Må dit barn græde sig i søvn?

Debatten om den perfekte puttemetode raser hos både eksperter og trætte forældre.

TEKST **SOFIE WINTHER ASKGAARD** ILLUSTRATION **LOTTE ANDKILDE** FOTO **PRIVAT**

78-83_GRÅD.indd 79 26/09/12 12.20

"Hvorfor er det i orden at overhøre børns signaler, bare fordi det er sovetid?"

FAMILIEN BOM
MOR Anne Klara Bom, 30 år, ph.d.-stipendiat i kulturstudier.
FAR Kenneth Bom, 32 år, pædagogstuderende.
BØRN Jonathan, 5 år, og Vigga, 2 år.

NEJ!

Børn skal ikke slutte dagen med at græde

Vi har aldrig anvendt en metode, der betyder, at vores børn skal græde sig i søvn. Vi har svært ved at forstå, hvorfor det er i orden at overskride børns grænser og overhøre deres signaler, bare fordi det er sovetid. Vi tror ikke, at børn tager skade af at græde, for vi har også gråd i andre situationer med vores børn, hvor vi selvfølgelig sætter grænser for dem. Men det harmonerer bare ikke med vores syn på en tryg barndom. Børnefamilier har så travlt i dag – os selv inklusive – og netop sovesituationen er ideel til at tanke sine børn op med nærhed og tryghed.

Samsovning giver tryggere børn

Hvorfor skal vi forældre have lov til at ligge arm i arm om natten, mens vores børn skal ligge alene på hvert deres værelse? Vi putter vores børn sammen i den nederste køje, og min mand bliver siddende hos dem, til de sover. Det tager typisk et kvarter. Så har vi tid sammen alene som par, og når vi går i seng, lægger min mand sig sammen med Vigga i køjen, mens jeg sover i dobbeltsengen med Jonathan. Det startede vi med, da Vigga begyndte at virke utryg og sove uroligt om natten. Det hjalp med det samme, da Kenneth begyndte at sove sammen med hende. Vi opdagede også, hvor vilde ungerne er med at sove sammen. De sover arm i arm om natten og er meget tæt knyttede til hinanden om dagen. Vi er sikre på, at det blandt andet skyldes, at de sover sammen.

Parforholdet kan godt overleve børn i dobbeltsengen

Vi får masser af kommentarer fra folk, som ikke kan forstå vores valg. 'Hvordan vil I holde liv i parforholdet, når I ikke sover sammen?', bliver vi tit spurgt. Men vi har masser af tid sammen om aftenen, hvor vi snakker, spiller spil og hygger – og sex *behøver* jo ikke foregå i soveværelset, lige før man falder i søvn! Vi stopper med at sove sammen med børnene, når de en dag selv siger fra. Vi nyder det, så længe det varer, for tiden hvor børnene gider det, er så kort. Men når de siger fra, bliver det da også rart, at vi kan sove sammen igen.

Vi stoler mere på vores instinkter end på en bog

Det er oplagt at ty til bøger med søvnløsninger, når man er usikker eller udmattet af træthed. Det gjorde vi første gang. Men vi måtte sande, at opskriften på god søvn ikke findes i en bog – vi er overbeviste om, at det også med puttemetode og søvn handler om, at man lytter til sine instinkter. Det fungerede ikke for os med 'godnat og sov godt'-metoden, fordi vi havde det dårligt med det, og Jonathan blev utryg. Vi putter vores børn på en måde, som reflekterer vores måde at være familie på. Vores børn er aldrig i vejen, vi har ikke travlt med at putte, og når børnene er vågne, er vi forældre, før vi er kærester.

78-83_GRÅD.indd 80 26/09/12 12.21

JA!

'Godnat og sov godt' virker

Vi besluttede os for at prøve 'godnat og sov godt'-metoden, da William var fire måneder og selv sagde stop til amning. Han kom ind på sit værelse og fik hver dag de samme sovebamser og blev puttet på samme måde. Der gik ikke mange dage, før han sov igennem uden gråd. Med nummer to var det sværere, for vi havde glemt bogen og kom for sent i gang med metoden. Vi kom dog i tanke om den igen, fordi han havde så svært ved at falde i søvn og vågnede mange gange hver nat. Han græd rigtig meget i starten, men vi fulgte metoden og gik på skift ind og trøstede ham uden at tage ham op. Det var hårdt, men efter kort tid virkede det.

Børn tager ikke skade af at græde

Vi tror ikke, børn tager skade af at græde lidt. Når de har fået mad, en ren ble, opmærksomhed og kropskontakt, og de stadig græder, så er sidste udvej nogle gange at lade dem græde. De skal selvfølgelig vide, at man er der, og at de ikke er alene, og de skal heller ikke græde i timer. Men det kan være det, der skal til, hvis man skal bryde en dårlig vane. Bertram ville bare ikke falde i søvn, og han vågnede mange gange om natten. Hvis vi havde taget ham op hver gang, ville vi ikke have fået ham til at bryde den dårlige vane.

Faste rutiner giver tryghed

Vi har de samme ritualer hver aften; vi tror, det er vigtigt for at skabe tryghed. Hygge og læsning inden sengetid, så tandbørstning, nattøj på og i seng. De bliver puttet med deres tøjdyr, Bertram får en godnatsang, og så siger vi 'godnat og sov godt, vi ses i morgen'. De sover igennem, og vi har to dejlige, velfungerende, søde børn, der nyder at sove, og som føler sig trygge i deres senge og værelser. Det er virkelig rart, og ud fra det må vi konkludere, at vi har gjort det rigtige for vores familie.

Vi bliver bedre forældre, når vi får vores nattesøvn

Små babyer kan kun give udtryk for deres behov ved at græde, og vi vil selvfølgelig gøre alt for at dække det behov. Men når de bliver større, kan de bruge gråden til at få deres vilje, og så er det vigtigt, at man finder ud af, hvor ens grænse går – og får sagt fra. Hvis det betyder, at barnet græder en kort periode, så må det være sådan. Vi vil så gerne være perfekte forældre og vil gøre alt for, at vores børn er glade. Men vi er også kun mennesker, og for os er er det lige så vigtigt, at forældrene kan fungere, som at børnene kan. Vi bliver bedre forældre med mere overskud, når vi får vores nattesøvn.

Dobbeltsengen er mor og fars

Det er meget vigtigt for os, at dobbeltsengen er vores helle. Vi kan godt se det hyggelige i at sove sammen, men det kommer vi bare aldrig til at praktisere. Tanken om at blive vækket utallige gange om natten af en barnefod i maven? Nej, tak. Hvis vores børn en sjælden gang kommer ind, bliver de puttet i deres egne senge igen. De må gerne komme og putte om morgenen, men vi kan ikke sove sammen med dem. Man skal huske på parforholdet, og det kan være svært, hvis børnene overtager dobbeltsengen.

"Gråd kan være nødvendigt, når børn skal lære at sove!"

FAMILIEN MELSON
MOR Sofie Flachs Melson, 32 år, grafisk designer.
FAR Jakob Melson, 38 år, it-projektleder.
BØRN William, 6 år, og Bertram, 3 år.

78-83_GRÅD.indd 81 26/09/12 12.21

DET SIGER DE KLOGE

Inspireret? Forvirret? Desperat? Der findes masser af ekspertråd om børns søvn – uanset hvilken opdragelsesstil du sværger til. Overblikket kommer her.

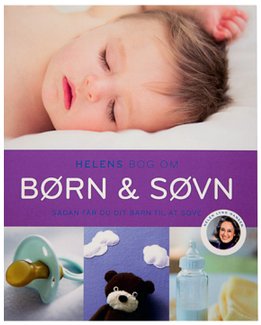
TEKST **SOFIE WINTHER ASKGAARD** FOTO **KLAUS RUDBÆK OG PR**

LÆR DIT BARN AT FALDE I SØVN SELV

Metoden i *Godnat og sov godt* går ud på, at du lægger dit barn i sengen, siger godnat og går ud af værelset. Hvis den lille græder, skal du vente først tre minutter, før du går ind for at trøste, og derefter øger du intervallerne. Tryghed er en vigtig del af metoden, og det opnår du ved hjælp af faste rutiner omkring sengetid.
Godnat og sov godt – lær dit barn gode sovevaner af Eduard Estivill, Borgen 2001, 147 kr.

Søvnlægens kommentar

Hvis man bruger metoden korrekt, giver det mindre gråd, forbedrer barnets søvn, forbedrer barnets tillid, hjælper forældrenes søvn og dermed også deres evne til at tage sig af barnet. Og dermed forbedrer det barnets udvikling.
Dr. Richard Ferber, amerikansk søvnlæge, der har opfundet 'godnat og sov godt'-metoden. Kilde: Politiken.



FORSTÅ DIT BARNS GRÅD

Helens bog om børn & søvn hjælper dig til at forstå din babys søvnmønster, udvikling og behov for tryghed. Du får svar på, hvad der sker ved seks måneder, otte måneder og så videre. Præmissen er, at der en grund til, at dit barn græder, og hvis du ved nok om barnets udvikling, kan du afkode hvorfor og finde frem til, hvordan du trøster.
Helens bog om børn & søvn – sådan får du dit barn til at sove af Helen Lyng Hansen, Gads Forlag 2012, 249 kr.

Sundhedsplejerskens kommentar

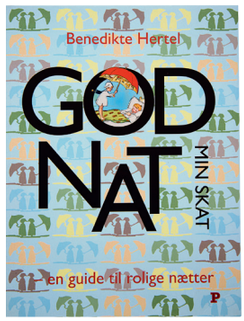
Jeg kan ikke se formålet med at lade et barn græde sig i søvn, ligesom jeg ikke kan se formålet med ikke at trøste et barn, hvis det slår sig. Børn kan sagtens lære at falde i søvn uden at det skal være en kamp, og uden at man sætter hårdt mod hårdt. Børn bliver ikke forkælede af at få omsorg. De lærer at vise omsorg ved at modtage omsorg.
Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen, der rådgiver familier på Netsundhedsplejerske.dk.

LAV EN PLAN FOR DIT BARN

Sov igennem uden gråd giver nogle enkle råd, så du på en nænsom måde kan lære dit barn at sove igennem. Bogen gennemgår fakta om børns søvn og giver en ide om, hvad realistiske forventninger er. Ud fra bogens principper og ideer kan du lave en plan, der er tilpasset jeres familiesituation.
Sov igennem uden gråd – Hvordan du nænsomt hjælper dit lille barn til at sove igennem af Elisabeth Pantley, Forlaget Aronsen 2011, 156 kr.

Sovecoachens kommentar

Sov igennem uden gråd har gode værdier som tryghed og nærvær, men det er min erfaring, at metoden kan være for mild for meget viljestærke børn. Hvis børn har temperament, kan gråd være svært at undgå. Gråd er det lille barns måde at kommunikere på. Det er naturligt, at barnet giver udtryk for sin mening ved at græde. Forskellen ligger i, hvordan vi håndterer gråden.
Sovecoach Jeanette Wegge-Larsen, der rådgiver forældre på Sovecoach.dk.



METODEN AFHÆNGER AF ALDER

Godnat min skat forklarer, at dit barns behov for tryghed, lyde og temperatur i værelset og oplevelser i løbet af dagen spiller en rolle for evnen til at falde til ro. Desuden er alderen altafgørende for, hvordan du griber puttesituationen an. Du finder gode råd om børn helt op til tiårsalderen.
Godnat min skat – en guide til rolige nætter af Benedikte Hertel, Politiken 2008. Udsolgt fra forlaget, men kan findes på biblioteket.

Sundhedsplejerskens kommentar

Jeg er ikke tilhænger af, at man lader børn græde, når de skal sove. Det er vigtigt, at du håndterer dit barn på en måde, der passer til dets alder. Der findes ikke en metode, som fungerer for alle børn og alle familier. Det kan være fint både at sove i egen seng og med sin mor og far – afhængig af alder, og hvordan familien fungerer bedst.
Sundhedsplejerske, psykoterapeut og forfatter Benedikte Hertel.

78-83_GRÅD.indd 82 26/09/12 12.21