

BARN



Are Karlsen har skrevet boka Foreldreappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).



Søvnproblemer

Enkle grep for å bedre nattesøvnen

Mange småbarnsforeldre drømmer om en god natts søvn. Søvnproblemer hos barn kan komme til syne på ulike tidspunkt og anta forskjellige former – fra spedbarnet som skriker natta igjennom, og femåringen som står opp midt på natta og nekter å legge seg igjen, til det store barnet som kommer krypene opp i mor og fars seng nærmest umerkelig i løpet av natta.

Enten barnet ikke sover, om det sover dårlig, eller om det tar hele kvelden å få det til sengs, vil det gå ut over familielivet. Barna blir slitne, og foreldrene blir slitne. Mangel på hvile vil påvirke både barnets og de voksnes væremåte, også på dagtid. En god natts søvn kan være en forutsetning for å fungere godt på dagtid.

Søvnproblemer hos barn

kan imidlertid i mange tilfeller bedres på overraskende kort tid. For å lykkes med å få barnet til å sove bedre, må det etableres gode rutiner, og foreldrene må være konsekvente og følge rutinene. Etablering av gode rutiner innebærer blant annet at en bestemmer i hvilken rekkefølge ting skal skje om kvelden, når barnet skal legge seg og hva en gjør hvis barnet ikke sovner.

En vanlig rekkefølge på aktivitetene om kvelden kan være at barnet spiser kveldsmat, går på badet (tannpuss, vask, på med pysj) og har en hyggelig stund (for eksempel prater eller leser) med en voksen før lyset slukkes og foreldrene går ut.

Leggetidspunktet må vurderes individuelt for hvert enkelt

barn, men de fleste små barn har godt av opp mot tolv timers sammenhengende søvn. Når leggetidspunktet er bestemt, er det viktig at barnet holdes våkent frem til det tidspunktet.

Når en gjør en innsats for å etablere et godt søvnmønster, er det viktig at foreldrene ikke lar hvor høyt barnet skriker, avgjøre om de skal gå inn til det eller ikke. Hvis de gjør det, vil barnet tidlig lære at høy gråting er den beste måten å få oppmerksomhet på. Små barn bør imidlertid sjekkes jevnlig inntil de sovner. At en voksen kommer inn og kikker med jevne mellomrom, bidrar til at barnet blir trygg på at foreldrene er utenfor rommet, og foreldrene blir trygge på at alt er i orden med barnet.

I stedet for å gå inn til barnet når det gråter, kan foreldrene

sjekke barnet etter et fast tidsintervall. I begynnelsen kan de for eksempel gå inn til barnet hvert femte eller tiende minutt frem til det har sovnet. Når de går inn, kan de bare stryke kort på barnet, sjekke at bleia er tørr og legge dyna over før de går ut igjen. Etter hvert kan tidsintervallene mellom hver gang barnet blir sjekket, økes. Det må selvfølgelig gjøres unntak i hverdagen, for eksempel dersom det ser ut til at barnet har hatt mareritt eller åpenbart har vondt noe sted.

Hvis foreldrene begynner å stramme inn rutinene rundt legging, vil de ofte få protester fra barnet. Når lyset er sløkt og foreldrene har sagt «god natt», skal ikke barnet få stå opp mer. Det er heller ikke lurt at foreldrene løper inn til barnet hver gang det roper eller skriker.

Hvis foreldrene gjør det, kan barnet holde det gående over lang tid, med foreldrene løpende frem og tilbake.

Når barnet opplever at det ikke lenger får den oppmerksomheten det tidligere har fått gjennom å rope eller gråte, vil en over en kort periode kunne forvente at gråtingen og hylingen øker. I denne perioden er det imidlertid viktig å være konsekvent dersom en ønsker at barnet raskt skal få et bedre søvnmønster. Hvis en greier å være konsekvent i denne perioden, vil barnet mye raskere etablere et godt sovemønster, sovne på riktig tidspunkt og være mer opplagt om dagen. Gjennom å være konsekvent i en kort tidsperiode, vil med andre ord både barnet og de voksne raskt få det mye bedre.