. Dette er, hvor far kan få babyen til at sove. Mor kan amme babyen eller made ham i stuen, og derefter kan far tage ham til soveværelset og vugge ham eller gå med ham, til han sover. Det kan være din baby græder, men du ved, at han har en fuld mave, og at far trøster og beroliger ham.   
 **2. Hjælp dit lille barn med at lære at falde i søvn, hvor han ligger stille (i dine arme.)**  Han vil omsider lære at falde i søvn uden at blive ammet eller uden en flaske. Når først han er vant til at falde i søvn, når han vugges, i stedet for at spise, er den næste fase at få ham til at falde i søvn, uden at han vugges. Så du begynder med at vugge ham, men derefter, før han sover, holder du op med at vugge ham, og du sidder blot og holder ham. Hvis han protesterer, begynder du at vugge ham igen. Bliv ved med at gentage dette. Der skal måske 25 forsøg til, men han vil omsider begynde at falde i søvn, selvom du er holdt op med at vugge ham. Dette er en virkelig sejr. Gør dette i en uge eller indtil han er vant til det som din nye rutine: at blive søvnig mens han vugges og derefter falde i søvn i dine arme, mens han ikke vugges..

**3. Hjælp dit lille barn med at lære at falde i søvn i hans seng.**  Det næste skridt er at vente, til babyen næsten er faldet i søvn i stolen. Du rejser dig derefter op og holder ham stille i dine arme i hans soveposition (på ryggen,) indtil han næsten er faldet i søvn og accepterer stilheden. Hvis han protesterer, vugger du ham i dine arme, når han falder i søvn, mens du står op. Gør igen dette i en uge til han er vant til denne rutine.

Næste skridt er at begynde at sænke ham ned i hans seng, mens han stadigvæk er vågen, men næsten faldet i søvn. Når han protesterer, tager du ham op igen i den vuggende position og vugger ham lidt, og derefter stopper du. Bliv ved med at gentage dette. Der skal måske 25 forsøg til, men han vil omsider lade dig lægge ham ned i sengen uden at protestere. Du er nu næsten i mål.  
  
 Du vil omsider være i stand til at lægge din baby i sengen og holde ham der, mens han falder i søvn, fordi han ikke vil have brug for at blive vugget mere. Du bevæger dig derefter videre til at røre, men ikke holde din baby, mens han falder i søvn i hans seng. Han vil omsider være i stand til at falde i søvn blot ved, at du holder hans hånd eller lægger din hånd på hans pande. Bliv ved med at gøre dette til han accepterer det som din nye rutine – at blive søvnig mens han vugges, men derefter at blive lagt i hans seng på ryggen og falde i søvn der, omsider uden endog at du rører ham.   
  
 Selvom dette er en lang proces, er de første få nætter de sværeste. Hvis dit lille barn er vant til, at du vugger ham i søvn, og du nu ikke længere vil gøre dette, er det naturligt, at han vil protestere. Når alt kommer til alt, er han ikke vant til at falde i søvn uden at blive vugget. Din søn er sandsynligvis i stand til at forstå mere, end du tror, og nogle gange hjælper det børn i denne alder, når du agerer den nye rutine med tøjdyr. Han protesterer måske stadigvæk, men han forstår i det mindste mere af, hvad der går for sig.

Hvad hvis han græder? Dit lille barn lærer nye sovevanger, og dette er svært for ham. Det kan godt være, at han græder, i særlig grad i begyndelsen. Det er derfor, jeg råder dig til at gå meget langsomt frem. Hvis du bemærker, at dit barn føler sig for oprørt, er der intet forkert ved at prøve igen, når han er ældre, eller simpelthen gøre din undervisning mere gradvis.

Dette er ikke “Ferber-træning,” der kræver, at forælderen går ud af værelset, selvom du aktivt “lærer” dit barn at falde i søvn selv. Igennem hele processen, mens han lærer denne nye færdighed, er der en forælder til stede, der giver ham trøst og sympati. Dit barns dybere behov for forbindelse og tillid tilfredsstilles altid, han overlades aldrig til sig selv, hvor han føler sig forladt og undrer sig over, hvorfor mor og far ikke kommer, når han græder. Og omsider – indenfor et par måneder – eller endog uger – vil han lægge sig lige ned for at sove, lige så snart du lægger ham i sin seng, og han vil sove igennem om natten.

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: 1 year old - Sleep through the night.