



Når det lille barn ikke vil sove



Historien bag de unaturlige og urealistiske forventninger til baby- og børnesøvn,
som ses i nuværende vejledning - og bud på fremtidens vejledning

Programmet for dagens oplæg

- Præsentation af os og Sovende Børn
- Kulturelle forventninger til børns søvn
- Menneskebørns biologisk normale adfærd
- Eksempler på uoverensstemmelser mellem kultur og forskning
 - Mælk og søvn
 - Sengedeling og samsovning
- Bud på fremtidens vejledning
- Spørgsmål og svar

Hvem er vi?



Mette-Sophie Lassen

Pædagog og pædagogisk kandidat
Bestyrelsesformand i Sovende Børn

Pædagogisk diplomuddannelse i projektledelse og organisationsudvikling

Efteruddannelser i NLP, neuropædagogik og autisme

Efteruddannelser i børns søvn:

- Child Sleep Institute: Sleepposium (USA)

Hovedforfatter til Lassen, M.-S. & Bjørnfort, M.B. (2020). *Undersøgelse af vejledning og praksis i relation til børnesøvn og søvntræning i Danmark, Grønland og Færøerne*



Mia Bernscherer Bjørnfort

Holistisk evidensbaseret amme- og søvnvejleder
Bestyrelsesnæstformand og talsperson for Sovende Børn

Uddannelse, kurser og konferencer i relation:

- Ammenet (DK)
- La Leche League (DK & Internationalt)
- Baby Sleep Info Source (UK)
- Holistic Sleep Coaching (UK)
- NDC Program for Providers and Educators, The Possum Clinic (AU)
- Gold Lactation: Stramt tungebånd (USA)
- Child Sleep Institute (USA)

6 års erfaring med online, telefonisk, personlig og gruppevejledning

Hovedforfatter til Lassen, M.-S. & Bjørnfort, M.B. (2020). *Undersøgelse af vejledning og praksis i relation til børnesøvn og søvntræning i Danmark, Grønland og Færøerne*

Hvad er Sovende Børn?

En non-profit forening

- Viden, vejledning og støtte til forældre
- Opkvalificering af fagpersoner
- Hjemmeside
- Sociale medier
- Workshops, oplæg og foredrag



Fokus

- Hvad er normal børnesøvn?
- Undgå problematisering af normal baby- og børne adfærd
- Opkvalificere fremtidens vejledning

Kulturelle forventninger til børns søvn

Historien bag nuværende søvnvejledning

1800-tallet

- Individualisme
- Adskillelse
- Autonomi og evnen til at klare sig selv
- Øget fokus på forældrenes samliv

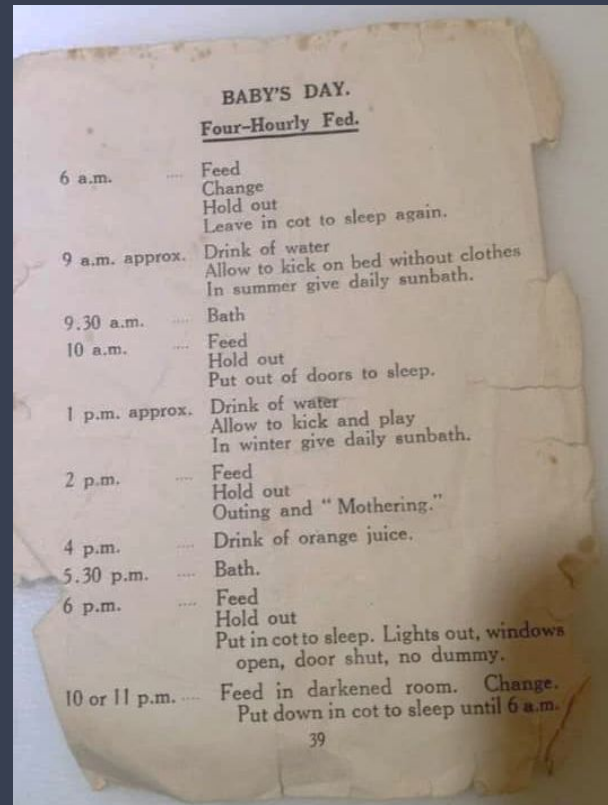
James J. McKenna. Safe Infant Sleep: Expert Answers to Your Cosleeping Questions. 2020
<https://thriveglobal.com/stories/history-of-infant-sleep-in-western-industrialized-societies/>



Historien bag nuværende søvnvejledning

Starten af 1900-tallet

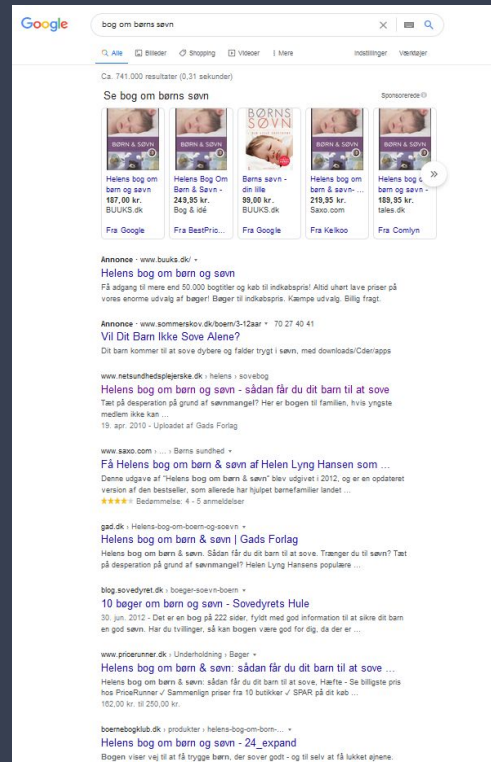
- Diverse barnepleje og forældreskabs-bøger forfattet af primært hvide midaldrende mænd uden erfaring med børnepasning
- Forældres instinkter overdøves
- Standardisering af 'korrekt' adfærd
- Børn skal
 - sove alene
 - ikke 'forkæles' med omsorg
 - opdrages efter ganske strenge regler og rutiner



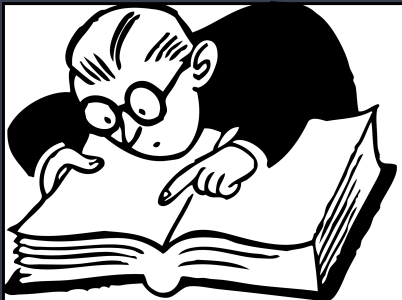
Historien bag nuværende søvnvejledning

Seneste årtier

- Selvhjælpsbøger
- 'Lære at sove'
 - 'Søvntræning' introduceres
- Fokus på 'den dybe søvn'
- 'Søvn som gave'
- Forebygge søvnproblemer



Baseret på forskning?



- INTET forskningsmæssig belæg for instruktionerne
- Ofte direkte skadelige for både barnets fysiske og psykiske trivsel
- Alenesøvn er et kulturelt fænomen
 - Primært i den vestlige verden
 - Først introduceret for nogle århundreder siden
- Søvntræning og cry it out-søvntræning er blevet en normativ praksis

Hvilke råd giver sundhedsplejersker i dag?

I vores spørgeskemaundersøgelse, blev forældre bedt om at afkrydse hvilke råd de havde fået af deres sundhedsplejerske, omkring hvordan de kunne hjælpe deres barn til at sove, ud fra færdigtrykte svarmuligheder, som eksemplerne herunder

Spørgsmål	Svar
Hvilke råd fik du af din sundhedsplejerske omkring, hvordan du kunne hjælpe dit barn	☒ Afkrydsningsfelter
☐ At svøbe barnet	
☐ At passe på med at give barnet (dårlige) vaner ved f.eks. at vugge/amme/flaske det i søvn	
☐ At anvende slyngevugge	
☐ At adskille mad og søvn, dvs. ikke at amme/flaske i søvn	
☐ At lære barnet at falde i søvn selv	
☐ At amme/flaske barnet i søvn	
☐ At undgå øjenkontakt, når først barnet er puttet til lur/nat	
☐ At vugge barnet i søvn	
☐ At undgå at tage barnet op, når først det er puttet til lur/nat	
☐ At give en godnatflaske i stedet for amning for at give bedre søvn	
☐ At anvende et "redskab" til at opnå søvn, f.eks. tyngdepose eller spilledåse m/u lys	
☐ At anvende et bæreredskab	

☐ At give grød/mos/vælling som en del af putterutinen for at give bedre søvn
☐ At anvende trykmassage, akupressur eller zoneterapi (f.eks. fra Katrine Birks bøger)
☐ At lære/lægge mærke til forskellen på pjevs, protest-gråd og rigtig gråd
☐ At give barnet kropskontakt, fx ved at ligge ved siden af, holde hånd eller lade barnet sove p...
☐ At hjælpe barnet med at finde ro ved at sørge for, at det ikke rejser sig igen efter, det er puttet
☐ At det kunne være en god ide, at barnet sov på eget værelse (inden det var 1 år)
☐ At det kunne være en god ide, at barnet sov på eget værelse (efter det var fyldt 1 år)
☐ At give barnet et bad inden sengetid
☐ At skabe rutiner og forudsigelighed
☐ At stoppe amning/flaske om natten (inden barnet var 9 måneder)
☐ At stoppe amning/flaske om natten (efter barnet var fyldt 9 måneder)
☐ At sænke aktivitetsniveauet inden sengetid
☐ At dæmpe lyset og/eller undgå lyset fra skærme inden sengetid
☐ Det var ikke relevant med anbefalinger til, hvordan mit barn kunne hjælpes til at sove
☐ Jeg fik ingen anbefalinger til, hvordan jeg kunne hjælpe mit barn til at sove

Kontakt- eller adskillelsesbaseret søvnvejledning?

Forældrenes svar viste, at de i langt højere grad fik råd, der baserer sig på adskillelse af barn og forældre, end råd der baserer sig på kontakt.

Eksempler på adskillelsesbaseret vejledning kan være:

- at stoppe med at amme, flaske, vugge barnet i søvn
- at undgå øjenkontakt
- at lære barnet at falde i søvn selv
- at flytte barnet til eget værelse

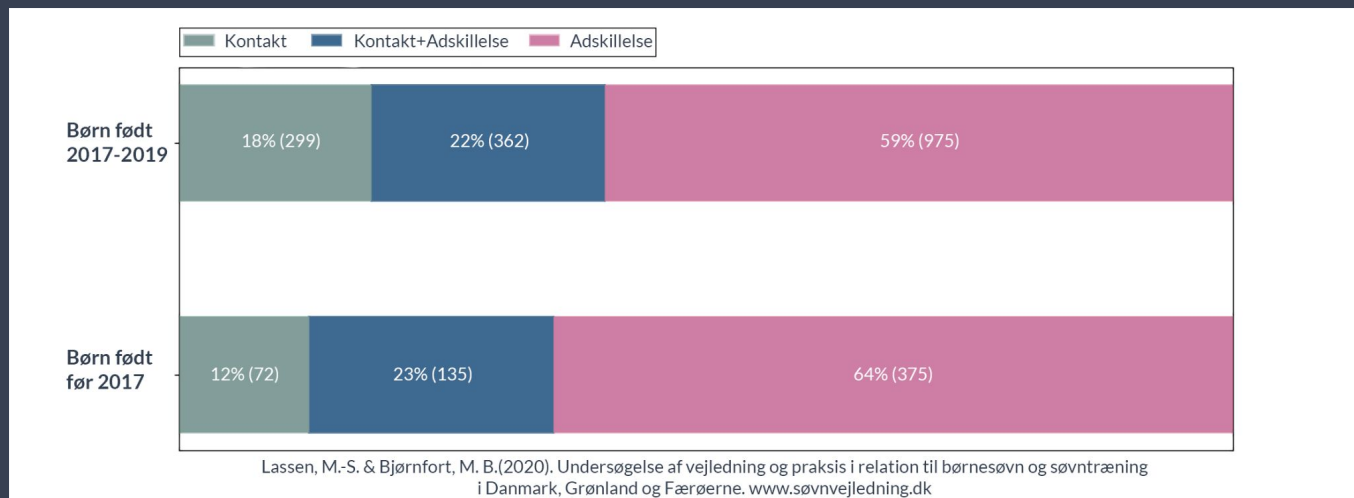
Eksempler på kontaktbaseret vejledning kan være:

- at amme, flaske, vugge barnet i søvn
- at give barnet kropskontakt
- at holde barnet i hånden
- at ligge med barnet til det sover

Kontakt- eller adskillelsesbaseret søvnvejledning?

Den grønne del af diagrammet viser antallet af forældre som alene har modtaget kontaktbaseret vejledning og den lyserøde del viser de tilfælde hvor forældrene alene har modtaget adskillelsesbaseret vejledning - og den blå del viser de tilfælde hvor forældrene har modtaget både kontakt- og adskillelsesbaseret vejledning.

Forældrene har besvaret ud fra den samlede vejledning de har modtaget af sundhedsplejersken, i hele barnets levetid.

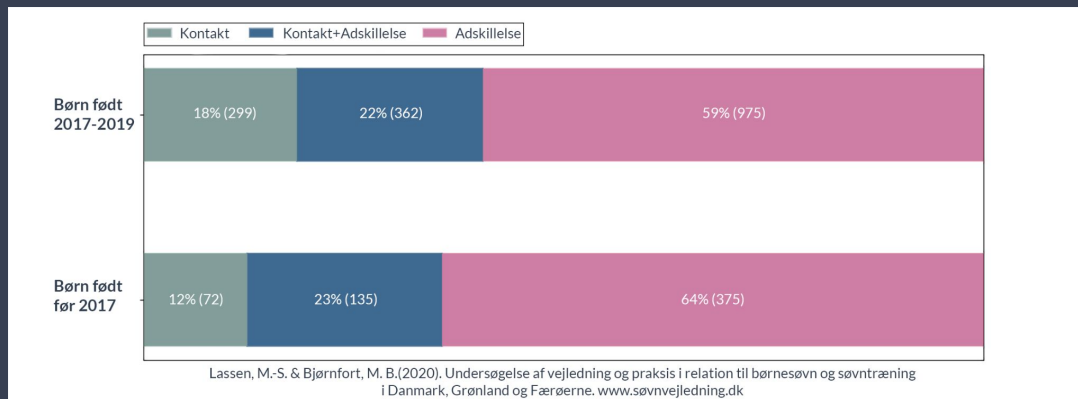


Kontakt- eller adskillelsesbaseret søvnvejledning?

Ved tidspunktet for spørgeskemaets afslutning, ved nytår 2019, havde:

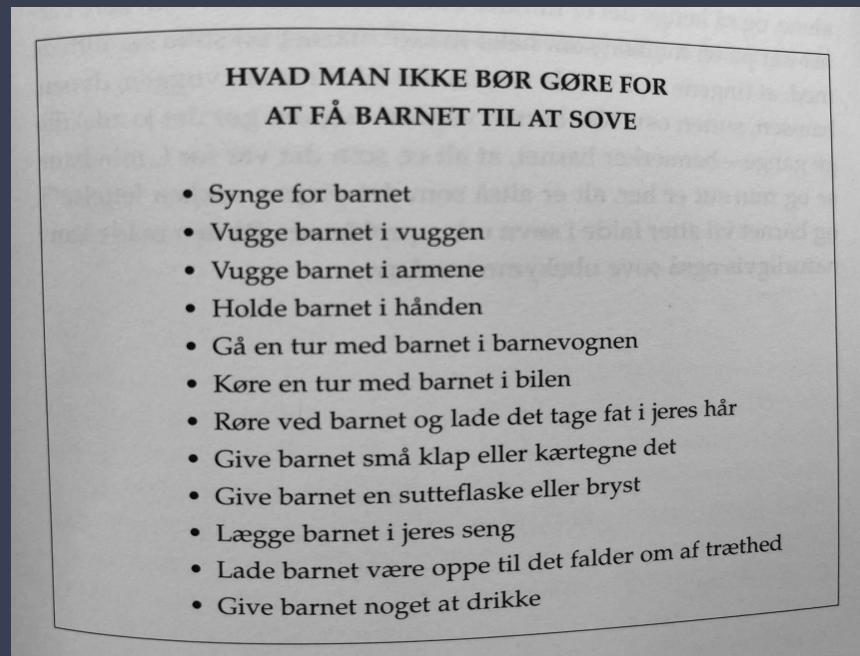
- 59% af forældre, med børn født i 2017-2019, KUN modtaget søvnvejledning i adskillelse
- 18% af forældre, med børn født i 2017-2019, KUN modtaget søvnvejledning i kontakt
- 22% af forældre, med børn født i 2017-2019, modtaget søvnvejledning i både kontakt og adskillelse

Børnene, som forældrene havde modtaget søvnvejledning omkring, var således imellem 0 og 3 år, da forældrene besvarede spørgeskemaet - og deres svar dækkede vejledningen fra fødslen af.



'Gode' og 'dårlige' vaner

- Mange råd om kontakt/adskillelse bliver beskrevet som at give barnet 'gode' eller 'dårlige' vaner.
- Men hvem har **bestemt** hvad der er godt og hvad der er dårligt?
- Handler det ikke om hvad der fungerer for det enkelte barn og familien?



Eksempel fra bogen *Godnat og sov godt* (Estivill og de Béjar, 2000)

Grundforskningen peger på det gavnlige i tilgange baseret på kontakt

Sensitiv respons

- Højere forekomst af trygt tilknyttede børn
- Børn med tryk tilknytning klarer sig bedre

Fysisk kontakt

- Trøster og beroliger spædbørn
- Mindsker stresshormoner hos mor og barn og angst hos mor
- Udleder oxytocin, som støtter op om aflæsningen af barnets signaler
- Smertestillende effekt på nyfødte
- Bedre ammestart
- Regulerer kropswarme og energiforbrug
- Præmature oplever mindre uro, apnø, lav hjerterytme og mere stabil iltmætning

Menneskebørns biologisk normale adfærd

Menneskebørns biologisk normale adfærd

Mennesker er primater og bærepattedyr

- Oftest én unge af gangen, som moderen bærer med sig rundt
 - Mælken er lav i fedt, men høj i mælkesukker
- Barnet (ungen) skal have mælk ganske ofte - op til flere gange i timen

Men - Vi fødes som usædvanligt neurologisk underudviklede og hjælpeløse babyer.

.....Vi er slet ikke færdigudviklede når vi fødes

En menneskebaby kan hverken selv følge med eller hænge fast på moderen som andre primater ellers kan, den kan heller ikke 'blive hjemme i reden' som andre typer unger, som f.eks kattekillinger.

Den kan faktisk ikke rigtigt noget, fordi...

...den må færdiggøre sin udvikling udenfor livmoderen, lidt i stil med kænguruerne, heraf navnet 'kangaroo mother care', som man f.eks bruger på neonatal afdelingerne.



Menneskebørns biologisk normale adfærd

“Enhver primat baby er designet til at være koblet fysisk sammen med nogen som vil fodre, beskytte og drage omsorg for den... De har tilpasset sig til at forvente intet mindre, over millioner af år”

Meredith Small
Populærvideenskabelig forfatter
Professor Emerita i antropologi ved Cornell University

Small, M.F. (1998). Our babies ourselves-how biology and culture shape the way we parent. Doubleday Dell Publishing Group

Eksempler på uoverensstemmelser mellem kultur og forskning

Mælk og søvn

Nuværende vejledning fra Sundhedsstyrelsen

Fra 4 måneders alderen

- Adskille mad og søvn
Altså ikke at amme/flaske barnet i søvn

Fra 6 måneders alderen

- Barnet har ikke længere fysiologisk brug for madning om natten
- Natmadning forstyrrer barnets og forældrenes søvn
- Natammestop/natflaskestop vil hjælpe børn med at sove igennem (ca. 5 timer)

Vejledning forældre fortæller at have modtaget fra deres sundhedsplejerske (Børn født i 2017-2019)

At adskille mad og søvn

At undgå 'dårlige vaner', som
at amme/flaske i søvn

3,0 gange mere sandsynligt



3,5 gange mere sandsynligt

At amme/flaske barnet i søvn

Barnets behov for mælk om natten

- Ammede børn i alderen 1-6 måneder, der har fri adgang til brystet, indtager ca. 20% af deres døgnindtag i tidsrummet 22.00-04.00
- Spædbørn stopper ikke, fra den ene dag til den anden, med at have behov for dette indtag, blot fordi de teoretisk set kan undvære

*Tænk på dig selv:
Fysiologisk kan du også gå uden at spise eller
drikke både 12, 18 eller 24 timer.
Men det er nok ikke behageligt.*



Studier i mor-barn søvn & breast-sleeping

- Fri adgang til brystet hjælper med at etablere og bevare mælkeproduktionen
- Studier viser en positiv eller neutral effekt ved natamning
 - Beroligende og omsorgsgivende effekt af amning
Frigivelsen af oxytocin ved hud-mod-hud og når den lille sutter hjælper moderen med at føle og yde omsorg for barnet, selvom den lille både vækker hende, holder hende vågen og skrider af hende.
Oxytocin hjælper også moderen med at falde i søvn igen – en ganske nyttig funktion
 - Melatonin og oxytocin i moderens mælk hjælper babyen med at sove igen, efter opvågninger i nattetimerne

Studier i mor-barn søvn & breast-sleeping

Og det er der en del studier der er helt enige om...

Palmstierna P, Sepa A, Ludvigsson J. Parent perceptions of child sleep: a study of 10,000 Swedish children. *Arch Dis Child*. 2003;87(10):1001-1003. Epub 2003 Aug 14. PMID: 12870007.

Cohen Engler A, Hadash A, Shehadeh N, Pillar G. Breastfeeding may improve nocturnal sleep and reduce infantile colic: potential role of breast milk melatonin. *Eur J Pediatr*. 2012;171(4):729-732.

Cubero J, Valero V, Sánchez J, et al. The circadian rhythm of tryptophan in breast milk affects the rhythms of 6-sulfatoxymelatonin and sleep in newborn. *Neuro Endocrinol Lett*. 2005;26(6):657-661.

Demirci JR, Braxter BJ, Chasens ER. (2012). Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6-11-month-old infants. *Infant Behavior & Development*. 2012 Dec;35(4):894-896.

Gay, Caryl & Lee, Kathryn & Lee, Shih-Yu. (2004). Sleep Patterns and Fatigue in New Mothers and Fathers. *Biological research for nursing*. 5. 211-8. DOI:10.1177/1099800403252142.

Kendall-Tackett, Kathleen & Cong, Zhen & Hale, Thomas. (2011). The Effect of Feeding Method on Sleep Duration, Maternal Well-being, and Postpartum Depression. *Clinical Lactation*. 2. 22-26. DOI:10.1186/1546-7551-2-22.

Hawley E. Montgomery-Downs, Heather M. Clawges, Eleanor E. Santy. *Infant Feeding Methods and Maternal Sleep*. *Infant Behavior & Development*. 2003;26(10):1553-1558.

Doan T, Gardiner A, Gay CL, Lee KA. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *J Perinat Neonatal Nurs*. 2003;18(2):103-107.

Dørheim SK, Bondevik GT, Eberhard-Gran M & Bjorvatn B. (2009). Sleep and depression in postpartum women: a population-based study. *Sleep*. 2009;32(7):847-855.

Eksempler på uoverensstemmelser mellem kultur og forskning

Sengedeling og samsovning med spædbørn

Nuværende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen

- “Det sikreste sted at sove for et spædbarn er i sin egen seng i samme rum som sine forældre.”
- “Hvis forældrene vælger at have barnet i deres egen seng, må sundhedsplejersken vejlede forældrene om [*sikker sengedeling*]”

Sove i egen seng

- ✓ Sikkert
- ✓ Anbefalet

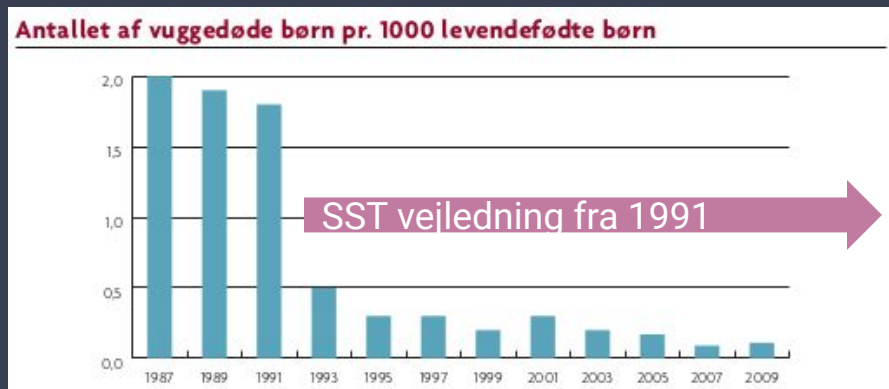
Sengedeling

- ✗ Ikke sikkert?
- ✗ Advares imod?

1991: Opdaterede anbefalinger om vuggedød

Antallet af vuggedødstilfælde er faldet drastisk efter at man, over hele verden, i perioden omkring 1991, kom med tre enkle råd til at forebygge vuggedød – rygleje, at undgå overophedning og røg.

Faldet i antallet af vuggedødstilfælde, efter indførslen af anbefalingerne, ses over hele verden - **også de steder hvor man har en høj frekvens af sengedeling.**



Sove i egen seng

- ✓ Sikkert
- ✓ Anbefalet

Sikker sengedeling

- ✓ Sikkert
(I fraværet af risikofaktorer)
- ✗ Anbefales ikke
- ✓ Mange fordele



Usikker sengedeling

- ✗ Ikke sikkert
- ✗ Anbefales ikke



**Ikke alle forældre vejledes om den
kritiske forskel mellem disse to**
(Og ikke alle fagpersoner ved at der er forskel)

Alle har brug for viden om sikker sengedeling!

Viden er basis for at kunne træffe informerede valg

Nogle forældre, som planlægger at sove med deres baby, fortæller det ikke til sundhedsplejersken

“Jeg ønsker lidt, at der var et bredere sundhedsperspektiv. F.eks. så har jeg ikke turde sige til sundhedsplejersken, at jeg sover sammen med mit barn, (griner), i samme seng. Fordi jeg fik jo en pjece med vuggedød, hvor der står, at det må man helst ikke. Så på den måde, der føler jeg lidt, at der er nogle ting, hvor at det ikke harmonerer med deres sundhedsforståelse.”

Citat fra en mor

Mikkelsen, T., Grønbech, L. Sundhedsplejerskens normative indvirkning på moderskabet. 2020.

En knap så radikal ide som det kan lyde til

Siden 2014 er forældre i Storbritannien blevet vejledt i sikker sengedeling og sikkerhed i relation til at sove med sin baby - på lige fod med vejledning i egen seng.

I den nye vejledning er der fokus på risikominimering gennem oplysning og konkrete guides i indretning af sengen.

UK Guidance Update 2014

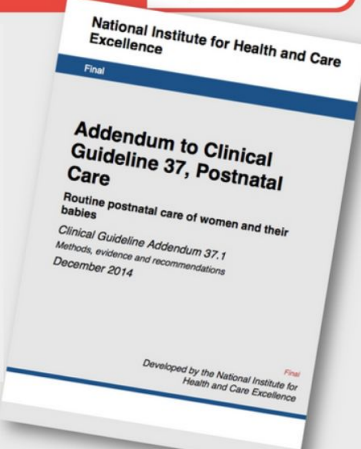


Baby sleep info source

"I forhold til vuggedød og co-sleeping* vil det være upassende at bruge termen 'risiko', da årsagerne til vuggedød sandsynligvis er multifaktoriel og en mulig årsagssammenhæng med co-sleeping ikke klart er lavet. Termen 'association' bruges igennem hele denne opdatering til retningslinjerne. Denne term betegner steder hvor der er en statistisk sammenhæng mellem vuggedød og co-sleeping, samtidig med at den anerkender at det ikke med sikkerhed kan siges at co-sleeping er en risikofaktor for vuggedød."

*Co-sleeping: Her menes at forælder og barn sover sammen i en seng, på en sofa eller i en stol

DISC & BASIS Webinar SIDS and Sleep Safety.
<https://www.basisonline.org.uk/hcp-infant-sleep-training-workshops/>
© DISC 2020



**** Der har ikke været nogen relateret stigning i vuggedød ****

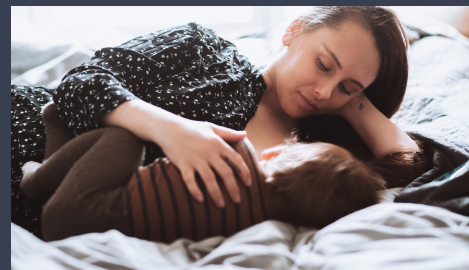
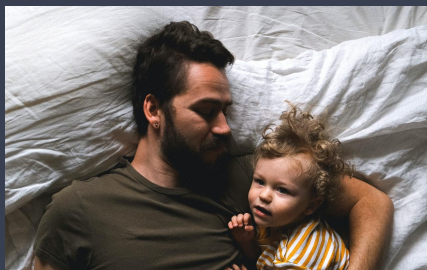
Alle har brug for viden om sikker sengedeling!

De sidste 20 års forskning taler sit eget tydelige sprog

40-75% af forældre i vestlige samfund sengedeler i et eller andet omfang

Sengedeling sker, uanset om forældrene planlægger det eller ej!

- Trætte forældre og børn falder i søvn
- Nemmere at yde omsorg og give mælk om natten
- Sygdom, generel uro og andre forhold afhjælpes ofte med kontakt
- Logistiske udfordringer med plads og/eller møbler, eks. når familien er væk hjemmefra
- Opmærksomhed på tilknytning, særligt når mange familier tilbringer størstedelen af barnets vågne timer adskilt



Et kulturelt perspektiv på sengedeling

Ikke-vestlige kulturer fører egen kulturelle praksis med sengedeling med sig, når de bosætter sig i vestlige samfund (Crane & Ball 2003)

Et studie fra England viser, at pakistansk-engelske familier ikke i samme grad som hvide-engelske familier, er modtagelige for vejledning imod sengedeling

Men er forekomsten af vuggedød så højere i de pakistansk-engelske familier?

NEJ - den er faktisk 4 gange lavere - fordi deres kulturelle tilgang til spædbarnsomsorg, sænker risikoen for vuggedød betragteligt

Hvad den tilgang er?

- Ingen alkohol
- Ingen rygning
- Ingen stoffer
- Amning
- Sengedeling
- Baby på/hos en voksen 24/7

Research article | [Open Access](#) | Published: 30 January 2016

A qualitative study in parental perceptions and understanding of SIDS-reduction guidance in a UK bi-cultural urban community

[Denise Crane](#) ✉ & [Helen L. Ball](#)

[BMC Pediatrics](#) **16**, Article number: 23 (2016) | [Cite this article](#)

5876 Accesses | **12** Citations | **57** Altmetric | [Metrics](#)

Hvordan kan sundhedsfaglige støtte op om sengedeling - uden frygt for vuggedød?

Nuværende vejledning fra Sundhedsstyrelsen inkluderer ikke vejledning i sengedeling/breastsleeping, udover det meget korte afsnit i pjecen om vuggedød - og omtaler heller ikke de mange kendte fordele ved dette.

Er det bekymringen for vuggedød alene der bremser denne vejledning?

Sovende Børn har fremsendt en opfordring til Sundhedsstyrelsen, hvori vi konkret anbefaler, at sundhedsplejersker vejleder uopfordret i sikker sengedeling, på lige fod med vejledning i brug af 'egen seng'.

Hvordan kan sundhedsfaglige støtte op om sengedeling - uden frygt for vuggedød?

Sundhedsstyrelsens pjece om vuggedød til sundhedsfaglige:

*“Hvis forældrene **vælger** at have barnet i deres egen seng, **må** sundhedsplejersken vejlede forældrene om følgende:”*

*“**Midt om natten plan**”: Trætte forældre træffer hurtige valg midt om natten*

Risikominimering: - uden at overskride Sundhedsstyrelsens nuværende vejledning

Sundhedsplejerskerne kan derfor, **uopfordret** vejlede forældrene i sikker sengedeling, med henvisning til, at det er smart at vide **hvis nu...**

..... Vi har jo allerede konstateret, at de sover med den baby uanset hvad

De mange fordele ved sengedeling/breastsleeping

- når først frygten for vuggedød er afværget

Et studie fra barselsgangen i England: Måden mødre sover på, har stor betydning for moderens følsomhed overfor barnets signaler om at skulle til brystet

Første nat med første barn, uden at have fået vejledning - er blot anvist en bestemt sengeløsning

Mere end **dobbelt** så mange forsøg på amning hos de mødre som lå med deres barn hos sig i sengen eller i en åben bedsidecrib
- og **dobbelt** så mange succesfulde amninger pr. time, i forhold til de mødre hvis baby lå i krybbe

Video optagelse fra studiet viser desuden hvordan mødre med børn i krybber overser adskillige signaler fra barnet.

Breastfeeding initiation				Basis Baby sleep info source
	Bed	Crib	Cot	Pair-wise t tests
Successful feeds per hour	1.69	1.80	0.79	Bed vs Crib; ns Bed vs Cot; p=0.01 Crib vs Cot; p=0.01
Feeding attempts per hour	3.01	2.78	1.15	Bed vs Crib; ns Bed vs Cot; p=0.01 Crib vs Cot; p=0.02
All feeding effort per hour	4.50	4.58	1.94	Bed vs Crib; ns Bed vs Cot; p=0.01 Crib vs Cot; p=0.00
Nipple presentation per hour	5.97	5.31	3.04	Bed vs Crib; ns Bed vs Cot; p=0.02 Crib vs Cot; p=0.03

De mange fordele ved sengedeling/breastsleeping

- når først frygten for vuggedød er afværget

Et interessant spørgsmål at stille kunne være:

*Kan vi støtte op om amningen **og søvnen**, ved at lære mødrene at sove med deres babyer allerede fra fødslen - hvad enten det er i samme seng eller ved brug af bedside-cribs?*

Forskning bakker i hvert fald op om denne sammenhæng (Ball et al. 2016, Blair et al. 2020)

Fremtidens vejledning

Lad os lige igen kigge på titlen for vores oplæg
“Når det lille barn ikke vil sove”

Måske vil det lille barn faktisk rigtig gerne sove
- men kan ikke på den måde, vi forsøger at få det til at sove?

Hvad har det lille barn brug for når det skal sove?

- Det lille barn er født med et instinkt, som gør, at det vil være tæt med sin mor - og når det er det, føler det sig trygt og har nemmere ved at sove
 - Det er således ikke 'dårlig søvn'
 - når det lille barn vågner hyppigt
(det beskytter mod vuggedød)
 - når det lille barn søger brystet hyppigt
(det beskytter mod vuggedød, vedligeholder mælkeproduktionen, giver barnet melatonin fra mor, regulerer barnets blodsukker)
 - når det lille barn ikke vil ligge alene
(det beroliger nervesystemet, giver lavere blodtryk, lavere puls, regulerer temperatur og iltoptag)
- Modermælk, amning og tæt fysisk kontakt er simpelthen designet til at hjælpe mor og barn med at sove, igennem udskillelsen og overførslen af søvndyssende og beroligende hormoner

Vejledning med udgangspunkt i omsorgskultur

The Possum Approach (Ball et al. 2018) og ***Sleep, Baby & You*** (Ball et al. 2020)

Begge programmer er testet 'ude i den virkelige verden' i England og Australien

Stor tilfredshed med programmerne fra både fagpersoner og forældre

- Fagpersonerne følte sig bedre rustede til at støtte forældrene og henvise videre til andre faggrupper
- Forældrene følte sig hørt og mødt og følte at de fik god information om deres barns søvn, hvad der kunne hjælpe og hvordan de kunne tilgå søvnen med mere ro

"Det handler ikke om at 'fikse' din babys søvn, det handler om at fikse de forventninger, vi har til søvn. Og alle babyer er forskellige. Det kunne jeg godt lide – erkendelsen af, at de ikke kunne give mig et sæt regler, fordi de ikke kunne fortælle mig, hvad min baby havde brug for, kun min baby kunne."

Forælder fra Ball et al. 2018 studiet

Vejledning med udgangspunkt i omsorgskultur

The Possum Approach (Ball et al. 2018) og ***Sleep, Baby & You*** (Ball et al. 2020)

Helhedsorienteret tilgang som kigger på familiens samlede situation

Tilbyder opkvalificeret vejledning i barnets søvn, mad, sensoriske diæt, psykiske og fysiske trivsel, omsorgspersonernes mentale og fysiske helbred, samt hvordan situationen er i forhold til familie-omsorg/støtte.

Adskiller sig fra allerede kendt vejledning særligt ved at

- Ikke at anvende nogen former for adskillelsesbaseret vejledning
- Informere om søvnregulatorer, herunder sensorisk stimuli
- Forældrene støttes i at håndtere deres egne negative tankemønstre og evt. angst
- Possum: Tilbyde massiv, kvalificeret (amme)hjælp og støtte til optimalt fødeindtag

Disse nye vejledninger baserer sig på mange års forskning og kan opsummeres til "Back to Basics" - og er resultatet af en erkendelse af at den udvikling den vestlige kultur har gennemgået i forhold til spædbarn- og børneomsorg i løbet af de sidste århundreder, på en række områder har bevæget sig væk fra barnets interesse

Konkret vejledning, der støtter barn og forældre

- i sikker, sund, alderssvarende søvn og tryk tilknytning

Afhjælp urealistiske forventninger

- Snakke om biologisk normal baby- og børnesøvn
- Aflive myter, eksempelvis
 - Der findes ikke dårlige vaner, hvis det virker for familien.
 - Fravænning fra mælk eller mere fast føde giver ikke bedre søvn.
 - Søvntræning giver ikke bedre søvn
- 'Lige nu'
 - Hjælp forældrene til at være i nuet og ikke se 3-6-9 mdr frem
Holde fokus på *'det vil ikke være sådan her for evigt, men lige nu...'*

Konkret vejledning, der støtter barn og forældre

- i sikker, sund, alderssvarende søvn og tryk tilknytning

Cue-based-care og Newborn Behavioral Observations (NBO)

- Støtte forældrene i egen aflæsning af barnet - nuancerede eksempler
- Undgå 'instruerende' vejledning i cues, men være nysgerrig på forældrenes egen aflæsning af barnet og støtte forældrene i at eksperimentere med måder at opfylde barnets behov

Kontakt- og omsorgsbaseret vejledning

- Forældrene er følelsesmæssigt og fysisk tilgængelige
- Eksempelvis foreslå at amme/flaske barnet i søvn eller støtte op om og vejlede i sikker sengedeling som hjælp til at opnå søvn

'Det, der bringer forælder og barn tættere'

Rosa Øllgaard, autoriseret psykolog og familiebehandler

Konkret vejledning, der støtter barn og forældre

- i sikker, sund, alderssvarende søvn og tryk tilknytning

Snak om barnets fysiske, følelsesmæssige og kognitive udvikling

- Behovet for sensitiv respons
- Samregulering er basis for selvregulering
 - Selvregulering kan ikke 'trænes' eller læres 'før tid', det lærer barnet i følsomt samvær med forældrene/omsorgspersoner

Opsummerende keypoints

- **Behov for paradigmeskifte**

Barnet har et naturligt behov for kontakt og nærvær ved søvn og vi er nødt til at lytte til barnets klare signaler og arbejde med barnet - ikke imod

- **De kulturelle forventninger til børnesøvn problematiserer helt normal baby- og børnesøvn**

Forældre oplever unødige bekymringer og følelser af at fejle som følge af dette

- **Store uoverensstemmelser mellem forskning i børns søvn og den rådgivning forældre modtager pt. i Danmark**

Sundhedsstyrelsen må igangsætte en revidering og opdatering af deres vejledning, så sundhedsplejersker får nyt, udvidet og nuanceret materiale at vejlede efter, som er i overensstemmelse med den tilgængelige forskning

Referencer

Referencer ¹

- Lassen, M.-S. & Bjørnfort, M.B. (2020). *Undersøgelse af vejledning og praksis i relation til børnesøvn og søvntræning i Danmark, Grønland og Færøerne*. www.soevnvejledning.dk
- James J. McKenna. Safe Infant Sleep: Expert Answers to Your Cosleeping Questions. 2020. ISBN: 978-1-930775-76-3 – Uddrag med reference materialet: <https://thriveglobal.com/stories/history-of-infant-sleep-in-western-industrialized-societies/>
- <https://mumsgrapevine.com.au/2019/08/baby-routine-from-50s-goes-viral/>
- Dion Sommer, Professor i udviklingspsykologi: En gang for alle: Drop nu den forkætrede 'godnat og sov godt'-metode til at få babyerne til at sove, *Politiken*, 26 april 2021. <https://politiken.dk/del/SRRj3UAAfR7A>
- James McKenna, Co-sleeping, Encyclopedia of Sleep and Dreaming, 1993. https://cosleeping.nd.edu/assets/31964/co_sleeping_in_encyclopedia_of_sleep_mckenna_1993.pdf
- Lozoff, B., Bittenham, G. (1979). Infant care: Cache or carry. *The Journal of Pediatrics*, 95:478–483.
- Barry, H., & Paxson, L.M. (1971). Infancy and Early Childhood: Cross-Cultural Codes 2. *Ethnology*, 10, 466.
- Rosier, J. G., & Cassels, T. (2020). From “Crying Expands the Lungs” to “You’re Going to Spoil That Baby”: How the Cry-It-Out Method Became Authoritative Knowledge. *Journal of Family Issues*.
- Maute, M. and Perren, S. (2018), IGNORING CHILDREN’S BEDTIME CRYING: THE POWER OF WESTERN-ORIENTED BELIEFS. *Infant Ment. Health J.*, 39: 220-230.
- Estivill og de Béjar, *Godnat og sov godt*. 2000
- Anderson, G. C., Moore, E., Hepworth, J., & Bergman, N. (2003). Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *The Cochrane database of systematic reviews*, (2), CD003519. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003519>
- Johnston, C., Campbell-Yeo, M., Disher, T., Benoit, B., Fernandes, A., Streiner, D., Inglis, D., & Zee, R. (2017). Skin-to-skin care for procedural pain in neonates. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2(2), CD008435. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008435.pub3>
- <https://www.basisonline.org.uk/hcp-why-babies-sleep-as-they-do/>
- Small, M.F. (1998). *Our babies ourselves-how biology and culture shape the way we parent*. Doubleday Dell Publishing Group
- Jacqueline C. Kent, PhDa, Leon R. Mitoulas, PhDa, Mark D. Cregan, PhDa, Donna T. Ramsay, PhDa, Dorota A. Doherty, PhDb,c, Peter E. Hartmann, PhDa. Volume and Frequency of Breastfeedings and FatContent of Breast Milk Throughout the Day. www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2005-1417.

Referencer 2

- Palmstierna P, Sepa A, Ludvigsson J. Parent perceptions of child sleep: a study of 10,000 Swedish children. *Acta Paediatr.* 2008;97(12):1631-1639. doi:10.1111/j.1651-2227.2008.00967.x
- Sundhedsstyrelsen, Amning – en håndbog for sundhedspersonale, 2018
- Cohen Engler A, Hadash A, Shehadeh N, Pillar G. Breastfeeding may improve nocturnal sleep and reduce infantile colic: potential role of breast milk melatonin. *Eur J Pediatr.* 2012;171(4):729-732.
- Cubero J, Valero V, Sánchez J, et al. The circadian rhythm of tryptophan in breast milk affects the rhythms of 6-sulfatoxymelatonin and sleep in newborn. *Neuro Endocrinol Lett.* 2005;26(6):657-661.
- Gay, Caryl & Lee, Kathryn & Lee, Shih-Yu. (2004). Sleep Patterns and Fatigue in New Mothers and Fathers. Biological research for nursing. 5. 311-8. 10.1177/1099800403262142.
- Hawley E. Montgomery-Downs, Heather M. Clawges, Eleanor E. Santy. Infant Feeding Methods and Maternal Sleep and Daytime Functioning. *Pediatrics* Dec 2010, 126 (6) e1562-e1568.
- Doan T, Gardiner A, Gay CL, Lee KA. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *J Perinat Neonatal Nurs.* 2007;21(3):200-206.
- Dørheim SK, Bondevik GT, Eberhard-Gran M, Bjorvatn B. Sleep and depression in postpartum women: a population-based study. *Sleep.* 2009;32(7):847-855.
- Kendall-Tackett, Kathleen & Cong, Zhen & Hale, Thomas. (2011). The Effect of Feeding Method on Sleep Duration, Maternal Well-being, and Postpartum Depression. *Clinical Lactation.* 2. 22-26. 10.1891/215805311807011593.
- Demirci JR, Braxter BJ, Chasens ER. Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6-11-month-old infants. *Infant Behavior & Development.* 2012 Dec;35(4):884-886.
- Oxytocin Mediates a Calming Effect on Postpartum Mood in Primiparous Mothers Risa Niwayama, Shota Nishitani, Tsunehiko Takamura, Kazuyuki Shinohara, Sumihisa Honda, Tsunetake Miyamura, Yuko Nakao, Kazuyo Oishi, and Miyuki Araki-Nagahashi. *Breastfeeding Medicine* 2017 12:2, 103-109
- Uvnäs-Moberg K, Arn I, Magnusson D. The psychobiology of emotion: the role of the oxytocinergic system. *Int J Behav Med.* 2005;12(2):59-65.
- Uvnäs Moberg K., Prime D.K. Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding. *Infant* 2013; 9(6): 201-06.
- Forebyg Vuggedød, Sundhedsstyrelsen (2011)
- Helweg-Larsen, K. & Guldager, E. (2001). Vuggedød – forekomst, forebyggelse og risikofaktorer. *Sygeplejersken*, 31, 22-28

Referencer ₃

- Blair, P.S., Sidebotham, P., Evason-Coombe, C., Edmonds, M., Heckstall-Smith, E.M.A. & Fleming, P. (2009). *Hazardous cosleeping environments and risk factors amenable to change: case-control study of SIDS in south west England*. BMJ., 339:b3666.
- *Pludselig spædbarnsdød i Norden: Resultater fra det nordiske studie 1990-1996 af pludselig uforklarlig spædbarnsdød/krybbedød/vuggedød* (1997). Nordic Council of Ministers. ISBN: 9289301163, 9789289301169
- Ball, H.L. & Russell, C. (2014). *SIDS and Infant Sleep Ecology*. Evolution Medicine and Public Health, 2014(1), 146
- McKenna, J.J., Ball, H.L. & Gettler, L.T. (2007). *Mother-infant cosleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: what biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine*. Am J Phys Anthropol. 2007, Suppl 45, 133-161
- Mikkelsen, T., Grønbech, L. Sundhedsplejerskens normative indvirkning på moderskabet. 2020.
- <https://www.lullabytrust.org.uk/wp-content/uploads/Facts-and-Figures-for-2018-released-2020.pdf>
- [lullabytrust.org.uk/](https://www.lullabytrust.org.uk/)
- <https://www.durham.ac.uk/research/institutes-and-centres/durham-infancy-sleep-centre/>
- [basisonline.org.uk/](https://www.basisonline.org.uk/)
- <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/sleep-and-night-time-resources/>
- Stokowski, L.A. (2016). *Bedsharing, Breastfeeding, and Safe Infant Sleep Advice: The Caregiver's Dilemma*. https://www.medscape.com/viewarticle/859868_3
- Blair, P.S. & Ball, H.L. (2004). *The prevalence and characteristics associated with parent-infant bed-sharing in England*. Archives of disease in childhood, 89(12), 1106–1110. <https://doi.org/10.1136/adc.2003.038067>
- Jenni, O.G., Fuhrer, H.Z., Iglowstein, I., Molinari, L. & Largo, R.H. (2005). *A longitudinal study of bed sharing and sleep problems among Swiss children in the first 10 years of life*. 39. Pediatrics, 115(1 Suppl), 233–240
- Gilmour, H., Ramage-Morin, P.L. & Wong, S.L. (2019). *Infant bed sharing in Canada*. Health reports, 30(7), 13–19
- Welles-Nystrom, B. (2005). *Co-sleeping as a window into Swedish culture: considerations of gender and health care*. Scandinavian journal of caring sciences, 19(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2005.00358.x>
- Ateah, C.A. & Hamelin, K.J. (2008). *Maternal bedsharing practices, experiences, and awareness of risks*. Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing : JOGNN, 37(3), 274–281. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2008.00242.x>
- Lahr, M.B., Rosenberg, K.D. & Lapidus, J.A. (2005). *Bedsharing and maternal smoking in a population-based survey of new mothers*. Pediatrics, 116(4), e530–e542. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0354>

- Hooker, E., Ball, H.L. & Kelly, P.J. (2001). *Sleeping like a baby: attitudes and experiences of bedsharing in northeast England*. Medical anthropology, 19(3), 203–222. <https://doi.org/10.1080/01459740.2001.9966176>
- Viden om Børn i Boligen (2019). Videncentret Bolius. <https://www.bolius.dk/presse/undersogelser/viden-om-boern-i-boligen>
- Ward T. C. (2015). Reasons for mother-infant bed-sharing: a systematic narrative synthesis of the literature and implications for future research. *Maternal and child health journal*, 19(3), 675–690. <https://doi.org/10.1007/s10995-014-1557-1>
- Volpe, L. E., Ball, H. L., & McKenna, J. J. (2013). Nighttime parenting strategies and sleep-related risks to infants. *Social science & medicine* (1982), 79, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.043>
- Crane, D., & Ball, H. L. (2016). A qualitative study in parental perceptions and understanding of SIDS-reduction guidance in a UK bi-cultural urban community. *BMC pediatrics*, 16, 23. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0560-7>
- Crane, Denise (2014) *BradICS: Bradford Infant Care Study: A qualitative study of infant care practices and unexpected infant death in an urban multi-cultural UK population*. Doctoral thesis, Durham University.
- Ball, H. L., Ward-Platt, M. P., Heslop, E., Leech, S. J., & Brown, K. A. (2006). Randomised trial of infant sleep location on the postnatal ward. *Archives of disease in childhood*, 91(12), 1005–1010. <https://doi.org/10.1136/adc.2006.099416>
- Ball, Helen & Howel, Denise & Bryant, Andrew & Best, Elspeth & Russell, Charlotte & Platt, Martin. (2016). Bed-sharing by breastfeeding mothers: Who bed-shares and what is the relationship with breastfeeding duration?. *Acta Paediatrica*. 105. n/a-n/a. 10.1111/apa.13354. <https://onlinelibrary.wiley.com/share/QICl8D3SMVBBPKWJBBH8?target=10.1111/apa.13354>
- Blair, P.S., Ball, H.L., McKenna, J.J., Feldman-Winter, L., Marinelli, K.A., Bartick, M.C., the Academy of Breastfeeding Medicine, Young, M., Noble, L., Calhoun, S., Elliott-Rufdder, M., Kair, L.R., Lappin, S., Larson, I., Lawrence, R.A., Lefort, Y., Marshall, N., Mitchell, K., Murak, C., Myers, E., Reece-Stremtan, S., Rosen-Carole, C., Rothenberg, S., Schmidt, T., Seo, T., Sriraman, N., Stehel, E.K., Wight, N. & Wonodi, A. (2020). *Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019*. *Breastfeeding Med.*, 15(1), 5-16
- Ball HL, Douglas PS, Kulasinghe K, Whittingham K, Hill P. The Possums Infant Sleep Program: parents' perspectives on a novel parent-infant sleep intervention in Australia. *Sleep Health*. 2018;4(6):519-526.
- Ball HL, Taylor CE, Thomas V, Douglas PS, the SBY working group (2020) Development and evaluation of 'Sleep, Baby & You'—An approach to supporting parental well-being and responsive infant caregiving. *PLoS ONE* 15(8): e0237240
- Bedsharing, Breastfeeding, and Safe Infant Sleep Advice: The Caregiver's Dilemma, Laura A. Stokowski, RN, MedScape.com, March 08, 2016. https://www.medscape.com/viewarticle/859868_3
- Co-Sleeping, Breastfeeding and Sudden Infant Death Syndrome, James J McKenna, September 2010. Encyclopedia on Early Childhood Development. https://cosleeping.nd.edu/assets/33678/mckenna_gettlerangxp.pdf

Spørgsmål

Du kan se alle slides ved at gå til
www.sovendeboern.dk/landskonference21

og indtaste koden
'landskonference21'