

Spædbarnets Søvn



Spædbarnets søvn

Mange tænker, at alt det basale som at sove er noget en baby bare kan. Men det er det ikke nødvendigvis...hvis det var så let, ville ingen eller meget få børn have udfordringer med at sove, men det har de i stor stil.

God søvn er noget man skal lære

Kærlig omsorg er en effektiv vej til god søvn. Det er vigtigt, at du som forældre eller omsorgsgiver sørger for, at din baby ikke føler sig alene eller oplever, at det er for "svært". Værn om din baby og hjælp det ind i søvnen. De gode oplevelser omkring sovetid lagres i barnets sind og gør, at de stritter mindre imod søvnen. Det bliver hyggeligt. Det kan være svært for et lille barn at give slip og lade sig føre ind i søvnen, da de måske går glip af noget, de gerne vil være en del af.

Spædbarnets søvnmønster

Det er normalt at nyfødte spædbørn som udgangspunkt sover 16-20 timer i døgnet. De sover i korte intervaller, ofte 1-3 timer ad gangen og vågner så, imens andre spædbørn skal vækkes til måltiderne i starten. Som regel sover spædbørn under 3 mdr. meget overfladisk og uroligt og barnet kan sige nogle lyde imens det sover. Eftersom barnet bliver ældre vil dets totale søvnbehov mindskes. Perioden med nattesøvn forlænges og søvnbehov over dagen bliver mindre. Det er dog vigtigt at huske på, at alle børn er forskellige.

Spædbarnet har to slags søvn:

- **Aktiv søvn (REM søvn):** Hvor barnet kan bevæge arme, ben og mund og lave lyder. Man kan også se øjnene bevæge sig ind under øjenlågene og vejrtrækningen kan blive hurtigere. Barnet bliver nemt vækket i den fase.

- **Stille søvn (NREM):** Hvor barnet ligger stille og vejrtrækningen er dyb og regelmæssig. Der er mindre risiko for at vække barnet i den fase.

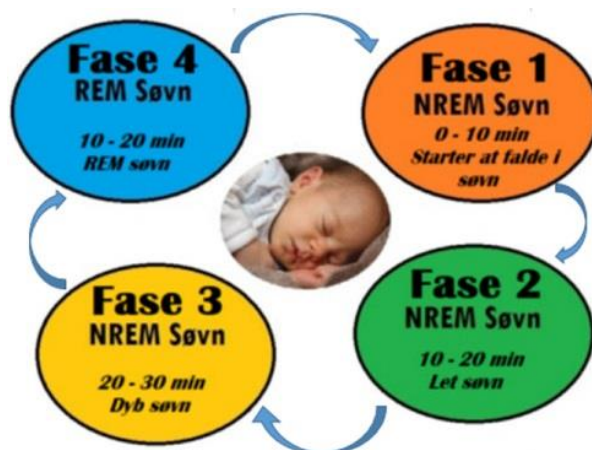
Først ved 7 uges alderen, starter spædbarnet at danne små mængder melatonin, ofte kaldet søvnhormonet og er dermed i stand til langsomt at udvikle en søvn-vågen rytme. Engang i 3-6 mdr. alderen får barnet så endelig en døgnrytme, som gør at de starter med at sove størstedelen af deres søvn om natten og i længere stæk. Søvnens foregår i cyklusser og fra omkring 3-4 mdr., deles en cyklus i:

- tre faser **NREM** søvn (*den stille søvn*)

- en fase **REM** søvn (*aktiv søvn*)

Denne opbygning af en cyklus minder om de voksnes søvncyklusser, men spædbarnets søvn indeholder dog mange flere kortvarige vågne perioder end voksnes.

Hver cyklus hos spædbarnet varer i ca. 45 min (hos voksne ca. 90 min) og i enden af den vågner barnet op en lille smule, muligvis med lyde eller bevægelser og starter derefter en ny cyklus, hvis intet forstyrrer. De tilbringer længere perioder i let søvn, end voksne.



Ved 9-10 mdr. alderen burde barnet være kommet ind i en fast rytme, hvor det falder i søvn og vågner nogenlunde samme tidspunkt på døgnet. Samtidig er det i stand til at sove længere tid ad gangen.

Barnets søvnbehov i døgnet det første år

Husk at dette blot er vejledende og alle børn er forskellige:

| Alder | Søvnbehov pr. døgn |
|--------------|---------------------------|
| 1- 4 uger | 15 - 18 timer |
| 1-6 mdr. | 14 - 15 timer |
| 6-12 mdr. | 14 - 15 timer |

Hvis dit barn er født for tidligt, er det bedst at regne søvnbehov og søvn udvikling ud fra barnets terminsdato og ikke den aktuelle fødselsdato.

For tidlig fødte børn og børn med andre fødsels komplikationer

For tidlig fødte børn har igennem hele barndommen øget risiko for søvnproblemer, sammenlignet med børn født til terminen. Faktorer som svangerskabsforgiftning, vandafgang uden ledsagende ve-aktivitet og fostre som har været væksthæmmet, ser også ud til at have en negativ indflydelse på søvnmønsteret pga. lavere melatoninproduktion i de første måneder efter fødslen, sammenholdt med børn født til terminen uden disse vanskeligheder.

Nattesøvn

Når barnet er startet at tage på og trives, er det ikke nødvendigt at vække barnet om natten. De første 3 mdr. er det helt normalt at spædbarnet vågner selv nogle gange om natten for bl.a. at spise.

Den første del om natten har babyen mere dyb søvn og sidst på natten er det mere REM søvnen og den lette søvn. Det forklarer hvorfor de har lettere ved at sove dybt først på natten og har det sværere sidst på natten, med potentiel mulighed for tidlig opvågning og måske for tidligt for forældrene, som må kæmpe lidt med at få barnet til at sove videre. Efter de første 3 mdr. starter barnet normalt at sove længere tid ad gangen, evt. op til 4-5 timer ad gangen. Det kaldes at sove igennem natten, når barnet kan sove 5 timer i et stræk.

Normalt er det ok kun, at skifte barnet ved afføringsbleer eller meget tunge og våde tissebleer. Undlad at tale til barnet eller lave andet socialt om natten. På den måde lærer du barnet, at der er forskel mellem nat og dag. Man kan evt. have lampe med rød lys til at tænde om natten, hvis man skal tænde lys, da det virker mindre opkvikkende på hjernen.

Ved 6-12 mdr. alderen er det normalt at 25-50% af børnene stadig vågner om natten. Nye motoriske milepæle, som f.eks. at kunne sidde selv eller begynde at gå, kan også påvirke søvnen negativt og gøre at der forekommer flere natlige opvågninger og problemer med at falde til ro igen på egen hånd.

Når barnet nærmer sig 1 års alderen, så forsøg at takle natlige opvågninger på samme måde hver gang. Hold din ro, trøst barnet og giv den oplevelse af trykthed, men hold fast i at det er vigtigt barnet skal falde i søvn igen, på sin faste sovested.

Natmåltider

Nogle børn stopper med at have brug for natmåltid fra 6 mdr., men indtil barnet er 9 mdr. gammel kan det have behov for måltid 1-2 gange om natten. Det kan være svært, at se om barnet reelt er sultent eller om det mere er for hyggens skyld. Efter tandudbrud anbefaler vi at man fjerner brystvorten fra barnets mund, når det er lige ved at falde i søvn, således at de får sunket det sidste af mælken, og tænderne dermed ikke ligger i mælken i længere tid.

En undersøgelse fra 2015 viser at der ingen sammenhæng er mellem amning, erstatning, introduktion af overgangskost eller mængder af fast føde og hvor ofte barnet vågner op om natten i, alderen 6 mdr. til 1 år (Amy Brown et al. 2015).

OBS! Er dit barn for tidligt født vil det måske have brug for hyppigere måltider, også om natten.

Flaske og søvn

Man fraråder at børn falder selv i søvn med flaske i munden (Såkaldt "bottle propping")



© 2017 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital

på engelsk). Babyer har en åbning (det eustakiske rør) fra bagsiden af halsen til øret. Hvis barnet ligger fladt, samler væsken sig i munden og kan flyde tilbage ind til øret og forårsage en øreinfektion. Hos små børn er øret ikke helt udviklet og det eustakiske rør stadig kort.

Start tidligt med en god nat rutine

Indarbejd en nogenlunde rutine, så snart det kan lade sig gøre. Forsøg at gøre tydelig forskel mellem dag og nat. Tænd ikke stærk lys, fjernsyn eller andet som kan forstyrre barnets søvn midt om natten. Leg ikke med barnet og hvis du skal tale, så tal med lav og rolig stemme. Jo senere op af dagen et barn skal falde i søvn jo mere har det som udgangspunkt sværere ved at falde i søvn og har brug for mere hjælp til dette.

Fra 2 mdr. alderen er det godt at starte med, at forsøge at lægge barnet ned at sove når det er søvnt, men ikke helt er faldet i søvn. Specielt hvis barnet er ved at falde i søvn under en amning. Det gør ikke noget at det falder i søvn under amningen en gang i mellem, men hvis spædbarnet falder i søvn på samme måde hver gang, vil barnet med tiden ikke kunne falde i søvn på en anden måde. Hvis du lægger barnet ned at sove, når det er søvnt, vil det på den måde lære at forbinde sengen med søvn og det kan hjælpe barnet med selv at kunne falde i søvn.

Bliver barnet uroligt og kræver brystet igen, når du forsøger at fjerne det, så giv barnet brystet igen, men forsøg igen at lægge barnet når det bliver søvnt. Bliv ved og til sidst vil barnet lære at falde i søvn, uden at skulle ligge til ved brystet.

OBS aften/nat rutinen skal tillade undtagelser ud fra barnets behov, som f.eks. at vugge eller nusse om barnet når det er uroligt eller at det faldet i søvn under en måltid.

Headbanging, body rocking, head rolling, mm.

Alle er betegnelse over rytmiske bevægelser som fremkommer hos barnet ved sovetid eller under søvn, nat og dag. Ved omkring 6 mdr. alderen kan et af følgende forskellige bevægelsesmønstre starte hos det lille barn. Ved body rocking, bevæger barnet hele kroppen frem og tilbage, imens det ligger på hænder og knæ. Såkaldt Head rolling, forekommer normalt når barnet ligger på ryggen og bevæger hovedet i en side-til-side bevægelse. Krop eller ben rolling, kaldes det når barnet bevæger kroppen side-til-side, eller kun benene når det ligger på ryggen. Ved fod banging, ligger barnet normalt på ryggen, løfter fødderne og lader dem falde igen på sengen.

Headbanging, er noget som forekommer hyppigst fra 9 mdr. alderen. Hvis barnet sidder, kan det finde på at banke hovedet ind i sengevæggen, eller hvis barnet ligger ned, kan det finde på at løfte hovedet og evt. overkroppen for at så lade sig falde hård ned på madrassen. Bankene foregår taktfast og kan vare op til 15 min. Ofte laver barnet lyd imens og hvis man taler til det, kan det være det stopper, kun for at starte op igen kort tid efter.

Head banging, body rocking og head rolling er de mest almindlige af alle nævnte og børnene kan sagtens have flere en af dem på samme tidspunkt.

- **Er det farligt?** Det kan se meget voldsomt ud, og larme meget, men hos hovedparten af børnene er det en helt ufarlig og normal adfærd. Det er meget sjældent at børn kommer til skader og hos de fleste forsvinder det ved 1½-4 års alderen.

- **Men hvorfor?** Det vides ikke helt hvorfor børn gør dette, men der er nogle teorier. Den ene er, at den rytmiske takt faktisk kan virke beroligende og hjælper barnet med at falde i søvn. En anden teori er at Head banging og beslægtede bevægelser kan være en måde at stimulere det vestibular systemet, for at forstå bevægelse og opnå bevidsthed om ens omgivelser.

- **Er det almindligt?** En eller flere af disse bevægelser forekommer hos omkring 59% af 9 mdr. børn, så det er ret almindligt. Ved 18 mdr. alderen ser man det stadig hos 33% af børnene imens ved 5 års alderen er det nede på kun 5%.

- **Hvad kan jeg gøre ved det?** Kort svar, ingenting. Sørg for at barnets soveområde ikke har noget skarpt eller lignende barnet kan komme til skade på når eventuelle bevægelser starter. Lad barnet være da man kan komme til at forstyrre dets søvn, hvis man forsøger at stoppe det i at lave bevægelser.

Sut og søvn

Det er meget individuelt om børn og forældre ønsker at bruge sut og anvendelsen kan have fordele og ulemper. En af fordelene ved sut er, at den kan gøre det lettere for barnet at falde i søvn, men til gengæld vågner det også lettere igen, når sutten tabes ud af munden i løbet af søvnen. Hvis barnet i søvne selv spytter sutten ud, skal du ikke putte den ind igen.

Når tænderne bryder frem vil børn ofte bedre kunne lide en hårdere sut og suttebehovet aftager oftest når barnet er mellem 12-15 mdr.

Bruger I suttekæde, må barnet aldrig sove med denne, da den kan blive kvalt af kæden under søvn. Bind heller aldrig sutten fast med båndler eller andre snore, som kan kvæle barnet under søvnen.

Tandplejen Egedal Kommune anbefaler at man stopper med sut, senest 3 år gammel.

Ideer til handlinger

Det at man skal hjælpe barnet ind i søvnen er ikke en dårlig vane, som fører til at barnet sover dårlige end ellers. Den tryghed at forældrene altid er tilgængelige for barnet, giver derimod barnet følelse af tryghed og ro.

På sigt når barnet bliver ældre, kan gradvis tilvænnning med små skridt, gøre det muligt for barnet at falde i søvn med mindre hjælp end man har skulle give. Husk dog at forandring tager tid og det kan være, at man skal lige træde et skridt tilbage i denne proces. Det kan være, at barnet endnu ikke er klart til at falde i søvn uden hjælp. Lyt til jeres egen mavefølelse og husk på at gøre det I føler er rigtigt.

En del af en godt aften ritual kunne for eksempel være en lille sang eller afspilning af et stykke beroligende musik, når sengetid nærmer sig. Til sidst forbinder barnet musikken med søvn og bliver døs og klar til seng.

Sørg for at søvnomgivelserne er rolige, trygge og velkendte. Stress udløser stresshormonet cortisol, som modvirker søvnhormonet melatonin og det gør det svært at falde i søvn. En god, fast og ensartet putterutine vil give genkendelighed og tryghed og kan også være med til at holde stressniveauet nede.

Forstyrrer barnets tandfrembrud nattesøvnen? Så er det godt med at skiftes til at tage ”nattevagten” sådan at begge parter kan få en god nats søvn ind imellem.

En andet godt aften ritual kan være en blid massage med rolige bevægelser over hele kroppen. Blide tryk på fødderne, f.eks. storetå, omkring tærne og på midten af foden, lige under trædepuden, det kan virke meget søvndyssende på nogle børn. Øreflipperne kan også nusses blidt, hele området omkring og mellem øjenbrynene og panden. Du kan bruge 2-5 min på hver punkt, alt efter hvad dit barn kan lide. Eventuelt kan lidt olie eller creme bruges.

Hvis dit barn stritte imod eller får bekymrende rynker i panden, skal man stoppe med bevægelsen, der ikke gjorde godt. Måske skal man stoppe for denne gang og tage det op igen en anden dag, hvor det føles godt.

Måske kan det hjælpe at svøbe og vugge barnet i sine arme, imens man sidder på en træningsbold, gyngestol eller lignende. Eventuelt kan man bære barnet i bæresele eller vikle.

Husk at barnets udfordringer med søvn kan vende tilbage i perioder og der vil barnet have brug for yderligere støtte, end hvad det måske har haft brug for før. Tag altid udgangspunkt i barnets behov og situation.

Søvn over dagen

Søvn over dagen er en meget vigtig del af barnets udvikling. Børn har brug for at restituere kroppen via søvnen og indlæringen bliver også forbedret. Udhvilede børn er i bedre humør og kan bedre falde til ro end trætte og urolige børn, som har svært med at finde ro. De har sværere ved at berolige sig selv og det øger derfor risikoen for at de vågner op om natten.

Ved 9 mdr. alderen sover barnet omkring 10 timer om natten men blot 3-4 timer over hele dagen. Husk dog at alle børn er forskellige og tiderne kun er vejledende.

| Alder | Vågen tid imellem lure | Antal lure |
|-------------------|------------------------|------------|
| Nyfødt – 12. uger | 45 min – 1 time | 4 + |
| 3 - 5 mdr. | 1½ - 2 timer | 3 |
| 6 - 8 mdr. | 2 – 3 timer | 2 |
| 9 – 12 mdr. | 3 – 4 timer | 2 |

Ved 3-6 mdr. alderen er det normalt at lidt over halvdelen af alle børn tager 3 eller flere lure om dagen. Resten tager to lure.

Ved 6-9 mdr. alderen tager omkring 60% af alle børn to lure om dagen.

Tegn på at dit barn måske er træt

Forsøg at fange dit barn **før** det bliver for træt og får svært med at falde i søvn. Det er ikke altid nemt, at se om spædbørn er trætte; måske er de morsyge, pjevsede, urolige eller overraskende hyperaktive. De kan kæmpe imod at falde i søvn.

Andre mulige tegn på træthed hos spædbørn er at de kan være stirrende, have rykkende bevægelse af arme og ben, knyttende knytnæve, rynke, gabe eller irriteret opførsel inklusive gråd.

Hvis du vugger dit barn som del af jeres søvn rutine, læg det så ned til at sove når det er dødsigt, men ikke når det er faldet i søvn. På den måde lærer dit barn at falde i søvn af sig selv.

Hvordan hjælper man barnet med at sove

Man skal vise sin baby vejen, forstået på den måde, at I som omsorgsgiver stille og roligt skal guide jeres barn med kærlig omsorg, så barnet ved hvad der skal ske og kan være tryk i situationen. I viser babyen vejen ved gentagelser og ved at skabe trygge rammer for, hvordan det skal ske og jeres baby vil efterhånden vende sig til den måde, I har lavet soverutinen på og dermed bliver det trygt. Vug dit barn, syng en lille sang, hav en kærlig stemning omkring barnet, så det kan føle sig trygt. Tænk på om du selv har det godt. Sidder du godt? Er der ro? Har du mange tanker i dit hoved? Hvis du har det godt og er tilstede kan dit barn mærke dette og slapper så af og kan falde trygt ind i søvnen. Det er vigtigt, at man har det så godt som muligt, når man falder i søvn. Det giver en bedre og mere restituerende søvn. Når der kommer gode trygge associationer i forbindelse med det, at falde i søvn bliver baby også mere tryk næste gang, det er sovetid. Det at sove er noget vi skal resten af livet. Det skal forbindes med noget rart og trygt.

Hvorfor må man ikke lade sit barn græde sig i søvn

Nogle har måske hørt om metoder, hvor man lader sit barn græde, såkaldte ”cry it out” eller extinction-baserede søvninterventioner. De foregår ved, at man enten i de ekstreme tilfælde, lader barnet græde alene på ubestemt tid eller ved de mere moderne metoder, hvor man skal lade barnet græde alene i intervaller. Godnat og sov godt-metoden er et eksempel på denne type metode.

Børn kan ikke udsætte deres behov og deres fornemmelse om tid er endnu ikke helt udviklet. Derfor er selv de metoder som anbefaler, at man skal vente med gå ind til det grædende barn i små intervaller, uhensigtsmæssige. Barnet kan ikke finde ro, når forældrene bliver ved med at gå fra det og det er lige meget hvilken type adfærd, man

mener barnet udtrykker med gråden, protest, frustration eller lignende. Barnet skal altid trøstes.

Når barnet med tiden stopper med at græde, er det ikke fordi, barnet har lært at det er ok at sove for sig selv, men mere at det ikke nytter noget at græde. Det opgiver med andre ord at kommunikere om sine følelsesmæssige behov og det er rigtig slemt, da babyer og småbørn er ikke i stand til selv at regulere deres følelser. Forskning viser desuden, at barnet stadig kan have forhøjet stressniveau efter, det er stoppet med at græde og kritikerne af metoden, kalder det derfor tillært hjælpeløshed. Det at forældrene reagerer omsorgsfuld på barnets gråd og andre lyde ved sengetid, giver til gengæld lavere stressniveau hos babyer og de sover bedre, da de er afhængige af at få trøst og omsorg til at falde til ro.

Søvnmiljø

Udsæt aldrig barnet for tobaksrøg, specielt ikke under søvn. Brug ikke juniordyne det første år da den er for varm og barnet ikke må sove for varmt. Der skal være omkring 17-20°C grader i værelset. Først ved 2 års alderen kan barnet bruge en hovedpude.

Undgå løse ting i sengen som f.eks. tæpper, store puder og legetøj, som barnet kan vikle sig ind i eller få oven på sig under søvnen.

Ved samsøvnning med forældre henviser vi til Sundhedsstyrelsens pjece *Forebyggelse af vuggedød*.

Søvn udenfor i barnevogn

Om vinteren kan små børn sagtens sove ude, så længe de er sunde og raske. Under 1 år er børn dog særligt udsatte for kuldepåvirkning og ikke i stand til at klage sig i tide, når de fryser. Temperaturen udenfor må derfor ikke komme under 10 minus grader og sovestedet skal være i læ for blæst, regn og rimedfald. Man skal dog huske at spædbørn, som sover ude i kulden skal være under særlig opsyn, da de lettere kan afkøles pga. de bevæger sig mindre og er særlig sårbar over for kulde. Jo yngre barnet er og jo koldere vejret er, des hyppigere skal barnet tilses. Først ved 3-4 års alderen når barnets egen temperaturregulering fungerer, kan de selv mærke om de fryser eller er for varme.

Barnevognen skal være vind- og vandtæt til alle sider og bunden isoleret med skumgummi eller lignende. Barnet iklædes tøj med god varmeisolationsevne (uld, bomuld eller kunstoffer med tilsvarende egenskaber). Derudover skal barnet have hue på og lægges i stofpose, forsynet med hætte og lukkede ærmer, så hoved og hænder beskyttes. Dynen skal dække barnets krop både opadtil og til siderne.

Du kan vurdere dit barns kropstemperatur, ved at mærke med din hånd i nakken, eller på brystkassen under tøjet. Huden skal føles tilpas varm og ikke fugtig eller våd og varm. Er barnet køligt, kan det være at barnet har for lidt tøj på, har for koldt underlag eller ligger i træk.

Inden man lægger barnet ud i koldt vejr, kan man smøre barnet i ansigtet med fedtcreme (vandfri) for at forebygge frostsprængte kinder og ru hud.

OBS børn som enten er for tidligt født, lider af astmatisk bronkitis, kronisk mellemørebetændelse eller hjertesygdom, bør ikke sove ude i koldt, tåget vejr.

Om sommeren skal barnevognen stå i skygge hele søvnperioden, når barnet sover ude og man skal kigge jævnligt til barnet.

Åbningen ved kalechen skal ikke dækkes til med stofble eller andet da, det hindrer

luftcirkulation og temperaturen kan stige hurtigt på kort tid. Insektnet kan bruges, men her skal man også være opmærksom på hvordan temperaturen inde i barnevognen udvikler sig, hvis vognen står stille i lang tid. Skadelig afkøling kan ske ved lave temperaturer, men kan også ske ved højere temperaturer, hvis der er vind eller fugtigt vejr.

Hvornår kan barnet sove på eget værelse?

Sundhedsstyrelsen anbefaler at spædbarnet sover på forældrenes værelse de første 6 mdr. pga. risiko for vuggedød. De må dog meget gerne sove der længere end det. Hvis barnet skal til at sove på eget værelse er det en god idé, at det ikke sker på samme tid som hvor der i forvejen sker meget i barnets liv, f.eks. opstart i vuggestue. Der skal være overskud til at takle den proces, som det er at vænne barnet til at sove på eget værelse.

Andre ting som er værd at overveje

- Tager dit barn nogen form for medicin som påvirker søvn?
- Får dit barn nok bevægelse i løbet af dagen? 30 minutters højintensitetsaktivitet er nok til at forbedre søvnen markant
- Får dit barn nok sollys i løbet af dagen?
- Indeholder noget af det dit barn drikker i løbet af dagen koffein?
- Er værelset for lyst? Kunne evt. mørklægs gardiner hjælpe?
- Ørebetændelse, forkølelser eller allergier kan forstyrre søvnen
- Ble irritation eller kløe kan også være skyld i dårlig søvn
- Kan det være tænder på vej?
- Motoriske milepæle; som f.eks. at lære at kravle, stå eller gå, kan forstyrre søvnen
- Ingen skærme (tv, mobil eller tablets) 1-3 timer inden sengetid, da skærmens blå lys modvirker den naturlige melatonin-produktion

Tænderskæren (søvnbruksisme)

Man ved ikke hvorfor nogen børn skærer tænder, men det kan have sammenhæng med vækst, øresmerter eller frembrud af nye tænder. En tredjedel af alle børn gør det, især i 5-6 års alderen og de allerfleste vokser sig fra problemet. Lyden kan være frygtelig, men så længe som tænder, muskler eller kæber ikke giver symptomer, så gør man ikke noget ved det.

Har du kæmpet og prøvet alt i over 2-4 uger?

Det er vigtigt at du har lagt en plan og forsøgt at holde den i 2-3 uger før du giver op. Planen skal have tid til at virke. Hvis du har det eller ikke er sikker på hvilken vej du skal gå, så er det nok værd at få fat på en fagperson. Det kan være sundhedsplejersken eller evt. lægen. Inden du gør det, kan det være en rigtig god ide, at man har skrevet en såkaldt søvndagbog, så fagpersonen bedre kan danne sig et billede af situationen og se hvor man muligvis kan sætte ind med tiltag eller hvilke undersøgelser, der ville være relevante at få foretaget.

Anbefalet læsestof:

- **(Bog)** Sov igennem uden gråd: Hvordan du nænsomt hjælper dit lille barn til at sove igennem – efter Elizabeth Pantley
- **(Bog)** Derfor sover vi – efter Matthew Walker
- **(Bog/folder)** Sunde børn - til forældre med børn i alderen 0-2 år - Sundhedsstyrelsen
- Foreningen Sovende Børn: <https://sovendeboern.dk/>
- Sleep Foundation: <https://www.sleepfoundation.org/>
- Sundhedsplejerskens webside: <https://sundhedsplejersken.dk/soevn/om-soevn/sov-mit-barn/>
- Rigshospitalet - Søvn hos for tidlig fødte børn: <https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/videnscenter-for-tidligt-foedte-boern/udvikling/Sider/soevn.aspx>

Tænk I, at I ikke føler at I er der, hvor I gerne ville være i forhold til dit barns søvn, så vil vi rigtig gerne hjælpe jer og din familie med det.

Ring til jeres sundhedsplejerske i kommunen via vores sekretær på 72596720. Vi vil rigtig gerne snakke om jeres oplevelser og give gode råd og ideer til, hvordan det kan takles. Alle babyer er forskellige og sundhedsplejersker har stor viden omkring søvn og meget erfaring i at rådgive omkring dette.