

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



Lailas historie:

Jeg kigger på uret, klokken er to. Jeg fornemmer stilheden og nattens mørke gennem vinduerne, mens jeg går rundt og rundt i store cirkler på det knirkende køkkengulv.

Jeg har min lille mand, der er en måned gammel over min skulder.

Han er født ved akut kejsersnit og jeg får intravenøs antibiotika den første uge af hans liv. Amningen er svær, brystbetændelse, svamp og trøske er vores følgesvende de først tre måneder af hans liv.

Mens jeg går rundt der i cirkler, nynner jeg stille og klapper ham blidt på ryggen. Ind imellem er han stille og virker næsten som om, han falder hen, men så græder han igen. Jeg går rundt sådan i et par timer, før han endelig falder i søvn. Mange nætter gik sådan det første halvår af hans liv, så blev det langsomt bedre. Men meget havde muligvis været anderledes, hvis jeg dengang vidste, hvad jeg ved i dag.

Fire år senere havde jeg igen en lille mand på skulderen. Han er dog født vaginalt og uden komplikationer. Denne gang har jeg også fået langt mere viden om spædbørn og støtte til deres trivsel, derfor skete det også meget sjældent, at vi måtte gå rundt i timevis om natten.

Mit først barn fik aldrig konstateret kolik. Men det var muligvis det, han havde. Under alle omstændigheder spirede det et ønske i mig om at kunne støtte andre forældre i lignede situationer.

Derfor sprang jeg til, da det blev muligt for mig at tage zoneterapiuddannelsen og sikre en gave, det har været for både mine egne tre børn og for de børn, der kommer til mig i klinikken.

Laila M. Edsberg

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



Barnets normal søvnmønster:

Som ny forælder, er det normalt at spekulere på, om dit barn får nok søvn.

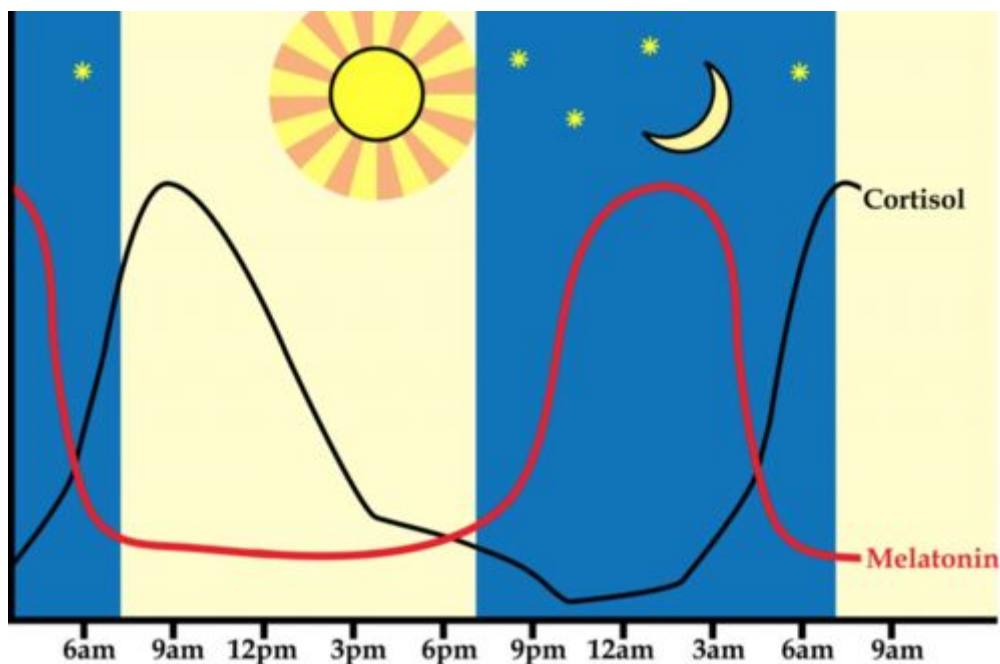
Herunder er de timers søvn dit barn sandsynligvis har brug for i det første år. Men husk! At hvert barn er anderledes, og din baby har måske brug for mere eller mindre søvn end dette.

Hvor meget søvn har dit barn brug for?

Dit barn har brug for masser af søvn, men sover ofte to, tre timer eller måske fire timer ad gangen i de første par måneder af livet. Baby er nødt til at vågne hyppigt, og få fyldt maven, så vær forberedt på afbrudt nattesøvn.

Når din baby er omkring tre til fire måneder gammel, kan du begynde at følge et fast søvnmønster hver aften. Ved seks måneder, kan nogle babyer endda sove igennem om natten, så du kan få mere søvn igen.

Dit barn vil hurtigt komme til at værdsætte rutine: ensartethed og forudsigelighed. Dit barns rutine kunne være et bad, nattøj, en favorit historie, sang og nusning. Eller måske andre forslag fra ti tips.



Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



Tabel 2.1 Gennemsnitligt antal timer børn sover om dagen og om natten

| Alder | Søvnpe-rioder om dagen | Antal timers søvn om dagen | Antal timers søvn om natten* | Antal timers søvn i døg-net |
|-----------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Nyfødt** | | | | |
| 1 måned | 3 | 6-7 | 8½-10 | 15-16 |
| 3 måneder | 3 | 5-6 | 10-11 | 15 |
| 6 måneder | 2 | 3-4 | 10-11 | 14-15 |
| 9 måneder | 2 | 2½-4 | 11-12 | 14 |
| 12 måneder | 1-2 | 2-3 | 11½-12 | 13-14 |
| 2 år | 1 | 1-2 | 11-12 | 13 |
| 3 år | 1 | 1-1½ | 11 | 12 |
| 4 år | 0 | 0 | 11½ | 11½ |
| 5 år | 0 | 0 | 11 | 11 |

*Angivelserne er gennemsnitlige og repræsenterer ikke uafbrudt søvn.

** Nyfødte børn sover 16-18 timer i døgnet fordelt ligeligt over seks til syv korte søvnperioder.

Lånt fra bog: Sov godt uden gråd.

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



Tips til børn med kolik, børn der græder meget eller sover lidt

Kolik:

Betegnelsen kolik bruges når man har et eller raskt barn, der tager på og trives normalt, men som græder meget og uden forklaring. Det vil sige at det ikke hjælper at få mad eller skiftet ble. Lægerne taler ofte om kolik når et spædbarn græder mere 1 ½ timer om dagen. Ofte græder spædbørn med kolik dog over tre timer på et døgn og mindst 3 dage om ugen. Dette står på minimum 3 uger inden for de første 5 måneder af deres liv, men for flere står det på i måneder. Har dit barn kolik, er det væsentlig at vide, at kolik ikke er farligt, børn med kolik udvikler sig lige så normalt som børn uden kolik, og JA det går over!

Det kan være meget slidsomt og udfordrende at være forældre til et barn med kolik. Derfor er det vigtigt at man støtter hinanden som forældre og samtidig søger hjælp og støtte i sit netværk. Ligesom der for mange børn og forældre kan være hjælp at hente i den komplementære behandling.

Der er mange diskussioner om der er noget der kan støtte et lille menneske. Det er forsøgt at afdække årsagen til kolik og der er teorier eller hypoteser der omhandler udfordringer med et umodent fordøjelsessystem og problemer med at kunne regulere sin gråd så den er tilpasset behovet. Det er dog meget der tyder på, at der ikke kun er tale om én men mange faktorer der er på spil.

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/paediatric/tilstande-og-sygdomme/mave-tarm/spaedbarnskolik/>

<http://www.sygeboern.dk/sygdom/kolik>

Der er mange råd og anbefalinger om, hvad man som forældre skal gøre, hvis man har et barn med kolik. Som træt forældre kan det være svært at finde rundt i. Derfor har vi samlet en lille vifte på 10 fif der kan støtte dit barn med kolik fra flere vinkler.

Flere af fif'ene kan også fint bruges til børn der ikke bøvler med kolik. Tal dog altid med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du oplever at noget ikke er som det skal være.

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



10 enkle fif til den sunde søvn

1. Er dit barn født ved kejsersnit, kan støtte af mælkesyrebakterier være givtigt. Et barn født med kejsersnit eller et barn der har fået meget antibiotika tidlig i livet har ikke samme tarmflora som børn der er født normalt og ikke har fået antibiotika. En varieret mælkesyrekultur i tarme på et lille barn, støtte udvikling af tarmen og tarmvæggens tæthed, ligesom det er forskning der tyder på at det kan mindske risikoen for autoimmune sygdomme, astma, høfeber, type 1- diabetes og mindske risikoen for stress og overvægt senere i livet. Som nybagt mor, kan et dagligt tilskud af mælkesyrebakterier ligeledes støtte din helingsproces.

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/tarmforskere-det-er-sundest-blive-fodt-i-afforing>

<http://sund-forskning.dk/artikler/probiotika-til-brug-ved-gennemgribende-stress/>

2. Tynd økologisk kamille/pebermynte. Tager dit barn på som det skal, kan du supplere ca. 20 ml til børn over en måned. Får dit barn flaske kan teen være basis for modermælkserstatningen.

Pebermynte virker beroligende og afslappende på et overaktivt tarmsystem og sammen med kamille der har lidende effekt som samtidig også virker helende og krampeløsende. Så her har man en god mild cocktail til et følsomt tarmsystem.

<http://sund-forskning.dk/artikler/mentha-x-piperita/>

<http://sund-forskning.dk/artikler/chamomilla-recutita/>

3. Masser babys mave blidt i cirklen bevægelser med uret.

Der er undersøgelser der viser at babymassage lindrer og afslapper dit barn. Samtidig med at det styrker kontakten og relationen til omsorgsgiveren.

<https://www.youtube.com/watch?v=FKFEI8q-li8>

<http://www.abc.net.au/science/articles/2006/11/20/1792593.htm>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131712000072>

4. Brug gerne en enkelt dråbe økologisk lavendel olie til massage, til badevand eller til madrassen hvor baby sover.

Der er lavet en del undersøgelser på lavendel og dens effekt til at støtte voksne i at afslappe

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



nervesystemet og give bedre søvn. Studierne er udført på forskellig vis. Der er dog meget der tyder på at især lavendelolie har en mindre til moderat effekt på voksne. Derfor er der det

et mild og velduften måde at støtte sit barn til mere ro og bedre søvn at benytte sig af enkelte dråber økologisk lavendelolie.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382012010700>

5. Ammes baby, kan det være fordelagtigt at mor overvejer hvad hun spiser. Der er nogle børn der reagere på komælksprotein eller mælkesukker. Derfor kan det ofte virke lindrende for baby hvis mor holder en mælke pause. For eksempel på en uges tid eller to og ser hvordan det går hos baby. Det samme gælder med indtager luftdannenden fødevarer som løg, porre, hvidløg, blomkål, brocolie, kål, artiskokker, jordskokker, tørrede bælgfrugter (kikærter, brune og hvide bønner). Og så er der også børn der reagerer på jordbær og chokolade. Ja øv. Men det husk det er kun en periode;)

<http://www.kolik.dk/>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/allergi/tilstande-og-sygdomme/ko-stvejledere-allergi-og-intolerance/komaelksprotein-overfoelsomhed-hos-boern/>

6. Får baby erstatning, må det overvejes at give den allergivenlig version. Af samme grund som tidliger fif, at der er nogle børn der reagere på komælksprotein eller mælkesukker. Her kan man igen overveje at lave erstatningen på en tynd blanding af økologisk pebermynte og kamille te.

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/allergi/tilstande-og-sygdomme/ko-stvejledere-allergi-og-intolerance/komaelksprotein-overfoelsomhed-hos-boern/>

<https://www.libero.dk/dig-netop-nu/artikler1/baby/fodevareallergi-og-intolerance-hos-born/>

7. Sluk for fjernsyn og skærme og baby mindre lyd, billede input og mere nærværd. Noget tyder også på at samsøvning med dit lille barn skaber mere tryghed og mere ro natten igennem.

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/familieliv/for%C3%A6ldre-overstimulerer-babyer>

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/children/8854674/Babies-should-sleep-in-mothers-bed-until-age-three.html>

8. Der er meget der tyder på at både børn og voksne har glæde af at høre blidmusik til at falde til ro på. Der er mange forskellig mulighed for hvilken musik man kan brug. Gode

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



eksempler kunne være rolig klassisk musik, eller musik med f.eks tibetanske bede skåle. tibetanske Cd: music for mother and child - tales of the ocean

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/svaert-ved-falde-i-sovn-lyt-til-et-stykke-musik>

9. Svøb dit barn og få så meget hud til hud kontakt over et døgn som muligt. Det at bære sit barn i slynge er noget menneske har gjort i århundreder og ja sandsynligvis i årtusinder. Men vi ved nu også at det har stor indvirkning på dit barns udvikling. Det påvirke blandt andet dit barns søvn, motoriske udvikling og udvikling af immunforsvar. Så overvej at invester i en god slynge.

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/guidersundhedogmotion/art4846613/Slynge-r-er-godt-for-sanserne>

<https://www.information.dk/moti/2013/09/baereselen>

10. Find en god Zoneterapeut, Kraniosekral terapeute eller Kiropraktor, der kan lindre symptomerne for din baby. Det kan jo være at dit barn har et mere anspændt tarmsystem eller måske har en ryghvirvel forskubbet. Her kan det være en fordel at lade en behandler undersøge dit barn.

<https://videnskab.dk/alternativ-behandling-fup-eller-fakta/hvad-viser-forskningen-om-zoneterapi>

<http://sund-forskning.dk/artikler/kolik-eller-maveproblemer-naturlig-baby/>

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif



Kontakt os:

Laila M. Edsberg

Foredragsholder,
Sygeplejeske, Biopat/Naturopath IBM,
Coach og Zoneterapeut RAB

Herlev helsezone

hej@helsezone.dk
+45 26 27 70 78
www.herlevhelsezone.dk

Lise-Lotte Skovdal

Foredragsholder,
Zoneterapeut RAB, Bach terapeut og
Biopat/Naturopath

Genskab balancen

Lskovdal@webspeed.dk
+45 52 99 41 56
www.genskab-balancen.dk

Børn og søvn

støt dit barn til sund søvn
med zoneterapi og enkle fif

