

Din babys søvn

Søvnrytme, rutiner og praktiske tips
til de første måneder.



Stor glæde. **Korte nætter.**

At blive forælder bringer masser af glæde, men især i de første måneder også mange søvnløse nætter. Din nyfødte baby sover i gennemsnit op til 20 timer i døgnet, ofte fordelt på korte perioder på 2 til 4 timer.

Det varierer dog meget fra baby til baby. Nogle små sover flere timer ad gangen i løbet af dagen, mens andre nøjes med korte lure.

Tilstrækkelig søvn er vigtig for udviklingen af både hjernen og kroppen. Fordi babyers maver er små, har de brug for mad regelmæssigt, også om natten. Efterhånden som din baby vokser, kan søvnperioderne om natten blive længere, og din lille begynder gradvist at lære forskellen på dag og nat.

Det finder du her

1

Din babys søvnrytme

Hvorfor babyer sover anderledes

4

2

Rutiner og nærhed

Nærhed, ro og en putterutine

6

3

Søvn og mad

Praktiske tips til de
første måneder

8

4

Tips til en rolig søvn

Små ting, der hjælper

10

5

Pas også på dig selv

Du har også brug for hvile

12

1



Din babys søvnrytme

Alle babyer har deres egen unikke søvnrytme, som adskiller sig fra voksnes og endda fra ældre babyers og småbørns. Mens voksne gennemgår fire søvnstadier, har babyer kun to. Derfor kan din baby bevæge sig, lave lyde eller græde kortvarigt under søvnen uden egentlig at vågne. Det er helt normalt og ikke noget, du behøver at bekymre dig om.

Dag og nat

Efter cirka to måneder begynder din lille at kunne kende forskel på dag og nat.

Om dagen kan din baby tage en lur i stuen eller i sin seng, selvom der er lys og almindelige lyde omkring jer. Om aftenen er det en god idé at skabe rolige og mørke omgivelser. Det hjælper din baby med gradvist at forstå forskellen på dag og nat.



2



Betydningen af rutiner og nærhed

En nyfødt baby har stort behov for fysisk kontakt. Inde i livmoderen var din lille vant til konstant nærhed og tryghed. At sove alene kræver meget energi for en baby, som også har brug for energi til at vokse og udvikle sig.

Fysisk kontakt hjælper din baby med at føle sig tryk, sove bedre og regulere kroppens funktioner. Derfor er det helt normalt, hvis din lille har svært ved at falde i søvn uden dig i nærheden.

At sove eller hvile tæt på hinanden kan være godt for både din babys og dit eget velbefindende. At lære at sove selv sker gradvist og i din babys eget tempo. Sørg altid for et sikkert sovemiljø.

En putterutine

En fast putterutine kan hjælpe din lille med at sove bedre og samtidig give dig mulighed for at slappe af. Det kan for eksempel være et sidste måltid, et varmt bad, hyggelige kram, nattøj eller stille musik.

Om dagen kan rutinen være anderledes, for eksempel en lur efter et måltid, mens der stadig er lidt dagslys i rummet. Når rutinerne gentages, lærer din baby gradvist at slappe af og falde lettere i søvn.

3



Søvn og mad i de første måneder

Mad og søvn hænger tæt sammen i de første måneder. Fordi din babys mave er lille, har barnet brug for mad regelmæssigt, både dag og nat. Disse tips kan hjælpe jer med at finde en rytme, der passer jer begge.

- **Følg din babys sultsignaler:** Søgende bevægelser med munden, at sutte på hænderne eller uro kan være tegn på, at din baby er klar til at få mad.
- **Find din babys rytme:** Efterhånden som din baby vokser, kan mere faste spisetider hjælpe med at skabe rytme og forudsigelighed. For nyfødte er det dog bedst ikke at følge en stram spise- eller søvnplan. Alle babyer er forskellige og har deres eget tempo og behov. For faste rutiner kan skabe uro og endda påvirke udviklingen eller mælkeproduktionen.
- **Støt gradvist længere søvnperioder:** Fra omkring to måneders alderen kan din baby begynde at sove i længere perioder uden mad, så længe barnet vokser og tager godt på i vægt.
- **Husk også dig selv:** Prøv at planlægge et sidste måltid til din baby, lige inden du selv går i seng, så I måske begge kan få en længere sammenhængende søvnperiode.

Tips til en rolig søvn

- **Hvil jer sammen:** Prøv at tage en lur, når din baby sover. Din krop har også brug for hvile og restitution. Kontaktlure, for eksempel i en bæresele, kan hjælpe din baby med at slappe af. Sørg for, at du selv er vågen, og at din baby sidder sikkert. Undgå at falde i søvn sammen på en sofa eller i en stol, da det er usikkert.
- **Genkend tegn på træthed:** Gab, stræk eller at gnide sig i øjnene kan være tegn på, at det er tid til at sove.
- **Gør rummet mørkere:** Gardiner og rolige omgivelser hjælper din baby med at lære forskellen på dag og nat.

- **Sørg for tilstrækkeligt dagslys:** Lad din baby opleve masser af dagslys i løbet af dagen. Det hjælper med at udvikle en naturlig døgnrytme.
- **Skab ro inden sengetid:** Undgå for mange indtryk og for meget stimulation lige inden puttetid.
- **En velkendt duft:** Din duft kan virke beroligende på din baby. Du kan for eksempel have et stykke af dit tøj i nærheden under en hyggestund. Sørg dog altid for, at babysengen er fri for løst tøj og andre genstande.
- **Vær fleksibel med lure:** Børn har brug for lure om dagen i flere år. Hjælp gradvist din baby med at vænne sig til at sove forskellige sikre steder.



Husk også at **passe på dig selv**

Søvnløse nætter kan være hårde. Prøv at hvile dig i løbet af dagen, bed familie eller venner om hjælp, og del natlige måltider med din partner, når det er muligt.

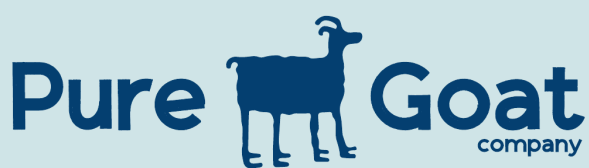
Gå i seng i god tid, og prøv at holde nogenlunde faste sengetider. Husk, at det at sove igennem er en proces. Alle børn udvikler sig i deres eget tempo.

Med tålmodighed, regelmæssighed og lidt kreativitet kommer der en dag, hvor både du og din baby kan nyde en velfortjent god nats søvn.

Vigtigt

Amning er den anbefalede måde at ernære din baby på og giver vigtige fordele for barnets sundhed, vækst og udvikling. En sund og varieret kost under graviditet og amning understøtter moderens sundhed og mælkeproduktion. Hvis du begynder at supplere amning med flaskemadning, kan det reducere produktionen af modermælk og gøre det sværere at fortsætte med at amme. Hvis du overvejer ikke at amme, skal du være opmærksom på, at det kan være svært at genoptage amningen, når den først er stoppet.

Modermælkserstatning bør kun anvendes efter rådgivning fra uafhængige sundhedsprofessionelle med kvalifikationer inden for medicin, ernæring eller farmaci eller andre fagpersoner med ansvar for sundhedspleje af mødre og børn. Hvis der anvendes modermælkserstatning, er det vigtigt nøje at følge anvisningerne på emballagen vedrørende tilberedning, opbevaring og bortskaffelse. Forkert tilberedning, opbevaring eller madningspraksis samt uegnede fødevarer kan udgøre en sundhedsrisiko for din baby. Brug af modermælkserstatning har desuden sociale og økonomiske konsekvenser, som bør overvejes.



puregoatcompany.com

