

Mot mánnái oahpaha buriid oadđendábiid

Mánná dárbbáša oadđit vai galgá stuorrut ja ovdánit. Vánhemat dárbbášit oadđit vai galgaba leat buorit vánhemat, dm. ahte sudnos lea dilli ja návccat mánnái, alcceseaska, alccesii ja iežaset bargui.

1. Vánhemat berrejit bidjat dihto meriid mat čájehit goas nohkkanáigi lea eahkedis.
 - Dađistaga unnidit doaimmaid (Galgá leat jaska ovdal nohkkanáigi).
 - Earuhit beaive- ja idjaoadđima (omd. coggat mánnái oadđenbiktasiid ja diktit lanjas leat seavdnjat).
 - Mánná sáhhtá šaddat váibbas jus dan eahkes lávggoda, muhto muhtun mánát gal ealáskit dainna.
 - Geahččalit doalahit seamma nohkkanáiggi (maddái vahkkoloahpaid).
 - Seamma dihto meriid čađahit juohke eahkeda.
2. Vánhemat berrejit váruhit ahte mánná ii váibba badjelmeare.
 - li berre heaittihit oadiheames máná beaivet dainna doaivuin ahte mánná oadđá buorebut ihkku.
 - Seamma oadđináiggit beaivet dagahit ahte mánná oadđá buorebut ihkku.
 - Mánás berre eahkesbeallái jaskadeappot go beaivet, eai ge das berre nu olu doaimmat.
3. Vánhemat berrejit oahpahit máná iežas nohkat.
 - Mánná ii berre hárjánit nohkat čiččiin dahje doahtuin.
 - Vánhemat eai berre mánnái oahpahit ahte dan galgá vuohttut, sugahit, njávkat dahje lávlut vai nohká.
 - Muhtun mánát veaháš bargut ovdal go nohket. Dan ii mearkkaš ahte mánná ii leat váibbas. Váldde áiggi bargumis, dábálaččat dat ii biste go moadde minuhta.
 - Jus ihkku bearehaga “lállá” mánáin, sáhhtá mánná doaivut dan leat lihkanbáلكán.
 - Go mánná biepmu borra beaivet (4-6 mánnosažžan) ja lossu nu mot galgá, de ii dárbbáš biepmu ihkku.
 - li dárbbáš molsut lihpara ihkku jus máná liiki lea fiinnis.
4. Vánhemat eai galgga váldit máná bajás jus dat lihkká ihkku.
 - Sáhtta geahččalit jaskkodahttit máná seanggas guoskamiin dehe jienain.
 - Jus dárbbáša molsut lihpara, sáhhtá dan dahkat seanggas.
 - Jus vánhemat váldiiba máná iežaska sengii go lihkká, sáhhtá máná hárjánit dasa (dahje eahpehárjánit..?)
 - Jus mánná lihkká ihkku, dalle go ii leat njammanáigi, de lea buoremus ahte áhčči geahččala jaskkodahttit máná. Dat lea erenoamáš dehálaš go galgá oazžut mána heaitit čičči njammamis ihkku.

Hvordan man lærer barnet gode søvnvaner

1. Foreldre bør finne en rytme eller et rituale som markerer sengetid for natten.
 - Gradvis nedtrapping av aktiviteter (rolig før sengetid).
 - Markere forskjell på dag- og nattesøvn (for eksempel ta på barnet pyjamas og ha det mørkt i rommet).
 - Bading av barnet om kvelden kan virke søvndyssende, men noen barn blir mer oppspilt av dette.
 - Forsøk å holde en fast leggetid (også i helgene).
 - Gjenta det samme ritualet hver kveld.
2. Foreldre må unngå at barnet blir overtrett.
 - Man bør ikke kutte ut dagsøvn i håp om at barnet sover bedre om natten.
 - Regelmessige, faste sovetider på dagen bidrar til at barnet sover bedre om natten.
 - Barnets aktiviteter og inntrykk bør begrenses om kvelden.
3. Foreldre bør lære barnet "å finne søvnen" selv.
 - Det bør unngås at barnet venner seg til å sovne ved brystet eller med tåteflaske.
 - Foreldrene bør unngå å venne barnet til å måtte bli vugget, rugget, klappet eller sunget i søvn.
 - Noen barn vil gråte litt før de sovner. Dette må ikke mistolkes dit at barnet ikke er trett. Ta tiden på gråten, den varer oftest bare få minutter.
 - Hvis man "koser" for mye med barnet om natten, vil barnet kunne oppleve dette som belønning for å våkne.
 - Når barnet får fast føde om dagen (4-6 måneder gammelt) og viser god vektøkning, er det ikke nødvendig med mat om natten.
 - Det er ikke nødvendig med bleieskift om natten hvis barnets hud er fin.
4. Foreldrene bør unngå å ta barnet opp hvis det våkner om natten.
 - Man kan forsøke å roe barnet i sengen med berøring eller stemme.
 - Er det nødvendig med bleieskift, kan dette gjøres i sengen.
 - Hvis foreldrene tar barnet opp i sengen til seg når det våkner, kan dette lett bli en vane for barnet (eller uvane ...?).
 - Når barnet som ammes våkner utenom nattmåltidet, er det ofte best at faren forsøker å roe ned barnet. Dette er spesielt viktig når barnet skal avvennes fra nattmåltid.

Boarraseappot mánát (3-4 jagis)

- Gullan: Mánna gullá okte dehe máŋga háve ihkku. Dát lea dábálaš vuosttaš jagi, muhto maiddá stuorábut mánát sáhttet gullat ja boahtit vanhemiid sengii.

Jus mánna ii áiggo nohkat eahkes

- Ovtastala mánain olu ovdal nohkkanáiggi (stoahkat, lohkat, dahje lállit mánain).
- Ráhkkanit nohkat buori áiggi nu ahte mánna “ ipmirda” ahte nohkkanáigi lahkona.
- Bidjat dihto meriid ja seamma nohkkanáiggi juohke eahkeda, árgabeivviid ja vahkkoloahpaid.
- Li atnit seangga ránggáštussan (omd. “ Jus it leat sivui, fertet dakkaviđe sengii”).

- Go máná oktii vuos leat bidjan sengii, garvve olu lávlagiid ja guhkes muitalusaid.
- Ale váldde máná bajás go oktii vuos leat bidjan nohkat. Go mánna nágge dehe bárgu, sáhtta mannat dan lusa 5-10 minuhta geahčen ja dadjat vuollegaččat: “ Dál lea idja, ja don fertet nohkat”. Dan sáhtta geardut dassáži go mánna jaskkoda. Muhtin mánat vilddáskit go oidnet vanhemiid, ja dalle ferte áicat máná duollet dalle nu ahte ieš ii oainnahala. Váldde áiggi jus mánna bárgu ovdal go nohká, sáhtta dovdoma leat olu guhkit go mii duođai lea.
- Rievdat nu ahte mánna oadđá árabut beaivet, dehe bovtte máná várrogasat go gaskabeivvi lea oaddestan oanehaš.

Jus mánna lihkká ihkku

- Atte dušše čázi juhkat ihkku (ii mielkki, sávta dahje biepmu).
- Lea dehálaš jaskkodahttit máná iežas seaggas. Jus mánna beassá stohpui dehe vanhemiid sengii, sáhtta mánna doaivut dan leat bálkán jus lihkká.

Eldre barn (fra 3-4 år)

Oppvåkning. Barnet våkner fra en til flere ganger hver natt. Dette er vanlig i første leveår, men også blant større barn som våkner og kommer opp i foreldresengen.

Hvis barnet ikke vil sove om kvelden

- Vær mye sammen med barnet før sengetid (leke, lese eller kose med barnet).
- Forbered legging i god tid slik at barnet "forstår" at sengetid nærmer seg.
- Etabler en fast rituale og en fast leggetid hver kveld, hverdag som helg.
- Bruk aldri sengen som straff (for eksempel "Hvis du ikke er grei, så er det rett i seng").
- Når barnet først er lagt i sengen, unngå mange sanger eller lange eventyr.
- Ikke ta barnet opp når det først er lagt. Når barnet protesterer eller gråter, kan man eventuelt gå inn til det etter 5-10 minutter og si med rolig stemme "Det er natt nå, og du må sove". Dette kan gjentas til barnet roer seg. Noen barn blir mer opphisset av å se foreldrene, og man må da sørge for å kunne observere barnet jevnlig uten selv å bli sett. Ta tiden på eventuell gråt før barnet sovner, det kan virke mye lenger enn det i virkeligheten er.
- Forskyv eventuelt dagsøvn til tidligere på dagen, eller vekk barnet forsiktig etter en kort lur på ettermiddagen.

Hvis barnet våkner om natten

- Tilby kun vann å drikke om natten (ikke melk, saft eller mat).
- Det er viktig å roe barnet i barnets seng. Hvis barnet får komme inn i stuen eller opp i foreldresengen, kan dette av barnet oppfattes som belønning for å våkne.