

Hjelp babyen din med å sove bedre

– med Natusan® bedtime



”Gode kveldsrutiner kan hjelpe babyen å sovne rolig.”

Søvnproblem er vanlig i småbarnsfamilier. Hvis du som forelder vil endre søvnvanene, begynn tidlig. De fleste babyer er fysisk klare til å sove hele natten gjennom fra de er seks måneder gamle, men søvnbehovet varierer.

Regelbundne, trygge kveldsrutiner, gjerne på samme tidspunkt hvert døgn, er en forutsetning for å få babyen til å sovne rolig. Jo mer babyen er forberedt på leggetiden, desto større er sjansen for at leggesprosessen går smidig og enkelt. Hvis babyen er vant til å sovne på egenhånd, vil det være lettere for han eller henne å sovne om natten.

Alle babyer er forskjellige, så det er opp til deg som forelder å finne rutinene som passer best for deg og barnet ditt, og som familien din kan følge hver dag. Enkelte barn trenger aktivitet for å kunne falle til ro, mens for andre barn passer det bedre med en voggvise eller et kveldsbad.



Natusans god natrutine

Vi i Natusan® har laget et forslag til en leggerutine som bygger på tre trinn: 1. Kveldsbad, 2. Massasje, 3. Rolig stund. Studier har bevist at vår milde serie, Natusan® bedtime med beroligende og avslappende egenskaper, kombinert med en god leggerutine hjelper babyer med å sovne lettere og sove bedre om natten.

1. Kveldsbad

Begynn kveldsrutinen med et bad (vannet bør holde cirka 37 °C). Hell gjerne noen dråper med Natusan® bedtime bath i badet og bland det inn for en mild og skånsom rengjøring av babyens hud og hår. Hvis barnet allerede har fått mye hår, kan du gjerne vaske håret med en mild sjampo. Vi anbefaler Natusan® bedtime shampoo med en beroligende duft og en mild, rengjørende effekt. Når du er ferdig å bade babyen, løfter du den rolig og forsiktig opp, og svøper ham eller henne i et mykt badehåndkle. Tørk godt i alle hudfolder.

2. Babymassasje

Før du kler på babyen etter badet, kan du passe på å gi han eller henne en koselig massasjestund. Sørg for at rommet har en behagelig romtemperatur og at det er stille og rolig under hele massasjestunden. Natusan® bedtime baby oil er et utmerket valg til babymassasjen, som også tilfører fuktighet til babyens hud.

3. Rolig stund

Etter badet og babymassasjen kan du hjelpe babyen med å slappe av gjennom å lese et eventyr eller nynne rolig og stille. Unngå lek eller aktivitet slik at barnet blir ordentlig søvning. På denne måten legger du til rette for at barnet selv kan lære seg å falle til ro, noe som også vil forenkle nattesøvnen. Legg babyen ned i sengen før den sovner, og prøv å unngå at den må lilles eller ammes i søvn. Skap et miljø på soverommet som innbyr til ro, og påse at det ikke er for varmt der. Du kan godt ha på en nattlampe, og hvorfor ikke spille beroligende musikk?



Vil du vite mer? Gå til www.natusanbaby.no for mer informasjon om babyens hud og om hvordan du tar vare på den.

Eller ta kontakt med Natusan®: e-post: nordicconsumerservice@its.jnj.com, telefon: 00 800 855 000 00 (mandag–fredag kl. 9–12).

Hjelp babyen din med å sove bedre

– med Natusan® bedtime



Natusan® har utviklet serien Natusan® bedtime som et supplement til kveldsrutinene, og den har beroligende og avslappende egenskaper som er spesifikt tilpasset for å fremme god nattesøvn.

Natusan® bedtime bath

Mild, flytende badesåpe med den beroligende lukten Natural Calm® for vask av babyens hud og hår. Bruk noen dråper i badevannet eller direkte på kroppen for å gjøre huden ren uten å tørke den ut. Passer bra til godnattstunden. Forsterker følelsen av stillhet og ro. Den er merket med symbolet No More Tears® som innebærer at såpen er like mild mot øynene som vanlig vann.

Natusan® bedtime shampoo

Mild barnesjampo med lavendel for skånsom vask av babyens hud og hårbunn. Bra hvis babyen din allerede har rullet å få mye hår. Masser inn en liten mengde sjampo med myke bevegelser, og skylt nøye. Den er merket med symbolet No More Tears® som innebærer at sjampoene er like mild mot øynene som vanlig vann.

Natusan® bedtime baby oil

Beskyttende og fuktighetsgivende barneolje med den beroligende lukten Natural Calm®. Smør inn babyen for å tilføre fuktighet rett etter badet eller når huden kjennes tørr. Lag gjerne en rutine for å sjekke barnets hud hver dag, kanskje rundt leggetid eller ved bleieskift. Passer utmerket til baby-massasje før sengetid.

Dokumentert mild

Dokumentert mild-symbolet er din garanti for at baby-produkter fra Natusan® er milde og skånsomme. Alle ingrediensene er spesielt utvalgte. Alle produktene er klinisk testet og har gjennomgått hudirritasjons- og allergitester.



No More Tears®

Symbolet vårt No More Tears® betyr at produktet ikke svir i øynene. Dette er ekstra viktig for babyer som ikke har fullt utviklede blunkereflekser og tårekanaler. Produktet har gjennomgått omfattende tester hvor virkningen på øynene sammenlignes med vanlig vann.

