

<b>Oversigt over vejledning fra Sundhedsstyrelsen i søvn og at putte barnet</b> <b>- rettet mod forældre:</b> (Nedenstående publikationer kan tilgås via sst.dk)		<b>Oversigt over vejledning fra Sundhedsstyrelsen i tilknytning og relationer</b> <b>- rettet mod forældre og fagpersoner:</b> (Nedenstående publikationer kan tilgås via sst.dk)	
1-4 uger	“Undlad at snakke til barnet under amning og bleskift om natten. Hvis barnet græder, når det bliver lagt i seng, kan berøring, sang eller hudkontakt måske hjælpe. Nogle børn skal ammes eller vugges i søvn.” <i>Sunde børn, side 68 - Alder og søvnbehov</i>	Uden alder	“Små børn græder og har nogle gange svært ved at falde til ro. Det er helt almindeligt og skyldes hverken, at barnet er ‘forkælet’, eller at I griber det forkert an, men at barnet har noget at fortælle jer og har brug for jeres ro og nærvær for selv at blive rolig.” <i>Sunde børn, side 67 - Klædt på til søvn</i>
			“Barnet kalder med sin gråd, og I kommer og opfylder dets behov. Derved får barnet en tryk tilknytning til jer.” <i>Sunde børn, side 72 - Gråd og trøst.</i>
			“Hold barnet tæt i favnen og giv det hud- og øjenkontakt under måltidet. Så bliver det en lige så tryk stund som amningen.”  “Kontakt og følelsesmæssig tilknytning Det er vigtigt, at I har tæt kontakt med barnet, imens I giver flaske, gerne hud mod hud-kontakt. Kroppskontakt er et grundlæggende behov på linje med mad og søvn. Desuden er kontakten med til at styrke de følelsesmæssige bånd mellem jer. Far kan være lige så aktiv i at give flaske som moderen, men lad ikke alt for mange andre give barnet mad. Det har brug for den hyggestund med sine forældre for at vide, hvor det hører til.” <i>“Sunde børn, side 47-48 - Flaske</i>
		0-3 mdr	“Det (Barnet, red.) har brug for den tætte kontakt med jer for at udvikle sig normalt følelsesmæssigt og socialt. Når I opfylder barnets behov og giver det fuld opmærksomhed, får barnet en tryk tilknytning til jer. Det er basis for tillid til andre og grundlaget for at

			<p>klare sig godt senere hen.” <i>Sunde børn, side 53 - Barnet trin for trin - 0-3 måneder</i></p> <p>“Barnet græder, når I skal hjælpe det med at opfylde et behov og afhjælpe ubehag, fx sult, træthed, utryghed, en våd ble eller sygdom”</p> <p>“Giv barnet omsorg og trøst når det græder”</p> <p>“Kropskontakt - gerne hud mod hud. Ofte vil barnet holde op med at græde, når det bliver taget op. Børn, der er meget i favn, græder mindre end børn, der for det meste ligger for sig selv.”</p> <p>“Vuggende bevægelser: Rolige bevægelser frem og tilbage minder formentlig barnet om tiden i livmoderen og er samtidig en forsikring om at I er i nærheden. Barnet er ikke alene.”</p> <p>“I må støtte hinanden og give barnet jeres trøst og omsorg. Selvom I ikke kan standse gråden, kan I hjælpe barnet med nærvær, kærlighed og omsorg.”</p> <p>“I kan måske ikke stoppe gråden, men jeres nærvær betyder, at barnet kan mærke, det ikke er alene. I vil sikkert også få det bedre, når I gør hvad I kan for jeres grædende barn” <i>Sunde børn, side 73-75 - Gråd og trøst</i></p>
4-5 mdr	<p>“Når barnet er omkring 4-5 måneder, begynder døgnrytmen at blive mere stabil, især hvis I har fået indøvet regelmæssige søvnvaner. De fleste børn vil være i stand til ‘at sove igennem’, hvilket er ca. 5 timers samlet søvn. Børn der ammes, har som regel lidt kortere sammenhængende søvn” <i>Sunde børn, SST, side 68 - Alder og søvnbehov</i></p>	4-12 mdr	<p>“Barnet begynder at forstå at I ikke er en enhed, men adskilte personer. Det forstår, at det kan kalde på jer med sin gråd, når det har brug for omsorg.”</p> <p>“Fra 4 måneder og frem mod 1-års alderen er de typiske grunde til at græde - ud over sult og træthed: - Jeg er bange, fordi jeg ikke kan se dig. - Jeg føler mig alene/keder mig.</p>
	<p>“I kan nu begynde at lære barnet at falde i søvn uden amning eller flaske.”</p>		

	<p>“Nu kan I begynde at adskille mad og søvn, sådan at barnet med tiden kan puttes i egen seng og sove.”</p> <p>“Sæt jer ved siden af barnets seng og fortæl, at I bliver der, indtil det sover. Hvis barnet bliver ked af det, kan I lægge en beroligende hånd på dets mave, vugge det frem og tilbage eller tage det op og gå lidt rundt med det, indtil det bliver roligt og kan lægges igen. Gå ikke ind i stuen, men bliv i værelset, så barnet ikke kommer i tvivl om hvad der skal ske. De første aftener vil barnet måske protestere mod ikke at være i favn eller blive ammet i søvn, men vær rolig og vis barnet, at du godt ved hvad der er brug for - nemlig at sove. Accepter at barnet ikke falder i søvn med det samme - det er der ingen der gør.</p> <p>Hvis I synes det er for tidligt, så vent til I er mere parate, men brug den samme metode. Der kan komme perioder - også senere - hvor det er vanskeligt at få barnet til at sove, men husk at være rolig og blive i værelset med barnet, så skal det nok falde til ro.”</p> <p><i>Sunde børn, side 56-57 - Barnet trin for trin</i></p>		<p>- Jeg har ondt for tænder. - Jeg kan ikke lide mennesker med...”</p> <p><i>Sunde børn, side 77 - Gråd og trøst</i></p>
<p>Fra ca 6 mdr.</p>	<p>“Fra barnet er ca. 6 måneder, kan I prøve at droppe måltidet midt om natten. Barnet har ikke længere fysisk behov for mad om natten. Hvis det stadig bliver ammet - og I har mod på det - kan det hjælpe, hvis faderen tager sig af barnet om aftenene og om natten.”</p> <p><i>Sunde børn, side 70 - Hvis barnet ikke vil sove</i></p>		
<p>6-8 mdr</p>	<p>“Måske har I allerede indført et putteritual, så I kan lægge barnet i seng, uden at det skal ammes eller flaskemades i søvn. Ellers kan I læse mere om putteritual på side 67.</p> <p>Hvis barnet begynder at klynke, efter I har puttet og sagt godnat: Start med en lille smule trøst.</p> <p>Vis barnet at I er der og passer på det, men at det nu er sovetid. Tal beroligende til det klynkende barn. Derefter kan I tale beroligende +</p>		

	<p>holde om det (mens det ligger i sengen). Og hvis det ikke hjælper kan I tage barnet op og vugge det, men blive inde i soveværelset, så barnet ikke bliver forvirret og tror, at nu skal vi ind i stuen og lege igen.”</p> <p><i>Sunde børn, side 60-61- Barnet trin for trin,- 6-8 måneder - Søvn</i></p>		
		9-12 mdr	<p>“I samme periode kan I opleve, at barnet græder hjerteskræende, blot I går ud af værelset. Barnet forstår ikke, at I stadig er hjemme, og at I kommer tilbage. Det kan hjælpe, hvis I snakker med barnet imens, så det hører, at I stadig er der, selv om I ikke kan ses.”</p> <p><i>Sunde børn, side 62 - Barnet trin for trin - 9-12 måneder - Udvikling</i></p>
1-2 år	<p>“Prøv at trøste og berolige barnet, når det vågner og græder. Lad så vidt muligt barnet blive i sin seng, imens du trøster - eller bliv i hvert fald i soveværelset”</p> <p><i>Sunde børn, SST, side 69 - Alder og søvnbehov - Søvn til barnet på 1-2 år</i></p>	1-2 år	<p>“Det er vigtigt at være kærlig og konsekvent. Konsekvens betyder ikke at holde fast i en beslutning, selvom om man ved nærmere eftertanke kan se, at den er forkert. Konsekvens er snarere faste rutiner, at man holder det, men har lovet, at man er tydelig og til at stole på.”</p> <p>“Barnet bliver mere påvirket af den måde, I er på, mere end af det I siger”</p> <p>“Husk at barnets hjerne stadig er meget umoden. Det er styret af sine behov og vil gerne have dem opfyldt her og nu.”</p> <p><i>Sunde børn, SST, side 96-97 - Samvær og Kontakt</i></p>

<p>Ingen alder</p>	<p>“De færreste børn sover med det samme, de bliver lagt hen. Vær tålmodig, og afvent roligt, at barnet falder i søvn. Det giver tryghed at I viser jeres barn, at I mener, at det skal sove. Efter putteritualet kan I sidde og holde barnet i hånden, indtil det sover. Eller I kan gå ud af rummet, når I har gennemført putteritualet og afvente, at barnet falder i søvn selv. Hvad I vælger afhænger af, hvad I synes er hyggeligt, og hvad barnet har brug for. Tal med hinanden om hvad der er bedst i jeres familie” <i>Sunde børn, side 67 - Søvn</i></p>	<p>Ingen alder</p>	<p>“Børns tilknytningsmønster påvirkes allerede i graviditeten og dannes i det tidlige samspil. Tilknytningsmønstret er relativt stabilt allerede i 1-års-alderen.”</p> <p>“Gennem relationerne skaber barnet konkrete erfaringer om sig selv, om andre og om den verden, det befinder sig i.”</p> <p>“Ifølge tilknytningsforskningen opbygger børn en tryk og selvstændig tilknytning, når omsorgsgivers adfærd er præget af følgende karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gensidighed i kontakten</li> <li>- Tilgængelighed (Barnet kan relativt let få kontakt ved behov)</li> <li>- Sensitivitet (Omsorgsgiver fastholder opgaver, men skifter sindstilstand efter barnets sindstilstand)</li> <li>- Føler med - men aldrig <i>som</i> - barnet, hvis det er ophidset, vredt eller sørgende</li> <li>- Reflekterer over barnets/andres følelser og motiver, og taler ofte herom (Barnet lærer at indleve sig i andre.)</li> </ul> <p><i>Vejledning om forebyggende sundhedsydelse for børn og unge 2019, side 43-44 - Kap. 6.1 “Børn og familier med særlige behov: Tilknytning og Relationer”</i></p>
<p>Ingen alder</p>	<p>“Vær opmærksom på, om barnet er inde i en periode, hvor det trænger til at I bliver i rummet, imens det falder i søvn, fx efter start i vuggestue/dagpleje, sygdom eller flytning.” <i>Sunde børn, side 70 - Hvis barnet ikke vil sove</i></p>		