



Nu finns äntligen skivan som kan hjälpa din bebis att somna snabbare. Utgångspunkten är de naturliga ljud som bebisen upplevde i magen innan födseln.

– Bebisen minns ljuden, slappnar av och kommer till ro, säger Karin Ricklid som står bakom den efterfrågade skivan.

TEXT: ULRIKA FÜRSTENHOF | BILD: MARIA ROSENLÖF

Skivan som hjälper din bebis att somna

– Våra trillingar blir lugnare

” Vi har märkt att barnen blir lugnare, säger trillingpappan Robert Zäll som fått chansen att prova den nya skivan under en vecka.

Precis som många andra nyblivna föräldrar tycker han att det löns lockande med en skiva som kan få barnen att slappna av. För till skillnad från flera av de andra sömnmetoderna är det här något naturligt – och som troligtvis finns inom oss alla. Långt innan vi människor föds upplever vi våra första ljud, i livmodern. Det är mammas hjärtslag, bullret från tarmarna och navelsträngens susande lite.

Och kanske är det ingen slump att så många människor slappnar av och får ro i själen vid vattnet, på en strand efter att fått lyssna på havets kluckande.

Skapa ro

Allt det här är utgångspunkten i den senaste, unika sömnmetoden för bebisar. Vitsen är att man ska spela den här typen av ljud för sitt barn innan det är dags att sova för att skapa en lugn och skön stämning och i bästa fall få bebisen att somna.

Det enda du behöver som förälder är den nya sömnskivan som innehåller just urljud. Den lanseras av hörselassistenten Karin Ricklid som i sitt arbete med hörselscreening av nyfödda på Södersjukhuset i Stockholm för

flera år sedan insåg att hon var något stort på spåren.

Karin berättar – Jag har arbetat med hörselscreening i fem år och undersökningen går ut på att bebisen får lyssna på ljud i en hörsnäckla. Ljuden påminner om de olika lätena från livmodern och delfinernas ljud. Och jag insåg snabbt att så gott som alla barn slappnar av när de får höra ljuden. Bredvid sitter deras föräldrar, som inte hör ljuden, och undrar vad som händer. Bebisar som varit lite oroliga när vi började mjuknar i kroppen, slappnar av och blir alldeles stilla. Många av barnen blir så rofyllda att de somnar. Jag tror absolut att bebisarna tack vare ljuden blir påmindra om tiden i moderlivet och därför slappnar av.

Trillingpappan Robert Zäll minns hur lugna barnen blev under hörselscreeningen ett par dagar efter kejsarsnittet på Södersjukhuset. En av bebisarna somnade, de andra två blev märkbart avslappnade.



– Jag har träffat så många föräldrar som önskar sig en skiva som hjälper bebisen att slappna av, säger Karin Ricklid.

– Just vår situation är lite annorlunda än många andras. När vi spelar skivan för barnen hemma händer det att de stör varandra, därför är det ibland lite svårare för dem att komma till ro. Vi kommer naturligtvis att fortsätta spela skivan för dem eftersom vi märker att den har en lugnande effekt.

Karin Ricklid berättar om en svensk känd artistpappa som peppat henne i arbetet med skivan. Han kom med sin dotter till hörselscreeningen och dottern blev märkbart påverkad av ljuden och somnade.

– Han blev väldigt fascinerad, och jag förstår honom. Sömn är något så basalt i livet och om bebisen somnar lättare påverkar det hela familjen. Om ett barn ska kunna somna måste det först ner i varv och slappna av. Det gäller förresten oss alla, säger Karin Ricklid. ■

DET HÄR ÄR URLJUD:

Ljud som finns inom oss sedan fosterlivet och berör oss på ett speciellt sätt. Ljud skapar minnen och kanske är det därför du kan sitta på en strand, lyssna på havet – och känna ro i själen! Exempel på urljud är klickande, knarrande och kluckande ljud från mammas tarmar och moderkakan. Samt mammas hjärtljud.