

Søvnveiledning

til foreldre med barn 0–5 år

Webinar for helsesykepleiere · 60 minutter

Nina · Foreldremestring



Hvem er Nina?

Sykepleier i 12 år

Bred klinisk bakgrunn

Helsesykepleier barneskole

Jobbet tett med familier i hverdagen

Foreldremestring

Veileder småbarnsforeldre – søvn er en stor del

Hatt med over 5000 småbarnforeldre gjennom nettkurset Sov godt hele natten

Mamma til to gutter (10 & 12)

Har kjent det på kroppen selv

Det foreldrene sier til oss

- «Barnet mitt vil ikke sove.»
- «Vi er helt utslitt.»
- «Vi har prøvd alt – ingenting fungerer.»
- «Hva gjør vi feil?»

 *Søvn er det området flest foreldre synes er utfordrende. Ikke mat. Ikke grensesetting. Søvn.*

Vår jobb som helsesykepleiere

- IKKE gi enda en liste over feil
- Hjelp foreldrene å forstå hva som faktisk skjer
- Gi dem verktøy og trygghet til å gjøre en endring
- Møte dem der de er – uten skyld og skam

 *Foreldrene trenger å bli sett og hørt – ikke vurdert.*

Hva vi skal gå gjennom i dag

- | | | |
|-----------|---------------------------------|--------|
| 01 | Hva er egentlig normalt? | 10 min |
| 02 | Søvn etter alder – 0 til 5 år | 15 min |
| 03 | Søvnstadier, rutiner og metoder | 15 min |
| 04 | Veiledningssamtalen i praksis | 10 min |
| 05 | Oppsummering og spørsmål | 10 min |

Hva er egentlig normalt?

Det viktigste vi kan formidle – normaliser alltid først

02

Søvnbehov er individuelt – og delvis arvelig

- Barn i samme alder kan ha opp til 2 timers forskjell i søvnbehov
- Å sammenligne med nabobarnet eller søsken er sjelden nyttig
- «Førstemann sov som en stein, andremann er stikk motsatt» → ingenting er feil
- Miljø og rutiner veier like tungt som genetikken – og det er akkurat der vi kan hjelpe



Du har gjort så godt du kan. Du har fulgt instinktene dine og barnets behov. Du har ikke gjort noe feil.

Den viktigste setningen vi kan si til en sliten forelder

Søvn og tilknytning – hva vi vet

✓ Vi vet

- Det er ikke mulig å gi barn for mye nærhet
- Å respondere på gråt bygger tillit og trygghet
- Trygghet gjennom dagen = lettere å sove om natten
- Barnet speiler forelderens ro – det er fysiologi

💡 Vi kan si til foreldrene

- Du kan ikke bestemme når barnet sovner
- Din jobb er å skape tryggheten rundt
- «Nå MÅ du sove» skaper stress – unngå det
- Barnet vil sovne når det er klart



Du kan ikke bestemme når barnet ditt sovner.
Det er ikke din jobb.

**Din jobb er å skape tryggheten og rammene rundt -
så barnet kan finne roen selv.**

Den viktigste setningen vi kan si til en sliten forelder

Søvn etter alder

Fra nyfødt til femåring – hva som er normalt og hva vi kan si

03

0–3 månedder

- Barnet er sjefen – ingen fasit, ingen feil
- Bli kjent med dette lille mennesket
- Barnet skal ALDRI ligge alene med gråten sin
- Sov på samme rom de første 6 mnd (anbefalt)
- Kveldsuro er normalt – bad (38–40°) og massasje hjelper
- Hjerter- og svisjelyder er beroligende
- Ligge på ryggen – forebygg krybbedød



Foreldrenes ro smitter. Når de er rolige, kjenner barnet det.

Samsoving og romvalg: 0 - 6 måneder

- Barnesengen ved siden av foreldresengen: barnet hører og lukter dere – ingen pute, ca. 18°
- Samsoving trygt dersom: ingen røyker, ingen alkohol/sovemedisin, bred og fast seng
- Barnet skal ha egen liten barnedyne – ikke dele med foreldrene
- Unngå samsoving i sofa eller lenestol – ikke trygt

 **Anbefal alltid Helsedirektoratets hefte om trygt sovemiljø.**

3 - 6 måned

- Hjernen produserer nå melatonin – barnet skiller dag og natt
- Babyer er IKKE i stand til å manipulere – avliv myten
- Greit å tilpasse seg barnets behov i denne fasen
- Søvnbehov: ca. 15 timer per døgn
- 10–12 t natt + 3–4 t dag, 3 lurer
- Gradvis begynne å lage mønster og rutine nå



Tilstedeværelse og trygghet viktigere enn «perfekte» rutiner.

6 - 9 måned

- Voldsom utvikling – urolige perioder er normalt
- Barn trenger ikke mat om natten etter 6 mnd
- Trappe ned nattmating gradvis – bytt ut med vann
- «Sove natten gjennom» = 5 sammenhengende timer
- Separasjonsangst: ha døren på gløtt



Siste dagsøvn: maks 45 min, ikke etter kl. 16:45.

9 - 12 måned

- Lettere å finne søvnen selv med bevisste rutiner
- Vurder eget rom – foreldrene bestemmer tempoet
- Kosedyr, koseklut og smokk gir trygghet
- Babysovepose anbefales
- Bruk overvåkning ved eget rom



Nedtrapping av nattamning er aktuelt nå om foreldrene ønsker det.

Nattamming – foreldrenes valg styrer alltid

- Nattamming er en fin og nær måte å knytte bånd på
- Ønsker foreldrene å fortsette – er det helt greit
- Ønsker de en endring – hjelper vi med en trygg nedtrappingsplan
- Nedtrapping betyr ikke å miste nærheten. Det er en ny måte å være tett på
- Praktisk: én amming av gangen, 3–4 dagers pause mellom

 *Det er alltid foreldrenes ønske som styrer. Vi er der for å støtte.*

1 - 3 år

- Rutiner er det aller viktigste
- Barn fulle av tanker – vanskelig å roe seg, ikke fordi de er vanskelige
- Siste dagsøvn: ikke etter kl. 13:00–14:30
- Duppen bør vare minst 45 min for å nå dyp søvn
- Toppen av isfjellet etter en lang dag – raserianfall er vanlig
- Overgang til juniorseng rundt 2,5 år – krev ekstra tålmodighet



Herjete og fysisk sent på kvelden? Det er overtrøtthet – ikke energi.

3 - 5 år

- Sovner lettere og bedre nå – noen slutter å sove på dagtid
- Barn i denne alderen påvirkes mye av skjerm
- Unngå skjerm 60 min før legging – hemmer melatonin
- Mareritt (kl. 03–06): ikke vekke barnet, snakk rolig og trøst
- Nattskrek (1–3t etter innsovning): barnet er ikke våkent, husker ingenting
- Tegne marerittet og rive det i stykker – konkret øvelse som hjelper



Nattskrek ≠ Mareritt. Viktig at foreldrene forstår forskjellen.

Søvnstadiene

Hvorfor barn våkner – og hvorfor metode gjør en forskjell

De fire søvnstadiene



Syklus: 40–60 min (spedbarn) / 60–70 min (over 1 år) · Gjentas 8–12 ganger per natt

Vugging og byssing – når foreldrene ønsker en endring

Hvis det fungerer for dere

- Det er ikke noe feil med det
- Fortsett
- Ingen grunn til å slutte

Hvis dere ønsker en endring

- Det er mulig
- Gråt vil komme – det er ikke farlig
- Bytt ut med hånd på brystet og svisjelyder
- Vær til stede og trygg barnet gjennom det

 *Barnet trenger ikke vuggingen. Det trenger trygge, rolige foreldre.*

Rutiner og metoder

Kveldsrutinen er det viktigste enkeltgrepet

Kveldsrutinen – rekkefølgen er nøkkelen

Rutinen aktiverer søvnhormonene og skaper forutsigbarhet

1 Kl. 17:00 - 17:30 → Fast ettermiddagslek – ekte tilstedeværelse

2 Kl. 18:00 - 18:20 → Kveldsmat

3 Kl. 18:20 - 18:40 → Kosestund – rolig, ingen skjerm

4 Kl. 18:40 - 18:50 → Tannpuss

5 Kl. 19:00 → Legging

Kosestunden: den ene endringen som gjør hele forskjellen

Hva er kosestunden?

- Rolig tid etter kveldsmat
- Uten skjerm
- Barnet styrer hva som skjer
- Foreldre legger bort telefon og tankene
- 10–45 minutter – foreldrene bestemmer

Hvorfor er det avgjørende?

- Barnehagehehenting, middag, skjerm – vipps er det legging
- Mange barn er underernærte på ekte tilstedeværelse
- Vi ser det igjen og igjen: kosestunden gjør den store forskjellen
- Barnet faller mye lettere til ro etterpå

 *Disse foreldrene er kjærlige og slitne – de trenger bare en påminnelse om at de har de ti minuttene.*

Lær foreldrene å se søvntegnene

Klare tegn på trøtthet

- Lavere aktivitetsnivå
- Mister interesse for lek
- Gnir seg i øynene
- Glassaktig blikk
- Smågråter eller gjesper

Tegn som misforstås

- Herjete og fysisk → overtrøtthet
- Vil ha mat / TV / ut sent på kveld
- Sier «jeg er ikke trøtt»
- Alt dette betyr: **HJELP MEG, jeg er trøtt**

Anbefalte leggetider

0–3 måneder

Barnet er sjefen

Tilpass deg barnets signaler

3–6 måneder

18:30 – 20:00

3 lurer på dagen

6 mnd – 3 år

18:00 – 19:00

Lunsjdupp ferdig innen kl. 14:30

3–5 år

18:00 – 19:30

Unngå skjerm 60 min før legging

Overtrøtte barn? Legg det tidligere

- Overtrøtt barn skiller ut kortisol og adrenalin → vanskeligere å sove
- Er barnet utslitt: kl. 17:30 er bedre enn å vente til kl. 19
- Mange foreldre sjokkeres: barnet la seg kl. 18 og sov natten gjennom
- Tidlig legging = ikke nødvendigvis tidlig oppvåkning

 *Noen ganger er det enkleste svaret det som overrasker mest.*

Morgenfuglen – barnet som våkner kl. 04–05

- Rundt kl. 05 avtar melatonin og stresshormoner øker – kroppen tror det er morgen
- Gjør rommet skikkelig mørkt: mørkhetstesten (kan du se hånden 0,5 m foran deg?)
- Hold rommet kjølig: 18–20 grader
- Hold morgenstemning rolig: «Det er natt, vi hviler litt til»
- Fra 3 år: søvntrener (rød = sove, grønn = stå opp) kan fungere godt

 ***Sjekk leggetiden – overtrøtthet er ofte årsaken til tidlig oppvåkning.***

Metodene

Tre tilnærminger – alle bygger på trygghet, aldri alene

04

b

Trygghetsmetoden

6 mnd – 10 år

Foreldrene trekker seg gradvis tilbake over ca. 1 uke. Barnet er aldri alene.

Dag 1	Hold barnet i hånden og over brystet
Dag 2 - 3	Hold i barnets hånd
Dag 3 - 4	Sitt ved siden av sengen
Dag 5 - 6	Stå midt på gulvet
Dag 7	Stå/sitt ved døren

For barn under 2 år: bruk svisjelyd – match styrken på barnets gråt

Trygghetsmetoden – hva kan foreldrene forvente?

Dag 1–3

Opptil 1,5–2 timer – helt normalt

Dag 3–6

Ca. 1 time

Dag 6–8

Tilbakefall er vanlig – betyr at forandringen setter seg

Dag 8–14

30–60 minutter

Etter 2 uker

15–35 minutter – dette er normalen fremover

For barn under 1,5 år: resultater etter ca. 4 dager · Over 1,5 år: 1–2 uker

Madrassmetoden

1–10 år

Godt mellomsteg fra samsoving til eget rom. Foreldrene sover på madrass inne på barnets rom.

Natt 1–3

Madrassen rett ved siden av barnets seng

Natt 3–4

Flytt madrassen til midten av rommet

Natt 5–6

Madrassen ved døren

Natt 7+

Madrassen utenfor rommet – barnet sover trygt alene

Midt på natten: legg deg på madrassen, si rolig «Det er natt nå, du er trygg i sengen din»

Følg-tilbake-metoden

Barn som vandrer om natten

Fast setning hver gang: «Nå er det sovetid for alle barn, så nå må du også sove.»

1. gang	Følg til sengen, legg dynen, si setningen – gå ut
2. gang	Følg til sengen, be barnet legge seg selv – gå ut
3. gang	Følg til midten av gulvet, be barnet gå selv – gå ut
4. gang	Følg til døren – si setningen – gå ut
5. gang+	Be barnet gå tilbake til sengen selv

Første kveld: 10–20 ganger normalt · Tredje kveld: 5–6 · Etter 1 uke: 1–2 ganger

Veiledningssamtalen i praksis

Kunnskap om søvn er én ting. Å formidle det er noe helt annet.

Møt foreldrene der de er – alltid

- Den vanligste feilen: gå rett på løsning
- Normaliser alltid før du gir råd
- «Dette er noe veldig mange familier opplever. Dere gjør ikke noe feil.»
- «Det høres veldig slitsomt ut. Dere har stått i dette lenge.»

 ***Skam og stress gjør alt vanskeligere. Normaliser – deretter hjelp.***

Spørsmål som åpner – ikke lukker

Bruk dette


- «Kan du beskrive en vanlig kveld hjemme?»
- «Hva er det som er mest krevende akkurat nå?»
- «Hva har dere prøvd – hva virket?»
- «Hva skjer på dagtid?»

Unngå dette

- «Har dere prøvd rutiner?»
- «Har dere prøvd å la barnet gråte?»
- «Legger dere barnet for sent?»
- → Høres ut som kritikk

Finn årsaken FØR dere snakker om metode

- Er barnet friskt? Refluks, intoleranse, smerter, klem under fødsel?
- Tannfrembrudd, øresmerter?
- Noe som har endret seg: barnehagestart, nytt søsken, noe vanskelig hjemme?
- Observer HELE DØGNET – ikke bare natta

 Aldri start metode ved sykdom, rett før barnehagestart, eller etter en stor endring.

Hjelp foreldrene å holde seg til én metode

- Vanlig fallgruve: bytter etter 2–3 dager, ender i mer kaos
- Hyppige endringer forvirrer barnet – det vet ikke hva reglene er
- Én metode = forutsigbarhet og trygghet for barnet
- «Det er bedre å gjøre én endring som varer, enn å hele tiden skifte strategi»
- Sett av minst 1–2 uker. Start gjerne en fredagskveld.

 En endring som ikke gjennomføres fullt ut er verre enn ingen endring.

Begge foreldre spiller på lag

- Søvnmangel påvirker par-relasjonen – mer kranling er vanlig
- Begge bruker SAMME metode – bytte hvem som legger er greit
- Barnet tester grensene mest hos den som gir mest rom
- Det er et tegn på trygghet – barnet viser sine største følelser der det stoler mest

 Snakk gjerne med begge foreldre – ikke bare den som er til stede.

Gi foreldrene realistiske forventninger

Første kveld

Gråt og motstand over 1 time er normalt. Ikke et tegn på feil.

Noen få netter

Det vi ser hos kursdeltakerne våre: det snur raskere enn de fleste tror.



Dag 4–9

Ny krevende periode er vanlig.
Hold fast – forandringen setter seg.



Etter 1–2 uker

Varige resultater.
Roligere legging, trygge barn, mer egentid.

Foreldrenes ro er det aller viktigste

- Barnet speiler foreldrene – stress smitter, ro smitter
- Vi ser det på tvers av alle kurs: de som lærer å regulere seg selv, får raskest resultater
- Fasiten: trygghet foreldrene skaper gjennom dagen og ved legging
- Øvelse: stopp utenfor rommet, ta 3 åndedrag, si «Jeg er rolig. Jeg vet hva jeg skal gjøre»

 ***Den viktigste jobben er ikke å finne den perfekte metoden. Det er å finne sin egen ro.***

De viktigste poengene fra i dag

- 1 **Normaliser alltid først** – skam gjør alt vanskeligere
- 2 **Søvn henger sammen med hele døgnet** – se på dagtid og kveld
- 3 **Kveldsrutinen er det viktigste enkeltgrepet: kosestund er nøkkelen**
- 4 **Det er ikke mulig å gi barn for mye nærhet**
- 5 **Velg én metode og hold fast - trygghet, ikke alene**
- 6 **Foreldrenes ro er fasiten** – den smitter direkte over på barnet

Søvnveiledning handler ikke bare om søvn.

Det handler om trygghet, tilknytning og foreldre som tør å tro at de kan få til en endring.

Dere er ofte den eneste fagpersonen disse foreldrene møter.

Det dere sier til dem, betyr veldig mye.

Takk for at dere er her. Lykke til! 🌙

Åpent for spørsmål

