

# Hjälp din bebis att sova bättre

– med Natusan® bedtime



”Bra kvällsrutiner kan hjälpa din bebis att somna lugnt.”

Sömnpromblem är vanligt i småbarnsfamiljer och om du som förälder vill förändra sömnavanorna så ta chansen tidigt. De flesta bebisar är fysiskt redo att sova hela natten från sex månaders ålder, men sömnbehovet varierar.

Regelbundna, trygga kvällsrutiner, gärna på samma tid varje dygn, är en förutsättning för att få din bebis att somna lugnt. Ju mer förberedd din bebis är för läggdags, desto större är chansen att sänggåendet går smidigt och enkelt. Är din bebis van att somna själv kommer det att vara lättare för honom eller henne att somna om på natten.

Alla bebisar är olika och det är upp till dig som förälder att hitta rutiner som passar för just dig och ditt barn och som er familj kan följa varje dag. Vissa bebisar behöver aktivera sig för att kunna slappna av, för andra passar det bättre med en vaggvisa eller ett kvällsbad.



## Natusans god natt-rutin

Vi på Natusan® har tagit fram ett förslag till en god natt-rutin som bygger på tre steg. Vår milda serie Natusan® bedtime med lugnande och avslappnande egenskaper kombinerad med god natt-rutinen är genom studier bevisad att hjälpa bebisar att somna lättare och att sova bättre under natten.

### 1. Kvällsbad

Börja kvällsrutinen med ett bad, vattnet bör hålla ca. 37°C. Häll gärna några droppar av Natusan® bedtime bath i badet och blanda runt, för mild och skonsam rengöring av din bebis hud och hår. Om din bebis redan fått mycket hår kan det vara bra att tvätta med ett mildt schampo. Vi rekommenderar Natusan® bedtime shampoo med lugnande doft och mildt rengörande effekt. När du badat färdigt lyfter du försiktigt upp din bebis och sveper in honom eller henne i ett mjukt badlakan. Torka ordentligt torrt i alla veck.

### 2. Babymassage

Innan du klär på din bebis efter badet kan du passa på att ge honom eller henne en mysig massagestund. Det bör vara behaglig temperatur i rummet och det är bra om det kan vara lugnt och stilla under hela massagestunden. Till babymassagen passar det bra att använda Natusan® bedtime baby oil, som även återfuktar din bebis hud.

### 3. Lugn stund

Efter badet och babymassagen kan du hjälpa din bebis att slappna av genom att läsa en saga eller nynna lugnt och stillsamt. Undvik lek eller aktivitet så att din bebis blir riktigt sömning. På detta sätt ger du din bebis möjlighet att lära sig att hitta lugnet i sig själv, vilket underlättar även på natten. Lagg bebis ned innan den somnat och försök undvika att den blir beroende av att vyssjas eller ammas till sömns. Skapa en rogvande miljö i sovrummet och se till att det inte är för varmt. Tänd gärna en nattlampa och varför inte spela lugnande musik?



# Hjälp din bebis att sova bättre

– med Natusan® bedtime



Vår serie Natusan® bedtime med lugnande och avslappnande egenskaper är specifikt anpassad för att främja nattsömn.

## Natusan® bedtime bath

Mild, flytande barntvål med den lugnande doften Natural Calm® för rengöring av din bebis hud och hår. Använd några droppar i badvattnet eller direkt på kroppen för att göra huden ren utan att torka ut. Passar bra till godnattstunden, förstärker känslan av stillhet och ro. Märkt med symbolen No More Tears® som innebär att tvålen är lika mild mot ögonen som vanligt vatten.

## Natusan® bedtime shampoo

Milt barnschampo med lavendel för skonsam rengöring av din bebis hår och hårbotten. Bra när din bebis redan hunnit få mycket hår. Massera in en liten mängd schampo med mjuka rörelser och skölj noga. Märkt med symbolen No More Tears® som innebär att schampot är lika mildt mot ögonen som vanligt vatten.

## Natusan® bedtime baby oil

Skyddande och återfuktande barnolja med den lugnande doften Natural Calm®. Smörj in din bebis för att återfukta huden direkt efter badet eller när huden känns torr. Skapa gärna en rutin för att se över ditt barns hud varje dag, kanske innan läggdags eller vid blöjbyten. Passar utmärkt till babymassage innan sängdags.

## Dokumenterat mild

Vår symbol Dokumenterat mild är din garanti för att Natusan® babyprodukter är milda och skonsamma. Samtliga ingredienser är noggrant utvalda. Alla produkter är kliniskt testade och har genomgått hudirritations- och allergitester.



## No More Tears®

Vår symbol No More Tears® betyder att produkten inte svider i ögonen. Detta är extra viktigt för bebisar som inte har fullt utvecklade blinkreflexer och tårkanaler. Produkten har genomgått omfattande tester där effekten på ögonen jämförts med vanligt vatten.



Vill du veta mer? Besök [www.natusanbaby.se](http://www.natusanbaby.se) för mer information om din bebis hud och om hur du tar hand om den. Eller kontakta Natusan®: e-post: [nordicconsumerservice@its.jnj.com](mailto:nordicconsumerservice@its.jnj.com), telefon: 020-42 11 11 (måndag–fredag kl. 9–12).