

Er samsoving trygt?



Noen mener at samsoving er utrygt og farlig, og at foreldre bør unngå det grunnet risiko for krybbedød. Men dersom dere praktiserer forsvarlig samsoving er dette like trygt som å la babyen sove i egen seng. For veldig mange er samsoving det beste for å få god søvn og rolige barn.

Å la babyen få sove tett inntil deg kan være redningen for nattesøvnen for mange. I tillegg til at babyen roer seg raskere, gjør det ammingen enklere ([1](#), [2](#), [3](#)), som igjen har en beskyttende effekt mot krybbedød ([4](#)). I følge UNICEF samsover 22% av babyer. Omtrent halvparten av alle babyer vil ha samsovet med en eller begge foreldrene innen de er 3 mnd. Denne samsovingen er ikke nødvendigvis planlagt, men kanskje heller et resultat av at trøttheten tar overhånd. Med noen enkle grep kan du sikre en trygg samsoving.



Hva med risiko for krybbedød?

I Norge dør ca 20 babyer hvert år grunnet krybbedød. (5) Omtrent halvparten av tilfeller med krybbedød skjer mens babyen sover i egen seng/krybbe, mens den andre halvparten skjer under samsoving. Dersom ingen babyer samsov under utrygge forhold kunne 90% krybbedødtilfellene hos babyer som samsover vært unngått (6)

Følgende tall er fra England og Wales (7) og beskriver risiko for krybbedød ved ulike scenarioer:

1:3650 av alle babyer

1:900 av babyer som samsover med en som røyker jevnlig

1:199 av babyer som samsover etter at foreldre har inntatt alkohol eller rusmidler

1:199 av babyer som samsover med foreldre på en sofa

Babyer som sover på magen eller har foreldre som røyker, er to velkjente risikofaktorer for krybbedød. Det har blitt lagt frem en hypotese om at samsoving reduserer risikoen for krybbedød basert på et evolusjonsbasert perspektiv (8), men så langt har det kun blitt bekreftet beskyttende effekt av å dele soverom.

En studie fra England (9) viser ingen økt risiko ved samsoving i seng med ikke-røykende foreldre.

Slik gjør du det trygt å sove sammen

- Hverken du eller partner røyker eller snuser, og mor har ikke røyket mens hun var gravid
- Hverken du eller partner er påvirket av alkohol, rusmidler eller sløvende medikamenter
- Sengen er stor nok slik at babyen får god plass og ikke kan falle ut eller ned i en sprekke mellom madrassene
- Babyen har egen barnedyne eller lite pledd (lett nok til at baby kan sparke den vekk)
- Madrassen er fast
- Alle er friske
- Det er luftig og passe temperatur på soverommet
- Babyen legges på ryggen for å sove

Når babyen blir litt større og begynner å krabbe er det ekstra viktig å tenke over om babyen kan falle ut av sengen. Hjemme har vi en høy dobbeltseng som står inn i et hjørne. Frem til vi legger oss selv, ligger mini på en madrass på gulvet slik at han ikke risikerer å krabbe utfor kanten i jakten på en varm kropp å legge seg inntil.



Fordele ved å sove sammen

Små babyer våkner hyppig om natten og trenger å bli matet og tatt vare på. I de fleste hjem vil dette være i sengen, sofaen eller en lenestol. Hvis foreldre får råd om å ikke dele seng med babyen, kan dette føre til at foreldrene velger sofa eller lenestol som kan være mindre trygt dersom de sovner der.

Å amme liggende i sengen er tryggere enn å risikere å sovne sittende. Er du heldig, klarer du kanskje å sovne mens du ammer liggende, og kan derfor få mer søvn enn om du må stå opp fra sengen hver gang. Dette kan gjøre det enklere for deg å holde ut den første tøffe perioden med nattevåk og amming.

Babyen din har ligget trygt og godt i magen din og blitt vant til å høre hjerteslagene dine. Verden ute kan virke stor og utrygg for en liten baby og det er få steder som kjennes tryggere enn tett inntil. Mange snakker om det fjerde trimesteret, og at babyer trenger ekstra mye nærhet i disse første tre månedene etter fødselen. Å la babyen få ligge tett

inntil deg vil hjelpe babyen med å roe seg ned og gir ofte mer søvn til hele familien.



Skru ned forventningene

Noen babyer roer seg raskt og sover godt i babysengen uten å måtte ligge tett inntil, mens andre gjør ikke det. Mange opplever en forventning om at babyer skal klare å roe seg ned selv og sove alene ifra de er bittesmå. Dette forventningspresset kan føre til at noen velger skrikekurer på små spedbarn. UNICEF advarer mot skrikekurer på små babyer, siden det kan være stressende for foreldrene, skadelig for babyens utvikling og føre til mindre amming. ([10](#))

Det er helt normalt at små babyer våkner og trenger mat hyppig igjennom natten. De har primærbehov som må dekkes og kan ikke lære seg å utsette og vente med å få oppfylt disse. Det kan ofte være til stor hjelp å akseptere dette og ikke forvente at babyen skal sovne helt av seg selv og sove natten gjennom ifra start. De fleste har sikkert opplevd at det er minst en sånn baby som bare sover i barselgruppen, men det er helt klart

best å ikke sammenlikne egen baby med andres.

Ønsker du å samsøve med babyen din, kan du trygt gjøre det så lenge du følger listen ovenfor. Du kan ikke skjemme bort et spedbarn på kjærlighet og nærhet, så gjør det som fungerer for dere. Husk at selv om nettene er lange, er årene korte!