



Søvnguide

0–6 måneder

Hva som er normalt. Hva som hjelper.
Og hva du trygt kan ignorere.

Lille Verden

lilleverden.no

Denne guiden er ment som generell informasjon — ikke medisinsk rådgivning.

Ta alltid kontakt med helsestasjon eller lege ved usikkerhet.

Søvnguide 0–6 måneder

Babyen din sover ikke som i bøkene. Du heller ikke. Og alle har en mening om hva du gjør feil.

Denne guiden er ikke enda en liste med regler. Det er en ærlig oversikt over hva som er normalt — og hva du faktisk kan gjøre klokken 03.00 uten å føle at du mislykkes.

■ Du gjør det bra. Det at du leser dette klokken tre på natten er bevis nok.

SØVNBEHOV MÅNED FOR MÅNED

Hva som er normalt

Disse tallene er gjennomsnitt — ikke fasit. Stort spenn er normalt, og babyen din trenger ikke å treffe eksakt. Bruk tabellen som referanse, ikke målestokk.

Alder	Natt	Dag (lurer)	Totalt
0–2 måneder	8–9 t	3–5 lurer	14–18 t
3–4 måneder	8–10 t	3–4 lurer	14–16 t
5–6 måneder	9–11 t	2–3 lurer	14–15 t

Merk: Nattesøvn betyr ikke nødvendigvis sammenhengende søvn. Mange nyfødte har søvnperioder på 2–4 timer også om natten — det er biologisk normalt.

Hva du kan forvente

0–2 måneder

Nyfødte skiller ikke dag fra natt — det er ikke noe de kan lære seg ennå, for den biologiske klokken er ikke klar. Søvnperioder på 2–4 timer er normalt. Du vil bli vekket. Mange ganger. Det er ikke feil — det er sånn det skal være.

Hva hjelper:

- ✓ Mørkt rom (lykkula/mørlegging gjør stor forskjell fra uke 2–3)
- ✓ Hvit støy — støvsuger, vifte eller dedikert app
- ✓ Innsvøping i de første ukene (mange sover bedre innsvøpt)
- ✓ Legg babyen i vogn/seng når hun er litt trøtt — ikke dypt sovende

3–4 måneder

Her skjer den beryktede 4-månedersregresjonen. Det er ikke en fase som går over — det er en permanent endring i søvnmønsteret. Babyen begynner å sove mer som oss: i sykluser. Det betyr at hun våkner mellom syklusene, og ikke alltid klarer å sovne inn igjen.

■ ■ 4-månedersregresjonen er ekte, og den er hard. Det du kan gjøre: hjelp babyen å lære å sovne inn igjen — det er dette som gjør nettene roligere på sikt.

5–6 måneder

Mange babyer i denne alderen begynner å sove lengre strekk om natten — men langt ifra alle. Introduksjon av fast føde (rundt 6 måneder) påvirker søvnen hos noen, men det er ikke noen garanti for bedre netter.

Antall lurer: 2–3 per dag er typisk. Den tredje luren forsvinner ofte rundt 6–8 måneder.

Du er ikke alene om dette

Babyen vil bare sove på deg

Veldig vanlig. Babyen er biologisk programmert til å ville ligge inntil et voksent menneske — det er trygghet for dem. Du ødelegger ikke noe. Prøv å legge ned litt etter at babyen har sovnet, eller bruk bæresele mens hun sover om dagen.

Babyen sover bare i vogn/bil

Bevegelse og lyd hjelper mange babyer. Det er ingenting galt med dette. Hvis du vil ha babyen til å sove i ro, jobb med én ting av gangen — og gjør det gradvis.

Babyen snur seg på magen om natten

Hvis babyen klarer å snu seg selv, har hun muskelstyrken som trengs. Legg alltid ned på ryggen — men du trenger ikke snu henne tilbake hver gang hun snur seg selv.

Babyen våkner og smiler klokken 04.00

Kjent. Smertefullt søtt. Nattevåking er normalt helt opp til 12 måneder og utover for mange. Det er ikke et tegn på at noe er galt.

Usikker? Ring helsestasjonen. Det er det de er der for. Ingen spørsmål er for små — heller ikke klokken 08.00 dagen etter en natt uten søvn.

Hva du faktisk kan gjøre

Ikke et program. Ikke en metode. Bare noen ting som faktisk hjelper — basert på hva vi vet om babyens søvnbiologi og hva ekte foreldre rapporterer.

01 Sjekk det grunnleggende først

Er hun sulten, kald, varm, har vondt, eller vil bare ligge inntil? Mange nattevåkninger løser seg av seg selv med ett av disse.

02 Mørk og stille

Unngå å skru på lyss — det signaliserer dag for babyen. Bruk så lite lys som mulig. Nattdlampe med svakt rødt lys er bedre enn taklys.

03 Hvit støy

En vifte, en app (f.eks. Rain Rain) eller støvsuger-lyd hjelper mange. Lek den på lavt nivå gjennom hele nattesøvnen.

04 Bær og gå

Det funker. Det er ikke en vane du ikke kan bryte — det er omsorg. Gjør det om du trenger å sove i 20 minutter til.

05 Del nattevakter

Hvis du har en partner: sett opp en plan. Ikke improvisert — en faktisk plan. Hvem tar kl. 01? Hvem tar kl. 04? Søvnmangel er hardere enn det virker.

Det viktigste du kan lese i denne guiden

Du er ikke en dårlig forelder fordi babyen ikke sover. Du er ikke en dårlig forelder fordi du er utslitt. Du er ikke en dårlig forelder fordi du noen ganger ønsker at det var annerledes. Du er en god forelder som er oppe klokken 03.00 — for det er du der.

Når du bør ringe helsestasjonen

Søvnmangel er normalt. Men noen tegn bør følges opp:

- Babyen er vanskelig å vekke eller virker unormalt slapp
- Puster uregelmessig eller har pauser i pusten
- Veier lite eller spiser svært lite
- Du som forelder har det veldig vanskelig — det gjelder deg også

Mer fra Lille Verden

Denne guiden er en del av det vi holder på med på lilleverden.no — ærlig innhold om den første babykaostiden, uten fasit og uten perfeksjonisme.

Følg oss på Instagram: @lilleverden.no

Bli med i Facebook-gruppen: «Lille Verden — for oss i babykaos»

Denne guiden inneholder generell informasjon og er ikke medisinsk rådgivning. Kontakt helsestasjon eller lege ved bekymring for barnets helse.