

Sov igennem uden gråd



ARONSEN

Elizabeth Pantley

Sov igennem uden gråd

Hvordan du nænsomt hjælper
dit lille barn til at sove igennem

*Oversat af
Ellen Strandgaard*

Forlaget Aronsen

*Sov igennem uden gråd: Hvordan du nænsomt
hjælper dit lille barn til at sove igennem*
er oversat fra amerikansk efter
*The No-Cry Sleep Solution: Gentle ways to help
your baby sleep through the night*

Copyright © Better Beginnings 2002, Inc.

Oversættelse: Ellen Strandgaard

Forlagsredaktion: Siri Aronsen

Omslag: Sisterbrandt designstue

Forsidefoto: Digital Vision/Nick White og Carrie Beecroft

Bogen er sat med Palatino

hos Christensen Grafisk

og trykt hos Narayana Press

Printed in Denmark

1. udgave, 3. oplag 2006

ISBN 87-991109-0-3

Dansk copyright: Forlaget Aronsen

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på
institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan.

Og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Det er tilladt at bringe kortere uddrag i forbindelse
med anmeldelser og omtaler af bogen.

Forlaget Aronsen – København 2006

www.forlagetaronsen.dk

Indhold

Forord	7	
Indledning	13	
Første del	Ti trin til at få dit barn til at sove igennem	35
1	Lav et sikkerhedscheck	37
	Et sikkert sovested	38
	Den første bekymring: vuggedød	39
	Sikkerhed og søvn – regler der gælder for alle familier	40
	Et sikkert sovested	41
	Sikkerhedsregler når barnet sover i mors og fars seng	43
2	Grundlæggende fakta om søvn	46
	Om søvn	46
	Om børns søvn	47
	Hvad er et søvnproblem?	51
	Hvor meget søvn behøver et lille barn?	51
	Skal den lille have mad om natten?	52
	Hvad er realistiske forventninger?	54
	Hvad er den <i>rigtige</i> måde, når man skal lære et lille barn at sove?	54
3	Lav søvnskemaerne	56
	Lad os komme i gang!	56
4	Tilbageblik og valg af metoder	66
	Første del: Spædbarnet – de første fire måneder	67
	Anden del: Fra fire måneder til to år	89
5	Lav din personlige søvnplan	151
6	Følg planen i ti dage	160
	Hvad, hvis du ikke kan gøre det hele?	161
	Vejen til succes ligner mest af alt en dans	161

- 7 Udfyld et skema hver tiende dag 163**
- 8 Analyser resultatet 167**
Evaluering af søvnplanen 168
Hvis dit barn nu sover igennem (Fem timer i træk eller længere) 170
Hvis det går *noget* bedre 171
Hvis der slet ikke er sket forandringer til det bedre 171
Fortsæt søvnplanen 187
- 9 Følg planen i endnu ti dage 188**
Alle børn er forskellige, og alle familier er forskellige 188
Hvor lang tid vil det tage? 189
"Jeg har prøvet alt! Intet virker! Hjælp!" 189
- 10 Udfyld et skema, analyser resultatet og revider din plan om nødvendigt hver tiende dag 196**
Hav denne bog ved hånden 196

Anden del Lad os tale om dig 203

- 11 Barnet sover (omsider!), men det gør du ikke 204**
Hvad sker der? 204
Hvordan du får en god nats søvn 206
- 12 Afsluttende tanker: Fra mor til mor 217**
Vi er ens 219
Lever du kun i nuet? 220
Baseballbørn 222
Tålmodighed, tålmodighed og endnu en smule tålmodighed 223

Mere information 225

Om forfatteren 226

Tilegnelse 227

Tak 229

Litteraturliste 230

Stikordsregister 231

Forord

Under arbejdet med den faglige tilpasning af *Sov igennem uden gråd* fik jeg et flash back. Pludselig befandt jeg mig i en hospitalsseng. Jeg havde uheldigvis brækket benet og skulle opereres næste dag. Dengang var vores børn henholdsvis 9 måneder og knapt 2 ½ år gamle, og vi sov rigtig dårligt derhjemme både voksne og børn.

Det er ud på natten på sygehuset. En sygeplejerske rusker i mig, kalder på mig og klapper mig ret så voldsomt på kinden. Jeg åbner øjnene med besvær og siger: "Jeg skal bare sove, lad mig være. Jeg har to små børn derhjemme."

Næste morgen fortalte sygeplejersken, at de havde prøvet at vække mig, fordi jeg nærmest så halvdød ud. "Vi var meget bekymrede for, om du havde fået en hjerneblødning eller noget andet voldsomt. Jeg var lige ved at ringe til bagvagten (lægen), fordi jeg slet ikke kunne vække dig. Men så reagerede du endelig".

Dengang kunne jeg godt have brugt den bog, du har i hånden nu. For selvom jeg vidste meget om små børn og søvn, så kunne jeg ikke få de to dejlige småbørn til at sove natten lang.

Der er en del videnskabelig forskning om søvn og søvnfaser hos både voksne og børn. Så der eksisterer en hel del kundskab om søvnens natur, fx hvad der sker, når vi går trætte i seng om aftenen, sover en hel nat og vågner veludhvilede op næste morgen. Der er også forskning, som fortæller, hvad det gør ved os, når vi har problemer med søvnen. Men et solidt grundlag under, hvad man som forældre kan gøre for at hjælpe sit barn til sunde sovevaner, det mangler.

Og søvn er et centralt tema for alle familier med børn. Især bliver det meget nærværende, når nattesøvnen bliver afbrudt

mange gange af et barn, der vågner og græder. Gråden er spædbarnets stærkeste kort, når det vil fortælle os: "Jeg har det ikke godt, hjælp mig!" Og forældre skal hjælpe det grædende barn, kærligt og omsorgsfuldt. Men efter min mening aldrig ved at lade barnet græde eller skribe, indtil det ikke kan mere. Jeg har stor forståelse for, at forældre kan være så udmattede af søvnmangel, at de må lægge barnet et sikkert sted og simpelthen fjerne sig. Batterierne er tomme for energi, og en udmavende træthed har taget over. Men jeg vil aldrig anbefale forældre, at de som hjælpemiddel og bevidst handling efterlader barnet alene med sin gråd, når det mest af alt har brug for kærlighed, nærhed og omsorg fra sine forældre.

I bogen her formår forfatteren at give en systematisk måde at gå frem efter, når det brændende ønske er en sammenhængende nattesøvn. *Sov igennem uden gråd* er stringent opbygget og er samtidig spækket med gode konkrete anvisninger på alle de små detaljer og mellemregninger, der netop er forskellen på, om strategierne lykkes eller ej. Forældre kan, ud fra bogens principper og masser af ideer, udarbejde en plan, som er tilpasset netop deres situation. For der er ingen patentløsninger eller færdigstrikkede opskrifter.

Bogen er oversat fra amerikansk, og det er tydeligt, at forældrenes roller og arbejdsdeling er anderledes end de almindeligvis er i Danmark. Jeg håber, at I læsere, fædre som mødre, vil tilgive denne skavank og i stedet oversætte budskaberne, så de passer til jeres indbyrdes balance. Med hensyn til andre forhold er bogen bearbejdet, så indholdet følger de officielle anbefalinger fra fx Sundhedsstyrelsen.

Bogen er skrevet med en sjælden respekt for, at barnets personlighed og udvikling er altafgørende for forældrenes valg og detaljerede plan. Overalt viser denne kærlighed til børn sig i en mangfoldighed af små og store overvejelser, der er beskrevet med varme, humor og kreativitet. Det kan ikke undgå at smitte

af på læserne. Med ønsket om mange gode nætter, helst med søvn – rigtig god fornøjelse!

Else Guldager

Forord

Søvn – eller mere præcist, *manglen* på søvn – er en af de største udfordringer, man møder som forældre i barnets første to år. Det kan være en krævende opgave at få barnet til at sove igennem. Forældre, der har sans for deres lille barns behov, vil nødig prøve en metode som medfører, at de lader den lille græde, så de kæmper sig ofte gennem søvnløshedens tåger. Dette “natlige forældremartyrium” fører ofte til frustration og vrede og resulterer i unødvendig skyldfølelse og lægger en skygge over glæden ved den nyfødte baby. På et tidspunkt da nybagte forældre skulle nyde at lære deres lille barn at kende, får manglen på søvn dem til at tvivle på sig selv.

Jeg har altid ment, at det ville være dejligt at have en liste over ideer, som forældre kunne prøve, indtil de rammer det magiske middel, der hjælper deres lille barn til at sove igennem. Elizabeth Pantley har skabt netop sådan en liste i *Sov igennem uden gråd*.

Det gode ved denne bog er, at forældre ud fra den kan skabe deres helt egen søvnplan baseret på deres barns personlighed såvel som på deres egen. Forældre kan vælge blandt en række fornuftige, sensitive forslag, der yder både barnet og forældrene respekt, idet de rammer balancen mellem, hvad det lille barn har brug for om natten og forældrenes naturlige behov for en hel nats søvn. Ideerne er solidt plantet i den opfattelse, at man skal lære sit barn sunde søvnvaner i de første år af dets liv, og at søvn skal betragtes som en behagelig, fredfyldt og nødvendig tilstand, som man ikke skal være bange for.

Sandsynligvis har du taget denne bog i hånden, fordi dit lille barn holder dig vågen hele natten. Manglen på søvn har måske påvirket din evne til at fungere på højde med dig selv i dagens løb. Elizabeth Pantley, en erfaren mor til fire, forstår fuldt ud,

hvordan du har det, fordi hun selv lejlighedsvis har prøvet det. Hun har skrevet en bog, der er klar, ukompliceret og let at læse. De forskellige trin er beskrevet, så man selv med alvorlig søvnmangel kan forstå og afprøve løsningsforslagene.

Endelig har jeg fundet en bog, som jeg kan give bekymrede forældre med tillid til, at de kan lære deres barn at sove igennem – uden at barnet skal græde sig i søvn.

William Sears, dr. med.

En bemærkning fra forfatteren Elizabeth Pantley

Dr. Sears er mit forbillede. Hans bøger var en hjælp for mig, da jeg var en nervøs og uerfaren mor for fjorten år siden. Hans viden og klogskab hjalp mig til at lære, hvad det egentlig vil sige at være mor, og hans indsigt viste mig, hvordan jeg skal være det på den kærligste måde og få det til at lykkes. Jeg er dybt beæret over, at han mener, at mine bøger er så stor en hjælp for forældre, at han har indvilliget i at skrive forordet til denne. Jeg tror, at de fleste amerikanske forældre kender Dr. Sears – og de, der ikke gør, burde lære ham at kende.

Dr. Sears er en af Amerikas mest anerkendte og respekterede børnelæger; han underviser i klinisk pædiatri ved lægestudiet på University of California. Han er ekspert i pædiatriske og forældremæssige spørgsmål både på websitet Parenting.com og på hans eget website, AskDrSears.com. Han og hans hustru, Martha Sears, har otte børn og fire børnebørn. De optræder hyppigt på amerikansk tv, bliver ofte citeret i medierne og er forfattere eller medforfattere til tredive bøger om forældre og børn, som jeg alle anbefaler varmt. Nogle af dr. Sears' bøger er *The Attachment Parenting Book*, *The Baby Book*, *The Successful Child*, *The Discipline Book* og *Nighttime Parenting*.

Denne bog er skrevet for at give forældre og omsorgspersoner en række forskellige ideer og råd. Hverken forlæggeren eller forfatteren tilbyder psykologiske, lægelige eller andre sundhedsfaglige tjenesteydelser. Forfatteren er hverken læge eller psykolog, og de informationer som denne bog indeholder, er forfatterens egne holdninger, med mindre andet er anført. Bogens indhold videregives uden nogen form for garanti, hverken direkte eller indirekte. Det er umuligt at tage højde for enhver situation, og læseren bør altid rådføre sig med en læge eller anden sundhedsfagligt uddannet person, hvis situationen kræver det. Læseren bør tage sit barn med til de regelmæssige børneundersøgelser hos lægen og tale med en læge eller sundhedsplejerske om vuggedød og lære, hvordan man nedsætter risikoen herfor. Der er delte meninger om, hvorvidt børn bør sove i deres forældres seng, men det er en kendsgerning, at mange børn sover i samme seng som deres forældre. I bogen er en del informationer, som handler om at forebygge ulykker. Det er absolut på sin plads, da også mange danske spædbørn falder ned fra fx pusleborde, senge og trapper. Ofte er forældrene blevet forbavsede over, hvor meget et lille ivrigt og nysgerrigt barn pludselig er i stand til, så der er gode grunde til at været et skridt foran sit barn i den forbindelse.

Der føres også af og til i offentligheden diskussioner om det farlige eller ufarlige i, at forældre sover i samme seng som deres spæde barn. Det kan du læse mere om i afsnittet fra side 37 og frem. Bogen er omarbejdet ud fra danske forhold og de anbefalinger, som eksempelvis Sundhedsstyrelsen har med hensyn til søvn, mad og drikke samt forebyggelse af ulykker.

Bogen kan ikke erstatte rådgivning fra sundhedsplejerske, læge eller andre professionelle.

Indledning

Beskriver noget af det følgende dit barn?

- Det tager *evigheder* at få mit barn til at falde i søvn.
- Mit barn vil kun falde i søvn, hvis jeg gør en eller flere af følgende ting: ammer, giver flaske, giver det sut, vugger, bærer, gynger eller kører det en tur i bilen.
- Mit barn vågner ofte i nattens løb.
- Mit barn har svært ved at sove middagsøvn eller sover meget kortvarigt.

Beskriver det følgende dig?

- Jeg ønsker desperat at få mit barn til at sove bedre.
- Jeg vil ikke – jeg kan ikke – lade mit barn græde sig i søvn.

Hvis det er tilfældet, er denne bog skrevet til dig. Den vil forklare nøjagtig, hvad du kan gøre på en nænsom måde for at hjælpe dit barn til at sove. Så hold øjenlågene oppe med tændstikker, tag en kop kaffe og lad mig forklare, hvordan du kan få dit barn til at sove – så *du* også kan få noget søvn.

Hvorfor ved jeg så meget om børn og søvn? Jeg er den stolte og lykkelige mor til fire børn, der er glæden i mit liv, hvad enten de sover eller er vågne. Vores førstefødte, Angela, som nu er fjorten, giver mig den (hidtil) fornøjelige oplevelse, det er at være mor til en teenager. Ikke så langt efter hende kommer den tolvårige Vanessa og den tiårige David. Og så er der vores toårige Coleton. Åh, Coleton. Vores lille efternøler, der mindede mig om alt det dejlige, som jeg elsker ved spædbørn. Og så også mindede mig om, at med små børn kommer søvnløse nætter.

Med de to af mine børn ville jeg ikke have haft brug for denne bog. David fulgte et så regelmæssigt søvnmønster, at jeg knap nok husker denne tid i vores liv. Vanessa var et af de *meget* usædvanlige spædbørn, der på mirakuløs vis sov ti timer i træk, da hun var seks uger gammel. (Jeg ville ikke selv have troet på det, hvis ikke jeg havde skrevet det i hendes 'barnets bog'). Men min ældste og min yngste vågnede hyppigt om natten. I den periode hvor jeg ville have Coleton, min yngste, til at falde i søvn ved sengetid – og *blive ved* med at sove *hele natten* – opdagede jeg mange vidunderlige, praktiske, kærlige løsninger på mit problem. Og som forfatter og underviser i forældreuddannelse er det mig en glæde at dele ud af min erfaring i håbet om, at du også vil få noget nattesøvn.

Hvordan denne bog kan være til hjælp

Gennem mange måneders udforskning af temaet børn og søvn, personlige erfaringer og arbejde med testfamilier har jeg samlet og systematiseret en lang række forskellige gode og nænsomme ideer til det, jeg kalder *sov igennem uden gråd*-metoden. Det er en ti-trinsplan, som hjælper dit barn med at sove igennem. Det er ikke en stiv, ubehagelig proces. Den medfører ikke, at dit barn græder – ikke engang et minut. I stedet består den af en individuelt tilpasset plan, som du skaber til din egen familie baseret på de tanker og den research, som jeg præsenterer her, efter enkle retningslinjer, der er lette at følge. Det er en metode, der er lige så nænsom og kærlig, som den er effektiv. Men lad mig først fortælle, hvorfor det blev en hjertesag for mig at skrive denne bog.

For fjorten år siden, da Angela var spæd, stod jeg over for det dilemma, du er i nu. Hun sov ikke igennem. Tværtimod vågnede hun hver anden time for at få opmærksomhed. Som ny og uerfaren mor ledte jeg efter løsninger i bøger, artikler og samtaler med andre forældre. Jeg opdagede snart, at der var to førende lejre, hvad angår småbørn og søvn. Den ene lejr er fortalere for, at et lille barn skal græde, indtil det lærer at falde i søvn af sig selv. Den anden lejr hævder, at det er normalt, at børn vågner

om natten, og at det er forældrenes opgave at sørge for, at barnet har det godt – både om dagen og om natten. Når dit barn til sin tid er parat, vil det sove igennem af sig selv.

De to metoder kan sammenfattes ganske kort som “at græde sig i søvn” eller “at leve med det”. Jeg ville ingen af delene. Jeg vidste, at der måtte findes en rarere metode, en mellemvej, et sted mellem det at gøre nat til dag og at være udmattet om dagen, som ville være god for både mit barn og mig.

Dengang for mange år siden efter al min research i spædbørn og deres behov havde jeg skyldfølelse og følte mig egoistisk, fordi jeg begyndte at ønske mig en nats uafbrudt søvn. Det var næsten umuligt at få mit eget instinkt angående Angelas natlige behov til at stemme overens med den tunge dyne af træthed, jeg oplevede, mens jeg passede hende om dagen. Tiden gik, og det endte med, at min datter sov igennem – men ikke før hun var to år.

At græde sig i søvn

Fortalere for at lade barnet græde sig i søvn får det til at lyde så let. Nogle få nætters gråd, og så sover dit barn hele natten hver nat. Hvis blot det *var* så enkelt! Min research har vist, at det er meget få forældre, der oplever, at det går så let. Mange må igen-nem uger med gråd i timevis hver nat (i mange tilfælde græder både barn *og* forældre). Nogle børn græder så voldsomt, at de kaster op. Nogle forældre oplever, at den natlige gråd påvirker deres barns personlighed om dagen – så barnet bliver morsygt og pjevset. Mange oplever, at den mindste form for afvigelse fra dagligdagen (tandgennembrud, sygdom, en manglende middagssøvn, ferierejser) bringer dem tilbage til de oprindelige problemer med at vågne om natten, og de må lade barnet græde sig i søvn forfra den ene gang efter den anden. Mange (hvis ikke alle) forældre, der vælger at lade deres lille barn græde sig i søvn, gør det, fordi de tror, at man ikke kan få barnet til at sove igennem på andre måder.

Min personlige erfaring med at lade mit barn græde sig i søvn

På et tidspunkt i den periode, Angela var søvnløs, gav jeg efter for presset fra venner, familie og endog vores børnelæge, der hævdede, at nogle få nætters gråd ville løse vores problem. (Hvis du læser denne bog, har du måske også oplevet dette pres). Så en enkelt forfærdelig nat lod jeg hende græde.

Jo, jeg kiggede ind til hende, og hver gang forlængede jeg tidsrummet, før jeg gik ind til hende igen. Men hver gang jeg gik ind til hende, måtte jeg opleve, at min kære lille pige rakte sine arme op, mens hun fortvivlet og hjælpeløs græd "Moar!" med et skrækslagent og forvirret udtryk i sit lille ansigt. Og hun *hulkede*. Efter at være blevet pint på denne måde i to timer, græd jeg også.

Jeg tog min elskede lille pige op og holdt hende tæt ind til mig. Hun var alt for oprevet til at drikke mælk og for ulykkelig til at sove. Jeg holdt hende i mine arme og kyssede hendes dunbløde hoved, mens hun rystede over hele kroppen og hikkede, fordi hun havde hulket. Jeg spurgte mig selv: "Svarer denne metode til et lille barns behov? Lærer den hende, at hendes omgivelser lever op til hendes tro og tillid. *Er den kærlig?*"

I dette øjeblik stod det mig klart, at de tager fejl. Frygteligt, ulideligt, smerteligt fejl. Jeg var overbevist om, at det var en overforenklet og brutal måde at behandle et medmenneske på, for slet ikke at tale om mit dyrebare, elskede lille barn. At tillade at et lille barn skal gennemgå smerte og frygt, indtil det resignerer og falder i søvn, er hjerteløst og for mig utænkeligt.

Jeg lovede mit barn, at jeg aldrig mere ville rette mig efter noget, som *andre* havde foreskrevet os. Jeg ville aldrig mere lade hende græde uden at trøste hende. Og yderligere svor jeg, at jeg aldrig ville lade hendes fremtidige brødre og søstre gennemgå den grufulde oplevelse, som vi havde været igennem.

Og det har jeg holdt.

Tretten år senere:

Jo mere tingene ændrer sig ...

Da mit fjerde barn, Coleton, var et år, sov han endnu ikke igennem. Han fulgte i sin storesøsters fodspor og slog hendes rekord ved at vågne næsten hver time for at få min opmærksomhed. Nu, da jeg var en moden, garvet forælder og professionelt underviser andre forældre, var min holdning til at lade et lille barn græde sig i søvn ikke ændret en tøddel. Men da jeg vidste, at så mange andre forældre har det på samme måde, var jeg sikker på, at der var kommet nye metoder i de mellemliggende år. Jeg troede, jeg ville finde nyttige, konkrete forslag i en bog, og jeg begyndte at lede.

Næsten en måned senere, da mine øjne var matte af træthed, evaluerede jeg, hvad jeg havde fundet. Foran mig lå en bunke artikler og bøger – gamle og nye – med de samme to løsningsforslag til mit problem som for år tilbage: enten at lade mit barn græde sig i søvn eller at leve med det.

Hvad eksperter siger om den gensidige fortvivlelse, når man vælger at lade barnet græde sig i søvn

Jeg fandt en mængde nye data, der forstærkede min afsky for at lade et barn græde sig i søvn. I bogen *Sweet Dreams* (Lowell House, 2000) siger Dr. Paul M. Fleiss og Frederick Hodges følgende om den slags træningsprogrammer for små børn:

Spædbørn og mindre børn er styret af følelser frem for fornuft. Et barn forstår ikke, hvorfor man ignorerer dets råk om hjælp. Når man ignorerer sit lille barns gråd, selv i den bedste hensigt, risikerer man, at barnet vil føle sig svigtet. Spædbørn reagerer på biologiske behov, som søvn"eksperter" enten ikke tænker over eller fornægter. Det er sandt, at et spædbarn, hvis gråd ignoreres, til sidst vil falde i søvn, men problemet, som vækkede barnet om natten, er ikke løst. Selv om forældrene har sikret sig, at barnet hverken er sygt eller har fysiske

gener og de kommunikerer medfølelse med barnet, trøster det eller ammer det, til det falder i søvn igen, vil det underliggende eller ledsagende følelsesmæssige stress vedblive, med mindre de tager barnet op.

Det fornuftigste og mest menneskelige er at reagere umiddelbart på sit barns gråd. Man bør tænke på, at en af de glædelige forpligtelser, der følger med det at være forældre, er at sørge for, at ens barn føler sig trygt. Det er dejligt at vide, at man er den eneste, der er i stand til at gøre sit barns liv lyst og lykkeligt og befri det for frygt og sorg.

Kate Allison Granju skriver i *Attachment Parenting* (Pocket Books, 1999):

Spædbørn er mennesker, yderst hjælpeløse, sårbare og afhængige mennesker. Dit lille barn regner med, at du tager dig kærligt af det. Når det græder, signalerer det – på den eneste måde det kender – at det har brug for at være sammen med dig.

Du ved, hvordan det føles at græde fordi man er bange eller ulykkelig. Det føles forfærdeligt. Og dit barn har det på samme måde. Når dit lille barn græder – uanset hvorfor – oplever det fysiske ændringer. Blodtrykket stiger, musklerne spændes og stresshormoner flyder gennem den lille krop.

Børn, der bliver udsat for søvntræning ved at græde sig i søvn, ser somme tider ud til at sove dybt, når de endelig falder i søvn. Det er fordi spædbørn og småbørn ofte sover meget dybt efter en traumatisk oplevelse. Denne dybe søvn bør ikke betragtes som et bevis på [græde-sig-i-søvn] metodens effektivitet, men snarere som et bevis på en af dens mange uheldige virkninger.

Dr. William Sears siger i *Nighttime Parenting* (Plume, 1999), at det er "opdragelse til adskillelse" at lade et barn græde sig i søvn og går så vidt som til at advare forældre mod denne metode. "Forældre, lad mig advare jer. Der findes ikke nemme svar

på vanskelige problemer i børneopdragelsen. Børn er for værdifulde og deres behov for vigtige, til at man må udsætte dem for billig, overfladisk rådgivning.”

Hvad andre forældre siger om at lade børn græde sig i søvn

Da jeg talte med forældre om denne nye bog, var der mange, som stod frem for at fortælle mig om deres personlige erfaringer med at lade deres små børn græde sig i søvn.

“Da vi prøvede at lade Christoph græde sig i søvn, græd han i to eller tre timer hver aften i elleve aftener i træk. Han blev ængstelig og forvirret om dagen. Siden vi opgav denne skrækkelige ide, har vi alle sovet bedre.”

– *Amy, mor til Cristoph på ti måneder*

“Vi prøvede at lade Emily græde sig i søvn, da hun var ni måneder. Det fungerede et par dage, og jeg var virkelig begejstret. Men så vendte hun tilbage til sit gamle mønster. Det har aldrig fungeret siden.”

– *Christine, mor til Emily på halvandet år*

“Med mit første barn var jeg meget opsat på at gøre tingene ‘rigtigt’, så derfor prøvede jeg den søvntræningsmetode, hvor man lader barnet græde sig i søvn. Jeg opdagede, at der er så mange tilbagefald – ved rejser, sygdom, mareridt, nye situationer osv. osv. – at det ikke kunne betale sig. Det var slemt nok at gennemgå metoden én gang; jeg havde ikke lyst til flere grådanfald.”

– *Heather, mor til Anna på femten måneder
og Brandon på tre år*

“Vi prøvede græde-sig-i-søvn-metoden; børnelægen sagde til mig, at vi kunne lade ham græde hele natten om nødvendigt. Nå, han græd med afbrydelser i fire timer, sov til kl. 02.30, og så græd han med afbrydelser, indtil jeg tog ham op kl. 6.00. Det

var absolut tortur! ‘Græde’-delen af ideen fungerer, men der var ingen af os, som fik nogen ‘søvn’.

– *Silvana, mor til Salvador på ni måneder*

“Med vores førstefødte arbejdede vi samvittighedsfuldt på at få hende til at sove i vuggen og endte med at lade hende græde i den tro, at vi gjorde det rigtige. Men det var overhovedet ikke det rigtige for hende. En gang græd hun i mere end en time, og fråden stod hende bogstavelig talt om munden. Jeg havde det så dårligt over det og har det (åbenbart) stadig skidt med det. Fra den dag sov hun hos os. Hun er næsten tre år nu og sover godt i sin egen seng. Hvis hun har mareridt, tager vi hende ind i vores seng. For tiden ammer jeg vores søn, der sover hos mig. Han er ikke så god til at sove, men jeg har en stærk følelse af, at jeg ikke holder op med at være mor om natten, og hvis den eneste anden løsning er gråd, er jeg ikke interesseret.”

– *Rachel, mor til Jean-Paul på ti måneder og Angélique på tre år*

Hvordan oplever det lille barn at græde sig i søvn?

Der er ingen, som kan fortælle os, hvordan det lille barn oplever at græde sig i søvn, men mange mennesker gætter – og udnytter, at spædbørn ikke er i stand til selv at tale deres sag. Under min research til denne bog så jeg en video af en søvn“ekspert”, som hævdede, at det hverken er fysisk eller fysiologisk skadeligt at lade et barn græde sig i søvn, heller ikke selv om det skriger i timevis. Det er formentlig ekspertens fornuftmæssige begrundelse, der får forældre til at acceptere at lade deres barn græde. Jeg var så forfærdet, at jeg straks informerede min mand, der er en kærlig, omsorgsfuld og engageret far. Udtalelsen plagede ham i en sådan grad, at han næste morgen reagerede ved at sende en email med et svar til alle forældre, der måtte høre dette råd:

Hvis du tror på, hvad denne “ekspert” siger, så går du i en forkert retning med dit barn. Tro ikke et øjeblik på, at dit lille

barn ikke bliver påvirket af denne holdning. En manglende følsomhed for, hvad dit barn oplever, kan opstå her og brede sig til andre områder, efterhånden som barnet bliver større. Hvis din lille dreng ønsker at være i dine arme i dagens løb, og du har for travlt med andre ting, kan du overbevise dig selv om, at han ikke tager varig skade af din manglende opmærksomhed. Når han bliver større og ønsker, at du skal spille bold med ham, mens du er optaget af andre ting, kan du rationelt forklare dig selv, at han har bedre af at lege med sine venner. Hvis han ønsker, at du skal deltage i et arrangement i skolen, og du er for træt, kan du hævde, at det ikke er nødvendigt, at du er til stede. Du lægger et mønster, mens barnet er spædt, som vil følge dig i dit forhold til barnet resten af livet. Der er tidspunkter, hvor man skal opmuntre sit barn til uafhængighed, men forældre bør vælge disse tidspunkter med omtanke.

På den samme video giver forfatteren denne skrækkelige meddelelse til forældre i søvnunderskud: "Hun lærer *aldrig* at falde i søvn, medmindre I lader hende græde." Virkelig? Sig det til mine fire børn, der nu sover igennem. Sig det til de millioner af små børn, der faktisk sover igennem uden nogensinde at have skullet græde sig i søvn.

Ingen ved i virkeligheden, hvordan spædbarnet i det lange løb påvirkes af at ligge og græde. Barnet kan ikke opleve sin barndom to gange, så man kan ikke måle forskellen. Og ingen ved, hvordan et lille barn oplever at blive overladt til sig selv og græde sig i søvn. I sin bog om antropologi, *The Continuum Concept* (Addison-Wesley, 1977), fremstiller Jean Liedloff, hvad man kan forestille sig, at barnet sanser. Her beskriver hun et lille barn, der vågner midt om natten:

Han vågner i tanketom rædsel for stilheden, ubevægeligheden. Han skriger. Han er fra hoved til fod optændt af savn, af begær, af utålelig utålmodighed. Han gisper efter luft og skriger, til hans hoved er fyldt og dunker af lyden. Han skri-

ger, til hans bryst smerter, til han er øm i halsen. Han kan ikke klare smerten længere, og hans hulken bliver svagere og stilner. Han lytter. Han åbner og knytter hænderne. Han ruller hovedet fra side til side. Intet hjælper. Det er ubærligt. Han begynder at græde igen, men det er for meget for hans spændte hals; han holder snart op igen. Han vifter med hænderne og sparker med fødderne. Han standser, i stand til at lide, ude af stand til at tænke, ude af stand til at håbe. Han lytter. Så falder han i søvn igen.

En ny beslutning, men alligevel træt

Så læsningen af alle disse bøger havde styrket min beslutning om *ikke* at lade mit lille barn græde sig i søvn. Alligevel nægtede jeg på baggrund af min erfaring – som mor til fire – at føle skyld, fordi jeg ønskede en god nats søvn. Jeg ønskede at sove. Jeg ønskede løsninger.

Der *måtte* være løsninger.

Min søgen begyndte for alvor. Jeg søgte på biblioteket og hos boghandlere, og jeg ledte på internettet. Som man kunne forudse, fandt jeg talrige artikler og historier om børn og søvn. Iagttagelser og beklagelser var der nok af. Men løsninger? De samme to retninger dukkede op igen og igen: lad barnet græde sig i søvn eller lev med det.

Tilsyneladende var der dog kun en enkelt hovedkategori af forældre: De led af søvnmangel og var desperate. Her ses, hvordan Leesa, mor til Kyra på ni måneder, beskrev sin tilstand:

Jeg er virkelig ulykkelig, fordi manglen på søvn begynder at påvirke alle sider af mit liv. Jeg føler det, som om jeg ikke kan føre en intelligent samtale. Alt omkring mig roder, og jeg har ikke energi til at forsøge at rydde op. Jeg elsker dette barn mere end noget andet, og jeg vil ikke få hende til at græde, men jeg selv er lige ved at græde hver eneste aften ved tanken om at skulle i seng. Somme tider tænker jeg: "Hvorfor skal jeg overhovedet gå i seng? Jeg skal alligevel op om en time." Min

mand bliver ved med at regne med, at det er mig, der finder løsningen, og jeg er lige ved at råbe ad ham: "Hvis jeg havde en løsning, tror du så ikke, at Kyra sov?!"

Da jeg var nået hertil i min egen research, begyndt jeg at tro, at andre forældre, der også blev vækket natten igennem, havde ideer, de kunne give videre. Så jeg opsøgte forældre-websites, som man kunne skrive til eller chatte på, og fandt mange forældre, der stod over for dilemmaet mellem natlig gråd og smil-og-hold-ud. Og der, i de små brudstykker af samtaler, der gengav personlige erfaringer, artikler, bøger og andre kilder, sammen med mine egne eksperimenter med min lille Coleton, begyndte jeg at finde løsninger. I den personlige erfaring og i udvekslingen mellem forældre, der havde prøvet enhver tænkelig metode, begyndte jeg at finde ideer, som ikke dømte et spædbarn til at græde i timevis om natten. Jeg fandt løsninger, som på mere fredelig vis viste vej til den ro, som hele familien trængte sådan til.

Jeg undersøgte de videnskabelige grunde til, at små børn vågner om natten, og fandt frem til forskellen mellem tro og viden. Jeg pillede de utallige løsninger, jeg havde læst om, fra hinanden, fordybede mig i alt, hvad jeg fandt om emnet, og holdt regelmæssig kontakt med andre forældre med søvnmangel. Langsomt, fra et sted mellem fortvivlelsen ved at lade sit barn græde sig i søvn og den altomfattende træthed, det medførte at skulle være forælder døgnet rundt, opstod en plan – en nænsom, kærlig plan, der skulle få mit barn til at sove.

Jeg ved det, fordi jeg har prøvet det selv

De fleste bøger om børn og søvn er skrevet af eksperter, der – velbevandrede i søvnens tekniske og fysiologiske aspekter – tydeligvis ganske enkelt ikke har personlig forståelse for, hvor pinagtigt det er at blive holdt vågen hele natten – nat efter nat – af et lille barn, eller hvor ondt det gør at høre den lille græde efter mor i mørket. Jeg derimod har oplevet, hvor omtåget man bliver

af søvnløse nætter. Og efter at have fået fire forskellige børn er jeg blevet klar over, at selv om det er *muligt* for et spædbarn at sove igennem, er det helt sikkert undtagelsen.

Disse ekspert-bøger er typisk komplicerede, vanskelige at læse og lider som regel af en sørgelig mangel på løsninger. Jeg arbejdede mig møjsommeligt igennem bunker af bøger med masser af information om menneskets søvn, men alle manglede specifikke løsninger på, hvordan et barn kommer til at sove igennem uden gråd. Læseren hører ganske vist om den tekniske side, men får stadig ikke noget at vide om grundspørgsmålet: *Hvordan lærer man sit barn at sove?*

Jeg har præsenteret den information, man behøver, i et læservenligt format, der er let at følge, så selv om du er i desperat søvnunderskud, kan du hurtigt og nemt finde de råd, du skal bruge.

For at man kan se, hvordan det var hos os, da jeg begyndte at udarbejde den her beskrevne metode, viser jeg et skema over Coletons vågne perioder om natten.

Coletons vågne perioder om natten

Et år gammel

- 20.45 Ligger i sengen og ammer, Coleton stadig vågen
- 21.00 Op igen for at læse for David og Vanessa
- 21.20 I seng, ligge og amme til han sover
- 21.40 Endelig! Sover
- 23.00 Amme i 10 minutter
- 00.46 Amme i 5 minutter
- 01.55 Amme i 10 minutter
- 03.38 Skifte ble, amme i 25 minutter
- 04.50 Amme i 10 minutter
- 05.27 Amme i 15 minutter
- 06.31 Amme i 15 minutter
- 07.02 Amme i 20 minutter
- 07.48 Op. Amme, derefter op og have tøj på

Antal vågne perioder i nattens løb: 8
Længste søvnperiode: 1½ time
Sovet antal timer om natten: 8 ¼
Middagssøvn: En urolig lur på 3 kvarter
Sovet antal timer i døgnet: 9

Og jeg gjorde det et helt år! Så kan du se? Hvis det er sådan for dig nu, føler jeg virkelig med dig, fordi jeg selv har prøvet det. Og jeg kan hjælpe dig ud af søvnløsheden, ligesom jeg hjalp mit barn og mig selv. Det lover jeg.

Jeg valgte lidt her og der blandt de ideer og muligheder, jeg læste om, eksperimenterede og afprøvede dem, og her viser jeg fremskridtet, der var sket efter tyve dage, hvor jeg skabte og brugte mine egne løsninger:

Coletons vågne perioder om natten

Søvnplan i brug: 20 dage

20.00 I seng, ligge og amme til han sover
23.38 Amme i 10 minutter
04.35 Amme i 10 minutter
07.15 Amme i 20 minutter
08.10 Amme. Op og have tøj på
Antal vågne perioder i nattens løb: 3
Længste søvnperiode: 5 timer
Sovet antal timer om natten: 11½
Middagssøvn: En rolig middagssøvn på 1 time
Sovet antal timer i døgnet: 12½
Mængde gråd indbefattet: INGEN

Fremskridt dag for dag

Der skete fremskridt i takt med min research. I bogen *Yesterday, I Cried* (Simon & Schuster, 2000) siger Iyanla Vanzant disse kloge ord: "Alle lærere må lære. Alle healere må heales, og det healende

arbejde du gør, mens du underviser, standser ikke, mens din indlærings- og healingsproces foregår.”

Da Coleton begyndte at sove bedre, var jeg meget optaget af arbejdet med denne bog, så jeg fortsatte naturligvis med at praktisere, hvad jeg lærte. Tiden gik, og *endelig* fulgte Coleton i sin søsters fodspor og begyndte at sove ti timer i træk uden at give en lyd fra sig. (I begyndelsen vågnede jeg bekymret efter et par timer. Jeg lagde mine hænder på hans lille krop for at mærke, om han trak vejret. Til sidst blev jeg klar over, at han sov roligt og fredeligt).

Dette er Coletons skema, efter at jeg var begyndt at bruge den metode, som jeg lærte, mens jeg skrev denne bog:

Coletons vågne perioder om natten

19.50 Coleton lægger hovedet i mit skød og beder om at “puttesove”

20.00 I seng. Ligge og amme

20.18 Sover

06.13 Ammer i 20 minutter

07.38 Op og have tøj på

Antal vågne perioder i nattens løb: 1 (mod 8 ved begyndelsen)

Længste søvnperiode: 10 timer (mod 1½ time ved begyndelsen)

Sovet antal timer om natten: 11 timer (mod 8 ¼ time ved begyndelsen)

Middagsøvn: Én middagsøvn på to timer (mod 3 kvarter ved begyndelsen)

Sovet antal timer i døgnet: 13 timer (mod 9 timer ved begyndelsen)

Mængde gråd indbefattet: INGEN

Tænk på, at i denne periode undersøgte og eksperimenterede jeg aktivt med forskellige ideer. Du har fordelene ved at følge en gennearbejdet plan, så det skulle lykkes endnu hurtigere for dig. Coleton var desuden meget forskellig fra sin søster Vanessa, der usædvanlig tidligt lagde sig til at sove i vuggen og først vågnede ti timer senere. Børn er lige så forskellige indbyrdes som vi voksne, der tager os af dem. Men sammenlign dette skema med der, hvor jeg begyndte. Selv om det tog et stykke tid at nå dertil, var jeg henrykt for resultatet.

Her er en fodnote, som vil glæde mange. Under hele proces-

sen blev jeg ved med at amme Coleton, der sov hos mig. Gennem min egen erfaring og efter at have arbejdet med andre mødre blev jeg klar over, at modsat hvad mange tror, kan børn, der bliver ammet, og som sover hos deres mor, sove hele natten ved siden af mor uden at vågne for at få bryst. Hvis du er indstillet på at blive ved med at amme og at sove sammen med dit barn, kan du gøre det uden at gå glip af din nattesøvn.

Brug denne bog efter dit eget behov

Du behøver kun at engagere dig i processen i det omfang, det gavner dig. Du skal ikke gøre noget, der er ubehageligt for dig og som ikke er rart for dit barn. Brug kun de ideer, der tiltaler dig. Det kan hjælpe dig og dit barn til at sove bedre blot at benytte nogle få af dem.

Mit mål er at hjælpe dig og dit barn til at sove hele natten – uden at *nogen* af jer græder.

Mine testmødre

Da det var lykkedes med Coleton, ledte jeg efter andre familier, der kæmpede med deres små børns nattesøvn. Jeg samlede en gruppe på tres kvinder, der var begejstrede for mine ideer. Denne testgruppe er en forskelligartet og spændende forsamling. Da vi mødtes første gang, var deres børn i alderen to måneder til to år og tre måneder. En havde endog en femårig med søvnproblemer. For nogle er det deres første barn, nogle har større søskende, og en af mødrene har tvillinger. Nogle af mødrene er udearbejdende, andre arbejder kun hjemme. Nogle giver barnet sutteflaske, andre ammer. Nogle lader barnet sove hos sig, andre lægger det til at sove i en vugge, og nogle gør lidt begge dele. Nogle er gift, og nogle er enlige. Mine testmødre bor spredt rundt i USA og Canada, og et par stykker bor i andre lande. De er indbyrdes meget forskellige – men er nøjagtig ens på et vigtigt felt: da vi mødtes første gang, kæmpede de alle med søvnløse nætter.

Mødrene udfyldte omhyggeligt skemaerne over børnenes søvnudvikling hver tiende dag og sendte mig regelmæssigt emails for at holde mig orienteret om de fremskridt, de gjorde. De stillede spørgsmål (kan man roligt sige!), og efterhånden som vi arbejdede os igennem min søvnplan, gav de mig den information og feedback, som gjorde mig i stand til at videreudvikle mine ideer.

Beviset – det virker!

Ved begyndelsen af vores samarbejde var der *ingen* af de tres mødre, hvis børn sov igennem ifølge den lægelige definition, som kræver, at et barn sover i fem eller flere timer uden at vågne.

Mens ideerne i *Sov igennem uden grad-metoden*, blev afprøvet, sov børnene igennem som følger:

- Efter ti dage sov 42 procent af børnene igennem.
- Efter tyve dage sov 53 procent af børnene igennem.
- Efter tres dage sov 92 procent igennem.

Efterhånden som børnene nåede fem timers-milepælen, sov de gradvis længere, nogle så længe som ni til tretten timer.

Hvor længe vil det vare, før dit barn sover?

Glem ikke, at denne forandring tager tid. Ingen grad, men heller intet hastværk. Jeg ville ønske, at det kunne lykkes på en enkelt nat – det kan jeg bestemt ikke love – men jeg kan love, at det bliver bedre, hvis du følger mine råd.

Sandheden er, at man ikke kan ændre et søvnmønster, hvor barnet vågner natten igennem, til at det sover igennem, uden at det kræver enten grad eller tid. Jeg valgte tid. Det vil sige *tålmodighed*, og her får du måske din første anledning til at lære dit barn denne dyd.

Forældre har bedt mig om hjælp, fordi deres *femårige* barn

endnu ikke sov igennem. Fat mod og bevar perspektivet. Det vil *ikke* tage fem år at opnå den ønskede virkning.

Testmødrenes erfaringer

Det hjælper at vide, hvad andre forældre har været igennem. Det følgende er udtalelser fra nogle af testmødrene.

Lisa, mor til to døtre på et og fem år – begge med søvnproblemer – sagde til mig i sit første brev:

Jeg sov sammen med Jen, vores femårige, indtil hun var ca. et år gammel og vi prøvede at få hende til at sove i sin egen seng. Lige siden er hun kommet ind i vores soveværelse HVER nat. Hver eneste nat i de sidste fire år. Vores mindste, Elizabeth, er et år og vågner tre til fem gange om natten. Jeg er meget bekymret. I løbet af natten hører jeg minutterne tikke af sted på uret på mit natbord, mens jeg ligger og venter på, at den ene eller den anden skal kalde på mig, og for hvert minut der går, bliver situationen mere intens. Ofte bryder jeg sammen og græder. Her til morgen hvor jeg sidder med kaffekoppen ved siden af mig, virker alting ikke helt så trist, men jeg må indrømme, at jeg har lyst til at græde. Jeg kan ikke klare det mere! HJÆLP!

Fem uger senere fik jeg denne email fra hende:

Jeg ved godt, at jeg ikke skal sende vores skema endnu, men jeg må fortælle dig, hvordan det går. Beth er faldet i søvn kl. 20.30 og er kun vågnet EN ENKELT GANG! Og stod op kl. 7.30! Det er ikke til at tro!

Jennifer har også SOVET I SIT EGET VÆRELSE HELE NATTEN i ti nætter i træk nu. Hun er så stolt af sig selv, og jeg er også stolt af hende.

DET VIRKER! DET VIRKER! DET VIRKER!

Kim, enlig mor til Mathias på tretten måneder, fortalte dette, da vi begyndte at arbejde med hendes barns søvnavaner:

Tingene går altså overhovedet ikke, som jeg har planlagt. Jeg prøvede at lægge ham kl. 18.30 – jeg forsøgte at vugge ham, amme ham, lagde ham i hans seng, aede ham på ryggen, vuggede ham igen og ammede ham igen, og endelig gav han op kl. 20.45. Ærlig talt ved jeg ikke, hvad problemet var i aften. Jeg håber bare ikke, at det fortsætter på denne måde. Jeg vil så gerne have, at dette skal fungere. Jeg er meget frustreret.

Tre uger senere havde Kim følgende at sige:

Hej! Jeg ved, at jeg sendte dig en email for nogle dage siden, hvor jeg fortalte, at Mathias sov igennem, men jeg måtte fortælle dig følgende. Mathias har sovet igennem tre nætter i træk. Det er næsten ikke til at tro. Jeg føler mig faktisk som en dygtig mor nu. Han lod mig også sove her til morgen. Han vågnede omkring kl. 6.30 for at få bryst og faldt i søvn igen og sov til kl. 9. Jeg har haft så meget energi i dag. Og babysitteren har også kunnet få ham til at sove middagssov! I dag da jeg tog ham op, sov han stadig – han havde sovet i næsten to timer. Jeg er så lykkelig for, at dine ideer fungerer for os. Jeg havde ikke forventet at se så gode resultater så hurtigt. Det går stærkt fremad, og det ville ikke være sket uden dine ideer. Du er inde på noget vigtigt, og du kommer til at ændre mange menneskers liv.

Da jeg første gang talte med Christine, mor til et barn på tre måneder, udtrykte hun følgende:

Det er ved at være meget stressende for vores familie, at Ryan vågner om natten. Min mand kan ikke sove sammen med os længere, så han er modstræbende flyttet ind i gæsteværelset. Jeg er bange for, at jeg ikke vil kunne fungere, når jeg skal til at arbejde igen, hvis jeg skal være oppe med ham om natten.

Jeg forsøgte at lade ham blive liggende og græde, men det var et mareridt at se min normalt glade, rolige lille baby græde så voldsomt og svede og se så bange og ensom ud. Jeg håber virkelig, du kan hjælpe os.

Hendes skema siger alt kun fireogfyrre dage senere.

19.30 Falder i søvn

06.00 Spise

07.30 Op og have tøj på

Antal vågne perioder i nattens løb: 1 (mod 10 ved begyndelsen)

Længste søvnperiode: 10½ vidunderlige timer (mod 3 ved begyndelsen)

Sovet antal timer om natten: 10½

Emily, mor til Alex på et år, skrev sådan første gang, jeg fik mail fra hende:

Alex sover med munden på mit bryst og liggende fladt hen over mig. Somme tider sover han ved siden af mig, men kun til han vågner, det kan somme tider være fem minutter senere, så lægger han sig oven på mig igen.

Alex' triumferende mor sendte mig denne tilbagemelding efter at have fulgt Sov igennem uden grad-metoden i tredive dage:

Det er mit sidste skema nu, da min lille Alex sover vidunderligt. Han falder i søvn kl. 20.00, og så lægger jeg ham i vores seng, mens jeg som regel står op og tager bad og rydder op (selvfølgelig bruger vi sengehest og holder godt øje med ham). Alex vågner måske en enkelt gang om natten for at få bryst, men det tager ham kun nogle få sekunder at falde i søvn igen. Jeg tror, han vågner flere gange i nattens løb, men han behøver ikke min hjælp for at falde i søvn igen. Han vågner omkring 7.30 og er glad og frisk.

Jeg fatter ikke, at det er det samme barn som før. Forskellen i hans søvnvaner er virkelig forbløffende.

Og dette fra Marsha, endnu en mor til et barn, der ville ligge på hende og sove:

I aftes kom Kailee i seng kl. 20.30. Hun vågnede et par gange mellem 20.00 og 22.00 men faldt hurtigt til ro. Jeg hørte ikke fra hende igen før kl. 8.00. Jeg er sikker på, at du forstår, at det er som at komme i himlen. Kailee er gået fra at ville sove liggende på mit bryst hele natten og vågne for at drikke otte til ti gange om natten til at sove 11-12½ timer i træk. Jeg troede aldrig, jeg skulle opleve, at mit barn ville sove igennem. Hjemme hos os er du en helt. Jeg ville ønske, at du havde lavet din undersøgelse, da min første datter var lille.

Måske husker du den mor, jeg tidligere citerede for at sige: "Jeg er virkelig ulykkelig, fordi manglen på søvn begynder at påvirke alle sider af mit liv"? To måneder efter at Leesa begyndte at følge min plan, skrev hun: "I den sidste uge er Kyra kun vågnet EN GANG, kl. 3.30, for at få bryst. Haha! Jeg er næsten euforisk af søvn!"

Flere citater fra testmødrene vil blive bragt i bogen i afsnit, der kaldes "En mor siger".

Du kan også sove

Der er ingen grund til, at du skal leve som en søvnmanglende martyr. Det *kan* lade sig gøre at få dit barn til at sove, uden at det behøver at skriges natten igennem. Handling er nøgleordet – handling som vil gøre dig stærkere og virke motiverende de kommende få uger. Så prøv Sov igennem uden gråd-metoden og regn med at se resultater. Du går måske ikke direkte fra at blive vækket hver time til at kunne sove ti timer i træk, men du går fra at vågne hver time til hver tredje, så til hver fjerde, og til sidst får du lov at sove hele natten og måske længere endnu.

Snart vil det være *dig*, der begynder at vågne hver time, mens du venter på at høre entrédøren blive åbnet, nøglerne klirre på

køkkenbordet og listende fodtrin på trappen op til din teenagers værelse. Det går så utroligt hurtigt.

Du må være *tålmodig*, mens du følger planen. Det er meget vigtigt. Når dit barn er ulykkeligt eller begynder at græde (jeg sagde "begynder" at græde, lad det ikke hyle i ti minutter først!), så gå ind og tag det op, vug det, kæl for det eller hvad end der falder dig ind for at berolige dit søde lille barn. Hver eneste dag vil føre dig et skridt nærmere målet, og når du ved det, kan du være mere kærlig og tålmodig.

Husk også, at dit barns tilsyneladende manglende evne til at falde i søvn af sig selv ikke er barnets fejl. Sådan har det gjort siden det blev født, og det vil have det fint med at fortsætte på denne måde. Målet er at få barnet til at føle sig elsket og tryk, mens du hjælper det med at lære at falde i søvn uden dig.

Kort sagt mener jeg ikke, at et barn skal overlades til sig selv for at græde sig i søvn. Heller ikke at det skal ligge og græde, mens du kommer ind hver tiende minut og mumler trøstende ord uden at røre ved barnet. Men jeg ved også, at du – nænsomt og kærligt – kan hjælpe dit barn til at sove *roligt* hele natten.

En mor siger:

"Jeg forstår, at det vil tage et stykke tid at se positive resultater. Men efter overhovedet ikke at have sovet i syv måneder og være totalt udmattet, virker det som redningen bare at vide, at jeg kommer til at sove om en måned."

Tammy, mor til Brooklyn på syv måneder

første del

Ti trin til at få dit barn til at sove igennem

Denne del af bogen omhandler de trin, du skal følge for at skabe din egen søvnmetode. Du kan bruge denne side som checkliste, mens du følger trinene.

1. Lav et sikkerhedscheck (side 37)
2. Grundlæggende fakta om søvn (side 46)
3. Lav søvnskemaerne (side 56)
4. Tilbageblik og valg af metoder
(Spædbørn – side 67; børn fra fire måneder – side 89)
5. Lav din personlige søvnplan (side 151)
6. Følg planen i ti dage (side 160)
7. Udfyld et skema hver tiende dag (side 163)
8. Analyser resultatet (side 167) og revider planen om nødvendigt
9. Følg planen i endnu ti dage (side 188)
10. Udfyld et søvnskema, analyser resultatet og revider din plan om nødvendigt hver tiende dag (side 196)