



Når dit barn
skal sove
godt!

Anette Straadt, sundhedsplejerske

Vil I have mere og bedre søvn i familien?

Kære skønne mødre, fædre, bedsteforældre og andre med børn i jeres liv.

Jeg ved, at søvn er et utroligt stor tema i mange familier.

Derfor vil jeg rigtigt gerne dele effektive tips, som har hjulpet rigtigt mange familier til få **mere og roligere søvn**.

Vil du gerne have dit barn til at sove godt hele natten? Så er der heldigvis meget viden at tage fat i.

Jeg tænker ikke, du orker lange artikler lige nu. Så lad os springe lige til det.

Når dit barn skal sove godt, så skal det:

- Ikke være meget sulten eller have et ustabil blodsukker. Giv evt. lidt mad til sengetid – f.eks. grød med et æg rørt i og en klat smør/kokosolie.
- Ikke mangle omega-3 fedtsyrer. Giv en god kvalitets fiskeolie som f.eks. [Nordic Naturals](#). Undersøgelser har vist stor positiv effekt på søvnen ved tilskud af omega 3.
- Ikke mangle magnesium, som alt for mange gør. Magnesium optages bedst gennem huden – f.eks som lotion. Læs mere senere i e-bogen.
- Ikke have set på tv, computer, iPad eller telefon den sidste halve time, da det holder hjernen kunstigt i gang.
- Ikke sove med lys tændt – så det ikke kan danne optimale mængder af melatonin.
- Ikke mærke uro fra forældre eller andre i familien. Gør noget godt for dig selv, så du har overskud til at udstråle ro.
- Ikke spise noget, som det ikke tåler. Har du mistanke til noget, så prøv at holde en pause med det i fire uger.

Når dit barn skal sove godt!

Tag listen. Tjek den igennem og lav de ændringer, der skal til. Få evt. hjælp og personlig vejledning, hvis du har brug for det. Og oplev ligesom mange andre familier, at få børn, der sover godt og dejligt.



Har du lyst til at nørde lidt ned i nogle undersøgelser om søvn, omega 3, magnesium og intolerencer, så kan du finde links her

Omega 3: læs mere [her](#) og [her](#)

Magnesium: Læs mere [her](#)

Intolerencer: Læs mere [her](#)

Vil I have mere og bedre søvn i familien?



Lidt mere om magnesium

Magnesium optages som sagt bedst gennem huden.

Der findes magnesium-olie, men det har tendens til at svie. Derfor anbefaler jeg magnesium creme eller lotion til børn.

Jeg har fundet frem til en rigtig lækker magnesium-lotion, som er helt uden parfume (modsat den, du finder andre steder). Jeg har selv prøvet den af, og den er bare super god og lækker. Og man sover så dejligt.

Vil I have mere og bedre søvn i familien?

Den er super drøj i brug og indeholder 185 mg magnesium i en teskefuld. Smør dit barn hver aften inden sengetid. Børn 6-12 mdr.: ½ tsk. Børn under 3 år: ca. 1 tsk. Børn over 3 år: 1-2 tsk. Store børn og voksne: 2-4 tsk.

Magnesium ophobes ikke i kroppen, men evt. ekstra magnesium tisses ud. Så med mindre der er nyresygdomme i familien, skal du ikke være bekymret for det.

Magnesium har haft en fantastisk effekt på søvnen for mange familier. Børn, der plejer at bruge timer om at falde i søvn, sover nu på 15 minutter.

Så hvis du gerne vil være udhvilet og få tanker op på søvnkontoen – hos både børn og voksne, så er [magnesiumlotion](#) et vigtigt sted at starte.

Børn, der plejer at vågne mange gange sover nu roligt hele natten.

Den sælges i Danmark via [nettet her](#).

Jeg får ingen procenter eller andet for at anbefale den

Vil I have mere og bedre søvn i familien?

Hvis du vil have mere viden om dit barns krop og trivsel.

Hvis du vil kende alle de effektive og naturlige veje til at **styrke dit barns sundhed** og hele familiens overskud og glæde, så vær med i Klub Æblebørn.

I Klub Æblebørn har du fuld adgang til **personlig rådgivning fra Anette** i klubbens lukkede facebook gruppe.

Derudover har du adgang til et kæmpe bibliotek af lydfiler, interviews, temaer, opskrifter og meget meget mere med lettilgængelig viden om netop børns sundhed og trivsel.

Der kommer løbende nye temaer, når Anette har været ude i verden og samle den helt nye viden om børns sundhed.

Der er altså slet intet at miste, ved at kigge ind. Du får med det samme adgang til det hele.

Det er **helt gratis** at være med i en hel måned. Så du kan se, om Klub Æblebørn er noget for dig.

Læs mere om [Klub Æblebørn her](#).

De bedste hilsner

Anette Straadt, naturlig sundhedsplejerske, forfatter og foredragsholder
www.aebleboern.dk

