

Gode rolige sovevaner

Gode rolige sovevaner - Af Sigrid Riise

Gode rolige sovevaner i børnenes første levemåneder, kan være medvirkende til, at de får bedre sovevaner i småbørnsalderen.

Små børn, skal naturligvis sove, når de har behov for det. Undertiden kan man være så uheldig, at børnene tager en god lang søvn om dagen, hvorefter de kan være vældigt oplagte til underholdning om natten. Det er ikke en heldig situation for familien, da de fleste skal fungere i dagtimerne og helst være nogenlunde udhvilede. I et sådant tilfælde må man stille og roligt ændre på barnets døgnrytme, så den lange søvn er i nattetimerne.

Man skal aldrig forvente, at et spædbarn sover natten i gennem. 4-5 timer i træk er flot. Efter et måltid, kan de fleste børn atter tage en lur på 3-4 timer.

Vil ikke sove

De fleste forældre befinder sig bedst ved at have børnene i eget soveværelse i de første måneder. Vælger man at de skal sove i deres eget værelse fra de er nyfødte, må det være en betingelse, at værelset ligger tæt op ad forældresoveværelset. Dørene skal helst være åbne, så man kan høre børnene. Det er også muligt at benytte babyalarm.

Har man valgt at have spædbarnet i forældresoveværelset, er det vigtigt, at vælge det rigtige tidspunkt for flytningen. Det er ikke godt, hvis der samtidig er andre store ændringer i børnenes hverdag - for eksempel start i en daginstitution.

Flytter familien til en anden bopæl, kan der også komme protester fra børnene, især hvis de i den anledning får eget værelse.

Har man tænkt sig at lave ændringer i børnenes første leveår, er tiden nok bedst i 6 - 9 måneders alderen. Venter man til børnene er i 1.års alderen, kan der komme nogle problemer, fordi de nu er meget beviste og helst ikke vil have ændringer i hverdagen. Det er naturligvis meget individuelt. De robuste børn klarer bedre ændringer end de mere følsomme.

Nogle børn protesterer voldsomt og vil absolut ikke være alene. Andre sover meget bedre, når forældre og børn ikke forstyrrer hinanden.

Vil ikke være alene

Mange børn, vil i kortere eller længere perioder sove meget bedre - eller være betydelige roligere - hvis de sover tæt op ad far eller mor. I reglen midt i dobbeltsengen.

Der er mange forskellige synspunkter på denne sag. I vores kultur er det almindeligt at finde det upassende og en dårlig vane, som man endelig ikke skal begynde på. Det på trods af, at en meget stor del af børnene alligevel tilbringer en del af tiden der. Forældrene opfatter det ofte som et nederlag - en situation de ikke har klaret. Det er der ingen grund til, det er altid godt at give sine børn tryghed, når de har brug for den. I det første leveår, hvor børnene sover let, havner mange i dobbeltsengen. Hvis hele familien får en bedre søvn på denne måde, er der ingen grund til at kæmpe imod, bare fordi nogle synes, at det er upassende.