



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

hälsopedagogisk program 180hp

KANDIDATUPPSATS



Spädbarns föräldrars jakt på sömn

-En analys av tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn

Emelle Sjöberg Leigard

hälsopedagogik 15hp

Halmstad 2017-06-06

Spädbarns föräldrars jakt på sömn

-En analys av tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn

Examensarbete 15 hp

Hälsopedagogisktprogram 180 hp

Av: Emelie Sjöberg Leigard

Handledare: Linn Håman och Krister Hertting

Examinator: Mattias Nilsson

Förord

Jag vill börja med att tacka min son Lionel som gav mig inspirationen att skriva om ämnet spädbarn och sömn. Jag vill också tacka min man André som varit pappa ledig med vår son under tiden jag skrivit föreliggande uppsats. Slutligen vill jag skänka ett stort tack till mina två handledare; Linn Håkman & Krister Hertting som bidragit med många användbara råd och idéer till denna uppsats.

Emelie Sjöberg Leigard

1 juni 2017

Abstrakt

Föreliggande studien inriktar sig på tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn. Det finns idag i de västerländska kulturerna ett flertal olika sömnmetoder för småbarnsföräldrar att tillämpa på sina spädbarn som anses ha sömnproblem. Fenomenet är av vikt att studera då forskningen kring ämnet pekar åt olika håll samtidigt som definitionen på sömnproblem hos spädbarn är diffus. **Syfte:** Syftet med studien är ur ett hälsopedagogiskt perspektiv belysa och jämföra tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn. **Frågeställningar:** Vilka pedagogiska idéer framställs till föräldrar i de olika texterna? Vilka hälsorisker framställs till föräldrarna i texterna? Vilken syn på föräldraskap framställs i texterna? Vilken kunskapsgrund bygger de olika sömnmetoder på? **Metod:** För att kunna svara på syftet med studien har en konventionell kvalitativ innehållsanalys används med en abduktiv ansats. Urvalet av texter har gjorts genom barnläkarförbundets beskrivning av sömnmetoder. Utifrån analysen framställdes fem kategorier för att svara på syfte och frågeställning. Kategorierna som framställdes var: 1) *Tillrättavisande av misslyckat föräldraskap* 2) *Råd till lyckat föräldraskap* 3) *Tillämpning av sömnmetoder* 4) *Sociala, psykiska och fysiska hälsorisker* 5) *Legitimering av sömnmetod*. **Teori:** Studiens teoretiska utgångspunkt tar avstamp i Anthony Giddens teori om moderniteten, där nyckelbegreppen expertsystem, tillit och risk används. **Resultat:** Resultatet påvisar att två av texterna anklagar föräldrarna för sitt spädbarns sömnproblem samt tillrättavisar föräldrarna i hur de istället ska gå tillväga. Den tredje texten framställer istället råd i hur föräldrar kan handskas med sitt spädbarns sömn. Det framkommer både skillnader och likheter i de tre sömnmetodernas genomförande. Antingen rekommenderades föräldrarna att lära sitt spädbarn själv-trösta eller införa lägningsrutiner med miljöförbättringar innan sänggående. I resultatet framgick även att två av texterna framställde hälsorisker med att inte lära sitt spädbarn sova på natten. Slutligen framgick att de olika författarna grundar sin sömnmetod på antingen egna erfarenheter, en vetenskaplig studie eller vårdens rekommendationer. De olika texterna håller inte med varandra och kritiserar varandras sömnmetoder.

Nyckelord: Expertsystem, Risk, Spädbarn, Sömn, Sömnproblem, Tillit

Abstract

In western cultures today, there are several different sleep methods available for parents to apply when their infants experience sleeping problems. Previous research gives a wide spread of results and a diffuse definition of infant insomnia, therefore, it is important to study this phenomenon in more detail. **Aim:** This study aims to illustrate and compare three texts discussing sleep methods for infants, from a health-educational perspective. **Key Questions:** Which educational ideas do the different texts present to parents? Which health risks do the texts describe? Which perceptions of parenting exist in the different texts? Which knowledge base do the different sleep methods base on? **Method:** To compare the three texts on sleep methods for infants, this study uses conventional qualitative content analysis from an inductive and abductive scientific base. The selected sample of texts are descriptions of sleep methods from The Swedish Paediatrics Society. Based on the analysis, five categories help to achieve the aim and answer the key questions of this study; *1) Assertion of failed parenthood 2) Advice for successful parenting 3) Application of sleep methods 4) Social, mental and physical health risks 5) How to legitimize sleep methods.* **Theory:** The theoretical frame for this study bases on Anthony Giddens Theory of Modernity, where key concepts such as expert systems, trust and risk appear. **Result:** Results show two main recommendations to parents of infants with sleeping problems: to teach the child to self-comfort, or to introduce evening routines that improve the environment and atmosphere before sleep. Two of the texts claim that parents are to blame for their infants' sleeping problems due to incorrect parenting, whereas the third text focuses more on providing advice on how to deal with the situation. Both differences and similarities arise between the three texts and their recommendations to parents. Results reveal that two of the texts warn about potential health risks for the infants if they do not learn to sleep at night. Conclusively, results also show that the writers based their sleep methods on either personal experience, scientific studies or healthcare recommendations.

Keywords: Expert system, Infant, Risk, Sleep, Sleeping problems, Trust,

INLEDNING	1
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	2
BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING	3
SÖMNNENS BETYDELSE FÖR HÄLSAN	4
SÖMNMETODER	4
Föräldraskapets inverkan på sömnen	5
Sammanfattning	6
TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	7
MODERNITETEN	7
EXPERTSYSTEM	7
Tillit	8
Risk	9
METOD OCH METODOLOGI	10
URVAL OCH DATAINSAMLING	10
DATAANALYS	11
Etiskställningstagande	13
RESULTAT	14
1)TILLRÄTTAVISANDE AV MISSLYCKAT FÖRÄLDRASKAP	14
2)RÅD TILL LYCKAT FÖRÄLDRASKAP	15
3)Tillämpning av sömnmetoder	16
4)Sociala, psykiska och fysiska hälsorisker	17
5)Legitimering av sömnmetod	18
DISKUSSIONER	20
METODDISKUSSION	20
RESULTATDISKUSSION	22
SLUTSATSER	26
IMPLIKATIONER	27
REFERENS LISTA	28

Inledning

Sömn är starkt förknippat med hälsa och välmående och blir lätt en bristvara hos småbarnsföräldrar. Sömnbrist påverkar både vuxna som barn negativt. Barn kan få problem med den fysiska, psykiska och kognitiva utvecklingen samtidigt som vuxna riskerar att drabbas av utmattning, psykisk ohälsa och sjukdom. Även relationen mellan förälder och spädbarn kan skadas (Twomey, 2015). Vidare menar Eckerberg (2008) att de vanligaste orsaker till småbarnsföräldrars sömnproblem är att få för lite sömn.

Rosen (2008) belyser att det finns stora kulturella skillnader i hur människor ser på spädbarn och sömn. Människor i västerländska kulturer är mer beroende av sin sömn då de har större vardagliga krav och lever mer individualiserat än andra kulturer. Detta resulterar i att västerländska småbarnsföräldrar snabbt vill få sina spädbarn att sova hela nätter i egen säng. Därigenom har sömnmetoder för spädbarn växt fram i västerländska kulturer. Sömn metoderna innefattar allt från att skapa positiva kvälls rutiner, sam-sova till schemalagda sov och vakentider, samt fördröjd respons när spädbarnet gråter. Fördröjd respons går ut på att barnet måste lära sig själv-trösta, vilket går emot föräldrainsikten. Föräldrainsikten går ut på att direkt svara på sitt spädbarns gråt genom att trösta, mata och ge fysisk närhet (James-Roberts, 2007). Själv-tröstmetoder har störst och snabbast effekt för att få småbarn och spädbarn att sova och somna själva utan hjälp av föräldrarna (Twomey, 2015).

Dagens västerländska samhällen benämner Giddens (2008) som Moderniteten och det är den tidsepok som befolkningen just nu lever i. Moderniteten präglas av snabba sociala förändringar och en uppsjö av ny kunskap som människor dagligen får till sig. Giddens (2008) förklarar sin pedagogiska idé kring hur kunskap idag inte är knuten till den kontext individen lever i, då kunskap förmedlas ut från många olika källor och människor. Dessa människor som förmedlar kunskap kallas i många avseenden för experter och de kan vara läkare, dietister, ingenjörer, rådgivare politiker etc som bildar en form av expertsystem. Det finns också människor som blir utnämnda auktoriteter inom valt område och förmedlar kunskap till andra grundat på egna erfarenheter (Giddens, 2008). Baksidan med detta belyser också Strömberg (2011, 31 december) i en tidningsartikel, fenomenet att det finns många människor som kallar sig själva experter inom ett visst område utan vidare expertkunskap. Strömberg (2011, 31 december) menar vidare att många av dagens alla experter helt saknar formell legitimation inom området de lär ut. Det är därför av stor vikt för småbarnsföräldrar att tillämpa en god hälsolitteracitet när de får till sig hälsoinformation angående sömnmetoder och spädbarn. Att ha en god hälsolitteracitet innebär att kunna hantera ett komplext tänkande, i form av att kritiskt kunna granska, analysera, problemlösa och fatta beslut utifrån den hälsoinformation som råder (Mårtensson & Hensing, 2009).

Denna studie ämnar till att jämföra hur tre välkända texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn framställer sitt innehåll på ett sätt som får småbarnsföräldrar att skapa tilltro till sömnmetoden. Detta anses viktigt att studera då det idag inte finns tillräckligt med forskning om hur användandet av sömnmetoder som syftar till att föräldrarna ska låta sina spädbarn själv-trösta påverkar föräldrar och barns välmående på lång sikt (Rosen, 2008). Det anses också viktigt att studera huruvida de olika sömnmetoderna grundar sig på expertkunskap eller inte, då småbarnsföräldrar med sömnbrist i desperation kan ta hjälp av auktoriteter inriktade på ämnet utan att kritiskt granska och analysera metodernas innehåll (Giddens, 2008).

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är ur ett hälsopedagogiskt perspektiv belysa och jämföra tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn.

- *Vilken syn på föräldraskap framställs i texterna?*
- *Vilka pedagogiska idéer framställs till föräldrar i de olika texterna?*
- *Vilka Hälsorisker framställs till föräldrarna i texterna?*
- *Vilken kunskapsgrund bygger de olika sömnmetoder på?*

Bakgrund och tidigare Forskning

Det finns en omfattande forskning inom ämnet spädbarn och sömn. Forskningen pekar devis åt olika håll. Viss forskning tyder på att föräldrar som "till överdrift" engagerar sig i att hjälpa sitt spädbarn att somna och somna om på nätterna i större utsträckning har spädbarn med sömnproblem. Förutom tröst ska en annan bidragande faktor till sömnproblem vara att föräldern snabbt svarar på barnets signaler (Sadeh et al, 2016). Att spädbarn får lära sig att somna själva och sova hela natten på egen hand menar Eckerberg (2008) inte kan skada barnet på något sätt, snarare bidrar detta till att hela familjens hälsa förbättras. Detta förhållningssätt att spädbarn får lära sig att själv-trösta räknas som den nya populära synen på föräldraskap (Highley & Dozier, 2009). Det finns också forskning som tyder på att föräldrar som snabbt tar upp och tröstar sina spädbarn nattetid på ett mer konsekvent och ödmjukt sätt, i större utsträckning har barn med trygganknytning. Trygganknytning är starkt förknippat med hälsa och välmående senare i livet (Rosen, 2008).

De två olika tillvägagångssätten belyser också Staton et al. (2015) som menar att det idag pågår en debatt om hur föräldrar ska bemöta sina spädbarn som vaknar på nätterna. Antingen med ett vuxet ledande förhållningssätt eller utifrån ett mer barnanpassat sätt som ser till barnets behov. James-Roberts (2007) belyser också detta då han förklarar att föräldraskap kan tillämpas genom antingen det "structured" föräldraskapet eller "Infant demand" föräldraskapet. Beroende på vilket av dessa två föräldraskap som tillämpas är föräldraskapet starkt förknippat med barnets sovvanor. Det "structured" föräldraskapet går ut på schemalagda mat- och sovtider samt reducerat med tröst. Sadeh et al. (2016) beskriver att sömnproblem kan förebyggas genom att föräldrarna minskar interaktionen och fördröjer responsen när barnet endast är tre månader gammalt. De föräldrar som istället utövar "Infant demand" föräldraskapet med ett mer ödmjukt, lyhört och tröstande beteende, har i större utsträckning barn som vaknar mer på nätterna. Samtidigt verkar "Infant demand" föräldrarna inte se nattuppvaknanden som ett så stort problem (Sadeh et al, 2016).

En annan viktig aspekt att belysa är definitionen på sömnproblem. Highley och Dozier (2009) menar att det inte finns några tydliga riktlinjer kring vad som räknas som sömnproblem hos spädbarn och att det snarare är normalt att barn under ett år vaknar frekvent på natten. Medan Twomey (2015) menar att spädbarn på sex månaders ålder är kapabla att sova hela natten och därför har sömnproblem om de inte gör det. Sömnproblem i det stora hela verkar dock handla om föräldrarnas rapportering av vad som räknas som sömnproblem (Highley & Dozier, 2009).

Att få tillräckligt med sömn är småbarnsföräldrars största bekymmer och det går inte bortse från att föräldrar, då främst den huvudsakliga vårdnadstagaren av barnet riskerar att drabbas av negativa hälsoeffekter vid sömnbrist. Negativa hälsoeffekter kan innebära psykisk ohälsa i form av depression, ångest och uppvisandet av stress symtom. (Giallo et al, 2013). Problemet är oftast inte att de barnen vaknar på natten utan att de väcker sina föräldrar (James-Roberts, 2007). Ända sedan 1980-talet och fram tills nu har den största önskan hos många västerländska småbarnsföräldrar varit att spädbarnen ska sova hela natten (Rosen, 2008). Den kulturella normen kring spädbarn och deras sömn verkar spela stor roll. Västerländska föräldrar till skillnad från andra kulturer tenderar i större utsträckning att ha sina barn sovande i eget rum och ser den nattliga interaktionen som mer problematisk (Rowe, 2003). Det finns därför många olika råd och metoder för att få spädbarn att klara av att somna själva, i eget rum utan att störa föräldrarna under natten. Många av dessa metoder har bevisats fungera men som tidigare nämnt har de också blivit kritiserade och omdiskuterade (Twomey, 2015).

Sömnens betydelse för hälsan

Ett nyfött barn sover oregelbundet då det nyfödda barnet ännu inte har en dygnsrytm. Dock efter sex månaders ålder är spädbarn kapabla att sova hela natten utan att äta men det är långt ifrån alla spädbarn som gör det. 25-50% av alla spädbarn över sex månaders ålder vaknar trots det någon gång på natten, ca 20-30% av dessa beräknas ha sömnproblem (Twomey, 2015). Sömnproblem hos spädbarn över sex månaders ålder definieras av Twomey, (2015) som svårt att somna in samt frekventa uppvaknanden, barnet ska då också behöva sina föräldrar för att kunna somna. Sömnproblem i spädbarnsålder tenderar att hålla i sig under de första åren i barndomen om inga åtgärder tas. Rosen (2008) menar att spädbarns sömn är komplex och påverkas av spädbarnets temperament, barn-förälder relation och den biologiska rytmen samt melatonin och kortisolutsöndringen. De två sistnämnda är viktiga hormoner som styr sömnen och utsöndringen av dessa hormoner utvecklas inte före tre månaders ålder. De utvecklingsstadier som spädbarn går igenom vid ett flertal tillfällen under första ett och ett halvt året påverkar också sömnen på en biologisk nivå. Det är nervtrådar i hjärnan som bildas samt metabolismen som förändras vilket ger en mer orolig sömn. Spädbarn sover dock i längre perioder på natten desto äldre de blir (Rosen, 2008). Twomey (2015) belyser precis som Rosen (2008) att det idag finns en hel del forskning kring ämnet spädbarn och sömn samt att sömnen påverkas av de utvecklingsstadier spädbarnet genomgår första året och att detta är ett välkänt fenomen.

Om spädbarnet har sömnproblem och därigenom får för lite sömn menar Santos et al. (2016) att det medför stora risker som inlärningssvårigheter, grava humörsvängningar, svårigheter med att kontrollera sina känslor, irritabilitet, beteendeproblematik, hyperaktivitet, svårt att hantera impulser samt övervikt och reducerad tillväxt. Detta innefattar barnets fysiska och psykiska hälsa samt barnets kognitiva funktion.

Risker med sömnproblem hos spädbarn drabbar inte bara barnet utan även föräldrarna. Giallo et al. (2013) belyser att trötthet är ett vanligt fenomen hos småbarnsföräldrar som i värsta fall resulterar i utmattning och därigenom påverkar hälsan negativt. Hos föräldrar som kategoriseras som utmattade fanns tecken som brist på fysisk och psykisk energi, håglöshet, dåligt humör, depression, ångest, stress symptom och koncentrationssvårigheter. Detta resulterade vidare i att föräldrarna beskyllde sig själva och i mindre utsträckning engagerade sig i självomhändertagande beteende som fysisk aktivitet och främjande kostvanor. En stor riskfaktor för utmattning hos föräldrar är brist på socialt stöd (Giallo et al, 2013). Station et al. (2015) menar vidare att tillräckligt med sömn, goda matvanor och motion är de grundläggande faktorerna för hälsa och välmående genom livet. Därför kan sömnsvårigheter hos spädbarn påverka hela familjens hälsa negativt. Hall et al. (2006) menar till och med att för lite sömn under det vuxna livet är relaterat till sjukdom och högre dödlighet. Giallo et al. (2013) förklarar vidare att utmattade föräldrar ökar risken för att relationen mellan förälder och barn skadas då föräldern är mer irriterad, avskärmad och inte lika tröstbenägen. Föräldrar som är mer emotionellt tillgängliga till sina spädbarn har också i mindre utsträckning barn som sover dåligt och därigenom sover de bättre själva (Rosen, 2008).

Sömnmetoder

Rosen (2008) belyser hur det finns kulturella skillnader i hur vi ser på spädbarns sömn. I västerländska kulturer är föräldrar mycket mer beroende av sin egen sömn då vårdnadstagaren av barnet oftast inom ett år går tillbaka till arbetet. Det innebär ett mycket mer individualiserat synsätt som kräver mer av småbarnsföräldrar. Det är också därför spädbarn snabbt ska läras att sova på egen hand. Det finns även kulturella skillnader i hur föräldrar ser på den nattliga

interaktionen med sina spädbarn. I västerländska kulturer är önskan att få spädbarn att sova hela natten en av de allra största angelägenheterna hos nyblivna föräldrar (Rosen, 2008). Ord som sömnstörningar och sömn deprivation används ofta i samband med spädbarns sömn, även om faktum är att det är vanligt att spädbarn vaknar på natten. Sömnpaus är kanske ett bättre ord att beskriva uppvaknanden (Rosen, 2008). Det är föräldrarnas egna värderingar och tro om att de gör det bästa för sitt barn som styr var och hur de väljer att natta spädbarnet. Att göra det bästa för sitt barn tycks enligt västerländska föräldrar vara att stärka spädbarnets självständighet och därmed sova och somna på egen hand (Rosen, 2008). Det är också mer vanligt i västerländska kultursamhällen att föräldrar söker hjälp för sömnbesvär då spädbarnet vaknar på nätterna. Föräldrar ser i större utsträckning den nattliga interaktionen som störande och påfrestande (Rowe, 2003). Chou (2008) belyser också hur de kulturella normerna styr hur, var och när spädbarnet sover samt vilka mål föräldrarna har kring sitt barns sömn. Chou (2008) förklarar vidare att det sedvanliga i västerländska kulturer är att låta spädbarn sova i egen säng helst i eget rum, samtidigt som de i andra kulturer är mer vanligt att sam-sova. I kulturer där föräldrar och spädbarn sam-sover finns det inte heller i samma utsträckning sömnartefakter i form av teddybjörnar och snuttefiltar.

Det finns många olika metoder och råd i sömnhantering för spädbarn i de västerländska kulturerna. Dessa metoder innefattar allt mellan; skapa rutiner kring nattning, skapa sov- och vaken tider, kontrollerad gråtmetod och schemalagt uppvaknande på natten (Twomey, 2015). "Kontrollerad gråt metod" är en metod som syftar till att reducera föräldrarnas inblandning när barnet ska sova, föräldrarna ska då låta barnet trösta sig själv (Sadeh et al, 2016). Metoden går även ut på att föräldrarna slutar svara på barnets gråt och systematiskt ignorerar barnet när barnet ska sova. Denna metod är enligt Hall (2006) den mest effektiva men metoden har samtidigt blivit kritiserad och det är många föräldrar som vägrar använda den. "Schemalagda vakna tider" går ut på att föräldern sätter klockan en stund innan barnet beräknas vakna och väcker barnet för att sedan somna om. Denna metod går endast tillämpa om problemet är att barnet vaknar frekvent på natten, då vid ungefär samma tid. Införandet av rutiner innebär att föräldrarna inför exakta sov och vakentider (Hall, 2006), vanligtvis brukar även en positiv nattningsritual införas som till exempel kan innebära kvällsmat, bad, pyjamas, godnattsaga och välling. Santos et al. (2016) belyser även hur miljöförbättringar kring barnet kan ge förbättrad sömn. Med miljöförbättringar menar Santos et al. (2016) ingen skärmexponering, lugna sov rutiner med reduktion av onödigt stimuli och att lägga det lilla barnet sömngigt men vaket.

Föräldraskapets inverkan på sömnen

Sadeh et al. (2016) menar att vilken stil av föräldraskap som tillämpas är av stor betydelse för spädbarnet och dess sömn. Föräldrar som då svarar snabbare på spädbarnets gråt har i större utsträckning barn med sömnproblem. Att föräldern ger spädbarnet överdrivet mycket tröst för att somna ska då vara den största anledningen till sömnproblem. Föräldern ska vänta med att ge spädbarnet respons när de gråter i samband med läggning, detta för att det ska resultera i att spädbarnet lär sig att själv-trösta sig. Detta ska spädbarnet ha god förmåga till vid redan tre månaders ålder och därigenom kunna sova bättre (Sadeh et al, 2016).

Enligt James-Roberts (2007) teori finns det två olika typer av föräldraskap som tillämpas under det första året, "Infant-demand" och "structured-parenting". James-Roberts (2007) menar vidare att det finns ett samband mellan tillämpat föräldraskap och spädbarnets gråt och sömnvanor. "Infant-demand" föräldraskapet går ut på att föräldern anpassar sig mer efter spädbarnets behov och är mer lyhörd, ödmjuk samt bär, håller och ammar sina spädbarn mer. Det "structured" föräldraskapet går istället ut på att föräldern matar och lägger ner spädbarnet på bestämda tider och tröstar inte heller i lika stor utsträckning. James-Roberts (2007)

förklarar resultatet av sin studie som gjorts på de två olika föräldraskapen: vid tre månaders ålder så grät och gnällde spädbarnen till föräldrar med ett ”infant-demand” föräldraskap 50 % mindre än de spädbarnen som hade föräldrar som utövade det ”structured” föräldraskapet. Samtidigt var det vanligare att spädbarnen till ”infant demand” föräldrarna vaknade på nätterna. De ”structure” föräldrarna hade också högre toleransnivå till när deras spädbarn grät och tröstar inte i lika stor utsträckning. Detta föräldraskap går ut på att ett ”dåligt” beteende ska ignoreras och ett ”bra” beteende belönas. Ett ”dåligt” beteende är gråt och gnäll medan ett ”bra” beteende innebär att barnet är lugnt och kan somna själv. Det resulterade i att spädbarnet gnällde och grät mer på dagen men var tystare på nätterna. Detta föräldraskap har nyligen blivit i ifrågasatt och kritiserat, men det finns ännu inga bevis på att de föräldrar som utövar det strukturerade föräldraskapet skulle göra någonting fel, då de har spädbarn som sover bättre efter redan tre månaders ålder. James-Roberts (2007) menar vidare att de föräldrar som valde att sam-sova med sina spädbarn och därigenom ge dem mycket närhet blev väckta mer på nätterna men verkade inte heller se det som ett stort problem.

Rosen (2008) menar att det ”structured” föräldraskapet som beskrivs ovan är dagens populära föräldraskapslitteratur. Föräldraskapet innebär att spädbarn ska lära sig själv-trösta och föräldrar ska inte ska ge sitt spädbarn som gråter eller betar sig besvärligt någon uppmärksamhet. Denna populära syn på föräldraskap innebär också att föräldrar ska ha reducerad interaktion med sina spädbarn nattetid för att få dem att sova bättre, vilket många studier också tyder på (Rosen, 2008). Dock har mödrar som agerar snabbt med att plocka upp och trösta sina spädbarn när de vaknar på nätterna, i högre grad ett barn med trygganknytning. Detta enligt den psykologiska anknytningsteorin (Rosen, 2008). Förklaringen enligt anknytningsteorin till varför spädbarn vaknar och gråter på nätterna är att det är en överlevnadsstrategi, de reagerar med rädsla på mörker och eventuell ensamhet och gråter för att få förenas med modern. Denna medfödda separationsångest som spädbarnet upplever passar inte människor i västerländska kulturer som gärna har spädbarnen sovandes i egen säng och eget rum. Rosen (2008) menar vidare att den viktigaste variabeln för att få trygga barn är mödrarnas förmåga att snabbt och korrekt förstå spädbarnets signaler och att agera med ödmjukhet och kongruens. Barn med trygganknytning har i högre grad haft mödrar som tar upp och tröstar dem på nätterna. De ansett trygga spädbarnen signalerar också mer tydligt när de vaknar än vad barn med otrygganknytning gör (Rosen, 2008).

Sammanfattning

Många föräldrar i de västerländska kulturerna anser den nattliga interaktionen som den mest störande och stressande faktorn i föräldraskapet och det är därför sömnmetoder har växt fram. Det är dock inte ovanligt att ett spädbarn vaknar en till flera gånger per natt de första åren. Att använda sömnmetoder som syftar till att spädbarn ska lära sig själv-trösta är det mest effektiva tillvägagångssätt för föräldrar att reducera den nattliga interaktionen, och därmed få spädbarnet att sova och somna på egen hand. Samtidigt är ett ödmjukt, lyhört och barnanpassat föräldraskap det mest fördelaktiga för att stärka relationen mellan förälder och barn, vilket också är den viktigaste komponenten för att barnet ska få en trygganknytning. Det är också viktigt att belysa att sömnbrist och sömnproblem påverkar både förälder och barnets hälsa negativt. Barnet kan få problem med den fysiska, psykiska och kognitiva utvecklingen medan föräldern riskerar att drabbas av psykisk och fysisk ohälsa. Det råder dock delade meningar i hur sömnproblem kan definieras.

Teoretisk utgångspunkt

Föreliggande studie utgår från sociologen Anthony Giddens teori om modernitet för att svara på studiens syfte. Teorin belyser hur människor i de västerländska kulturerna hela tiden får och tar till sig kunskap från olika kunskapskällor. Kunskapskällorna skapas av auktoriteter inom valt område och inom de områden de finns okunskap och osäkerhet måste människor välja en av många auktoriteter att ta tillflykt till. På samma sätt växer en auktoritet fram genom att ett stort antal människor väljer att lita på auktoritets kunskap (Giddens, 2008). Det som gör att ett stort antal människor väjer att lita på en auktoritets kunskap hjälper nyckelbegreppen expertsystem, tillit och risk till att förklara. Således kan denna teori hjälpa till att belysa och jämföra hur de olika texterna framställer sitt innehåll på ett sätt som får läsaren att känna tilltro till sömnmetoden och därmed använda sig av den.

Moderniteten

För att förklara grunden i Giddens teori om moderniteten benämner Giddens (2008) hur självet, identiteten och individens sätt att ta till sig kunskap påverkas av att leva i denna nutid som han kallar moderniteten. Denna nutid är den epok vi just nu lever i och har gjort sedan industrialismen och den kommer fortsätta fram till slutet av detta århundrade. Denna epok präglas av snabba sociala förändringarna som påverkar individens sociala praktiker och beteendemönster. Giddens (2008) talar om begreppen institutionell reflexivitet och modernitetens reflexivitet som innebär all den nya kunskap och information som individer ständigt får till sig. Individen använder således denna information i interaktion med omvärlden. Åtskiljandet av tid och rum är en process som sker när sociala relationer inte längre är begränsade till endast den miljö som individen befinner sig i. Giddens (2008) förklarar begreppet urbäddning som frigörandet från den sociala kontexten. Urbäddningen har två mekanismer. Den första är symboliska tecken som syftar till medier som kan bytas ut, utan att ändra värde oavsett vilken kontext de befinner sig i, t.ex. pengar. Den andra mekanismen är expertsystemen som denna studie kommer lägga fokus på. Expertsystem syftar till att förklara all teknologisk expertis i form av läkare, rådgivare, ingenjörer, dietister eller politiker etc. Detta expertsystem lägger grunden till individers sätt att tänka, agera samt användningen av olika artefakter. Institutionell reflexivitet, urbäddningsmekanismer och åtskiljandet av tid och rum är de tre essentiella huvudelement som påverkar modernitetens dynamik (Giddens, 2008). På så vis påverkar omgivningen i de västerländska kulturerna på vilket sätt individen tar och får till sig kunskap.

Expertsystem

Giddens förklaring på expertsystem kommer användas i denna studie för att belysa hur författaren av respektive text legitimerar sömnmetoden på ett sätt för att skapa tillit hos läsaren. Begreppet kan således hjälpa till att belysa och jämföra vad i texternas innehåll som gjort författaren till sömnmetoden en expert/auktoritet samt vad denne auktoritet grundar sin kunskap på. Giddens (2008) förklarar expertsystem som ett abstrakt system i moderniteten som bygger på att människor måste ha tilltro till experten. Vidare menat är expertsystem standardiserad kunskap utgiven av olika experter. Kunskapen lägger sedan grunden till hur samhället och människorna i det fungerar och organiserar sig. De människor som räknas som experter kan även komma att kallas auktoriteter. Auktoriteterna inom valt område räknas som de mest kunniga och därför lyssnar och följer människor deras råd och kunskap. Giddens (2008) förklarar vidare hur maktlöshet och osäkerhet kan leda till att auktoritär hjälp då nutidens moderna samhällen i stor utsträckning kontrolleras av yttre instanser, dessa expropriations processer forcerar sig in i människors inre själv. En person som har förtroende

för de yttre instanserna (t.ex., sjukvården) vet med sig att hen inte kan påverka instanserna (påverka sjukvårdens upplägg), men individen kan ändå dra nytta av instansen genom att den ger individen resurser (t.ex., hälsoinformation). Dock kan en maktlöshet skapas hos individen då hen inser att det finns saker med institutionen som hen inte kan påverka som (t.ex., avsaknaden av tider vid sjukdom). Giddens (2008) menar vidare att den maktlöshet som en individ kan känna kring ett visst fenomen vidare kan påverka en gemensam känsla maktlöshet rent globalt. Båda typer av maktlöshet kan vara skadlig för individen. För att en individ ska känna maktlöshet ska individens mål, projekt eller ambitioner vara hotat. Giddens (2008) kallar en person som känner maktlöshet en överlevare. En överlevare försöker på alla sätt, även om det sker på negativa bekostnader att få bukt med problemet. Giddens (2008) uttrycker att en person som känner denna typ av maktlöshet är uppslukad. För att få bukt med problemet menar Giddens (2008) att individen desperat kan ta hjälp av en auktoritet specialiserad på valt område. Individen upplever överväldigande. I modernitetens samhälle finns det många som vill kalla sig själva för auktoriteter och grundar det på deras "specialist expertis", som kan vara iform av egen erfarenhet. Dessa specialister överlever på grund av andra människors känsla av osäkerhet och maktlöshet inom ett visst område. Människors tvivel och påfrestningar inom valt område leder till att dessa specialister får makt och blir auktoriteter. Giddens (2008) menar vidare att individen i dagens modernitetens samhälle har frihet att i större utsträckning välja mellan olika auktoriteter och när det blir för överväldigande att välja tar individen tillflykt till den mest ansett gedigna auktoriteten. På så viss underkastar sig individen auktoriteten och följer alla auktoritetens råd och slipper därmed att tänka på hur hen ska handskas med problemet. Detta sker då individen tror att auktoriteten har svar på alla frågor kring området. De snabbt växande abstrakta systemen som ingen kan frigöra sig ifrån kan således även ge individen ökad makt vilket också kan resultera i ökat empowerment för individen.

Tillit

Denna studie kommer även utgå från Giddens (2008) tillits begrepp för att belysa och jämföra vad i texternas innehåll som får småbarnsföräldrar att skapa tillit till sömnetoden. Den ontologiska tryggheten som Giddens (2008) förklarar är en grundtillit som ligger inom människan som baseras på tilliten i tidig barndom mellan barn och vårdnadshavare. Denna grundtillit påverkar individens känsla av samhörighet och förmåga att integrera med omgivningen. Den ontologiska tryggheten påverkar också individens känsla av att okända människor och miljöer är pålitliga, samt människans förmåga att hålla otrevligheter borta. Med ontologisk trygghet skapas en emotionell och kognitiv grundtillit. Giddens (2008) menar också att det tidiga skapandet av rutiner skapar en grundtrygghet senare i livet. Detta sker genom att individen tidigt lär sig skapa struktur med hjälp av rutiner som då leder till emotionell trygghet. Förmågan att kunna känna tillit grundar sig i den ontologiska tryggheten menar Giddens (1996). Tillit syftar till individens tro på att en annan person eller konstruerat system talar sanning. Att kunna känna tillit kräver att individen har en föreställning om en tillhörande risk. Skillnaden mellan tillit och förtroende är att ett förtroende inte behöver innebära vetskapen om en risk (Giddens, 1996). En annan viktigt skillnad mellan tillit och förtroende är att en individ som blir sviken i förtroende klandrar den andre personen som hen kände förtroendet för. Känner en individ istället tillit så kommer individen klandra sig själv om tilliten bryts på grund av omständigheter (Giddens, 1996). Ett annat grundläggande karaktärsdrag i tillit är att tilliten endast behövs då det finns okunskap. Det är därmed lätt att skapa tillit till en eller flera auktoriteter inom ett visst område om det finns många frågetecken därinom. Tillit präglas inte bara av individens tidigare erfarenheter utan även den information massmedia går ut med (Giddens, 1996). Dåliga erfarenheter och okunskap inom ett visst fenomen kan göra att individen väljer att ta till andra lösningar (Giddens, 1996). Till exempel

misslyckade råd till nyblivna föräldrar från en barnvårdscentral. Misslyckade råd skulle kunna resultera i att föräldrarna istället vänder sig till annan auktoritet inom området. Individen kan nämligen skapa tillit till en auktoritet även om inte individen inte känner auktoriteten personligen. Denna form av tillit blir allt vanligare i dagens västerländska samhällen då kunskap och sociala kontakter inte längre är bundna till den miljö individen lever i (Giddens(1996). Att människor i dagens västerländska samhällen också skapar tillit till okända personer tros bero på människans drifter av att skap tillit andra människor överlag. Tillit som grundas på okunskap kan också leda till avståndstagande och rädsla. (Giddens, 1996).

Risk

Risk som tidigare nämnts är en av de grundläggande byggstenarna för att kunna skapa tillit. Begreppet används därför i denna studie för att belysa och jämföra huruvida texten framställer risker för att få småbarnsföräldrar att skapa tillit till sömnmetoden. Risk är enligt Giddens (2010) starkt sammankopplat med tillit genom att tilliten ska minimera riskerna. På samma sätt är risken av betydelse för att kunna känna tillit. Risker är under Moderniteten inte heller knuten till rummet utan själva tiden. Risk som begrepp beskrivs som likställt med osäkerhet och sannolikhets beräkning. Detta för att det inte kan finnas en risk om någonting är helt säkert. Självet skapas också genom tillit och risk principen. Att leva i Moderniteten innebär enligt Giddens (2010) att ständigt utsättas för möjligheter och risker. Risk grundar sig i individens nuvarande handlingar och sannolikhets prövningar inför framtiden. Individen vill nämligen reducera risker som exempel sjukdom och ohälsa (Giddens, 2010). Det finns yttre och fabricerade risker. De yttre riskerna kommer precis som det låter utifrån i form av tradition eller naturpåverkan. De fabricerade riskerna är de risker människan själv fabricerar ut i form av miljöförstöringar och dylikt. Med ödesdigra ögonblick menas den stund då individen måste fatta ett avgörande beslut och de innebär också en risk för individen då framtiden inte kan förutspås, vilket även kan påverka känslan av den ontologiska tryggheten negativt. Det finns i Moderniteten stora beteende förändringar inom familjer och institutioner som gör att människan måste börja tänka utifrån risker. Därför kallas det risksamhälle. Risksamhället skapas enligt Giddens (2010) av att det i moderniteten är omöjligt att förutspå påföljden av en omständighet, till exempel äktenskapet. Förr fanns det klara riktlinjer i hur ett äktenskap skulle se ut och idag är det upp till individen att bestämma. Detta gör att det både skapas möjligheter men också risker. Det finns i Moderniteten inga fasta utgångspunkter för individen att utgå ifrån eller ta tillflykt till, varken i form av politiska, vetenskapliga eller myndighetens råd. Det framkommer samtidigt ständigt ny kunskap och olika synsätt, som gör det omöjligt att skilja från rätt och fel. Detta tros leda till en ständigt pågående riskbedömning. Även skrämselfpropaganda och mörkerläggning är i Moderniteten en stor faktor till riskbedömningar (Giddens, 2010).

Metod och metodologi

Denna studie avser att belysa och jämföra tre texter som avhandlar sömnmetoder för spädbarn. För att därför svara på studiens syfte och frågeställning har studien tagit avstamp i en induktiv, abduktiv och kvalitativ ansats. Bryman (2008) menar att en induktiv ansats ofta används i samband med den kvalitativa forskningen. Genom en induktiv ansats kan forskaren dra slutsatser utifrån observation och erfarenhet och kan därmed söka en slutsats. Slutsatsen är dock inte en sanning. Genom den abduktiva ansatsen kan forskaren gå fram och tillbaka mellan data och rådande kunskap/teorier. Genom att göra det kan forskaren söka sig fram till en sannolik förklaring (Fejes & Thornberg, 2015). Därmed används den induktiva och abduktiva ansatsen i denna studie för att kunna jämföra och dra generella slutsatser av de tre texterna utifrån rådande forskningen och teorier (Fejes & Thornberg, 2015).

Designen i denna studie karakteriseras utifrån ett deskriptiv och utforskande synsätt. Enligt Åsberg (2011) används denna studiedesign inom områden där inga klara teorier finns att utgå från. Inom området spädbarn och sömn finns många olika teorier och metoder men ingen definitiv teori att utgå ifrån. Vidare kommer denna studie utgå från den konventionella kvalitativa innehållsanalysen som gör det möjligt att tolka och jämföra texterna. En innehållsanalys kan antingen vara kvalitativ eller kvantitativ. En kvalitativ innehållsanalys karakteriseras av dess tolkande karaktär och gör det möjligt att förutsättningslöst tolka och analysera de olika texterna (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). En konventionell kvalitativ innehållsanalys kommer används vid databearbetning och analys av texterna i denna studie. Detta med enlighet i vad Lundman & Hällgren-Graneheim (2008) menar med att en innehållsanalys till fördel används när jämförelse mellan texter ska göras.

Urval och datainsamling

Som tidigare nämnts användes en innehållsanalys för att svara på studiens syfte. Innehållsanalysen gjordes på tre utvalda texter innehållande sömn metoder för spädbarn. Texterna som valdes ut syftar till att utbilda och informera föräldrar inom området. Boréus (2013) menar att det är av relevans att studera texter i samhället då texter påverkar, formar och bidrar till människors uppfattningar och hur de tänker kring olika samhällsfenomen. För att ytterligare svara på syfte och frågeställning gjordes ett ändamålsenligt urval av tre sömnmetoder. Ändamålsenligt urval innebär att forskaren väljer ut texter som är till mest relevans för studien (Bryman, 2008). Det ändamålsenliga urvalet av texter gjordes med utgångspunkt i barnläkarföreningens medlemstidning, där olika sömnmetoder för spädbarn står beskrivet. Det gjordes för att barnläkarföreningens tidning kommer ut med den senaste forskningen och vikta frågor och information kring barns hälsa i Sverige. Samtidigt är tidningen skriven och granskad av många olika barnläkare (Barnläkarföreningen, 2016). Reuter (2011, maj) beskriver olika exempel på sömnmetoder för barn och spädbarn som; Avbetingning, snabb respons på barnets signaler och lägningsrutiner. Reuter (2011, maj) förklarar avbetingning som metod innebär att barnet ska ”läras om” och därmed lära sig att somna själv utan att föräldrarna svarar på barnets signaler. Både femminutersmetoden och sova hela natten kuren är exempel på avbetingningsmetoden och därför valdes de ut till denna studie. Båda metoderna går nämligen ut på att föräldrarna ska sluta svara på barnets signaler med tröst och närhet. Lägningsrutiner och snabb respons som också beskrivs två olika sömnmetoder i Reuter (2011, maj) är vad rikshandboken rekommenderar föräldrar att använda som sömnmetod under första året. Därför valdes rikshandboken. Studien kommer avgränsa sig till spädbarn då alla tre sömnmetoder kan börja användas redan när spädbarnet är tre-fyra månader gammalt.

Nedan finns mer ingående förklaring på de texter som valts ut:

Den första texten är i form av en bok vid namn ”Internationella sova hela natten, så hjälper du ditt lilla barn att sova gott hela natten lång” på 228 sidor. Den är skriven av Anna Wahlgren som är författare och skådespelerska. Boken är en handbok i hur föräldrar steg för steg ska gå tillväga för att få sitt barn att somna själv och sova hela natten. Boken innehåller författarens egna teorier kring spädbarn och sömn samt tackbrev från föräldrar till författaren för att styrka metodens tillförlitlighet. Bokens innehåll grundar sig på författarens egna erfarenheter då hon själv har nio barn. Syftet med boken är att hjälpa föräldrar få sina barn att sova hela nätterna igenom utan att väcka någon annan i familjen. Sömnmetoden är avsedd för spädbarn från fyra månaders ålder. Boken gavs ut 2008, och är översatt till fem andra språk. Kuren har enligt författaren tagit 30 år att utveckla och beskrivs ha hjälpt tusentals föräldrar och barn världen över (Wahlgren, 2008).

Den andra texten är en broschyr skriven och utarbetad av barnläkaren Berndt Eckerberg. Broschyren innehåller fakta om spädbarns sömn, fakta om sömnproblem, sömndeprivation samt själva femminutersmetoden. Innehållet speglar hur föräldrarnas hälsa är i fara vid sömnbrist samt förklaringar kring varför spädbarns sömn blivit ett stort problem i de västerländska kulturerna. Metoden har olika namn såsom femminutersmetoden, ”Cry it out” och som författaren själv vill kalla den somna-själv-metoden. Den utvecklades 1970-1980 talet av författaren själv och hans fru. Broschyren är på 16 sidor och utgiven 2008. Eckerberg (2008) har också gjort en vetenskapligt granskad studie på sin metod som finns publicerad. Författaren skriver själv att metoden är kritiserad för att den råder föräldrar att gå emot föräldrainsinkter och inte trösta sitt barn, samtidigt lägger författaren fram argument till varför det är viktigt att gå emot instinkten. Texten riktar sig till såväl föräldrar som andra intresserade av området (Eckerberg, 2008).

Den tredje texten är i form av en hemsida, Rikshandboken Barnhälsovård. Hemsidan omfattar åtta sidor med ämnet spädbarn och sömn. Hemsidan ger information kring spädbarn och deras sömn, sömnbehov, sömnproblem samt olika råd och rekommendationer kring hur föräldrar som upplever att deras spädbarn har sömnproblem kan gå tillväga. Texten är konstruerad som en handbok med tillhörande faktakunskap om sömnen. Istället för en sömnmetod ger rikshandboken råd och rekommendationer kring hur föräldrar kan handskas med sitt spädbarns sömn. Råden innefattar lägningsrutiner och rekommendationer att snabbt svara på spädbarnets signaler för att främja relationen mellan förälder och spädbarn. Sidan är reviderad 2015 och skriven av Veronica Vikström som är psykolog på Special barnhälsovårdsenheten i Uppsala. Innehållet på sidan är granskad av Antonia Reuter som är psykolog och verksamhetschef på mödra- och barnhälsovården i Västra Götaland. (Rikshandboken, 2015).

Dataanalys

När materialet skulle analyseras utgick denna studie från Lundman och Hällgren-Graneheim (2010) beskrivning av en analysprocess som bör användas vid kvalitativ innehållsanalys. Analysprocessen utfördes med hjälp av en analysmall i fem steg som nedan beskrivs:

- 1) Utifrån respektive forskningsfråga identifierades först de meningsbärande enheterna i texterna. Det gjordes genom att texterna lästes igenom vid två tillfällen. Vid första tillfället ströks viktiga meningar som svarade på syfte och frågeställningar under för att göra det lättare att andra gången fastställa de meningsbärande enheterna. De meningsbärande enheterna får inte vara för stora då de finns risk för att flera betydelser uppkommer i samma meningenshet. De får inte heller vara för korta då risken istället blir att meningensheten tas ur sitt

sammanhang. 2) Sedan kondenserades de meningsbärande enheterna, vilket innebär att texten kortades ner för att bli mer lätthanterlig med fokus på att inte förlora viktigt innehåll. 3) I nästa steg abstraherades den kondenserade meningen till en kod i form av en etikett som beskrev den kondenserade meningens innebörd. Koderna i analysprocessen användes för att skapa nya sätt att tänka kring det insamlade materialet. 4) Koden användes sedan för vidare reflektion då de olika kodernas likheter och skillnader jämfördes. De koderna med liknande innehåll sammanslöt i en underkategori. Underkategorin fick en titel som avsågs sammanfatta alla koder i underkategorin. 5) I sista steget jämfördes de olika underkategorierna med varandra och de med likartad innebörd fördes samman och bildade fem slutgiltiga kategorier. Vid hela analysprocessen låg fokus på vad Lundman & Hällgren-Graneheim (2008) menar med att identifiera likheter och skillnader i texterna för att kunna jämföra sömnetoderna med varandra. Nedan i tabell 1 visas ett utdrag ur analysprocessen.

Tabell 1: Exempel ur analysmallen med Tillrättvisande av misslyckat föräldraskap som kategori.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Men varje ihållande skrik, som aldrig tycks vilja ta slut, blir en bekräftelse på motsatsen: ert misslyckande som föräldrar.	Varje skrik, blir en bekräftelse på ert misslyckande som föräldrar.	Skrik är misslyckat föräldraskap	Anklagan	Tillrättvisande av misslyckat föräldraskap
Barnets sömn är barnets egen. Den är helig, och den ska högeligen respekteras! I missriktad välvilja, när du velat förmedla lugn och trygghet till ditt barn om nätterna, har du alltså i stället upprätthållit konstant krisläge.	Barnets sömn är barnets egen. Den är helig, och den ska högeligen respekteras! Du har alltså i stället upprätthållit konstant krisläge.	Du har inte respekterat ditt barns sömn		
Varje gång ni tagit upp honom på natten har ni gjort honom en björntjänst. Ni har i handling bekräftat att världen är precis så otrygg och farlig som han i sin värsta överlevnadsångest fruktat. Ni har räddat honom till era kroppars beskydd, vilket lärt honom att det är livsfarligt att sova utan det skyddet. Logiken är enkel: hade dessa ansträngningar från er sida att göra honom trygg varit de rätta, hade han ju också sovit lugnt	hade dessa ansträngningar från er sida att göra honom trygg varit de rätta, hade han ju också sovit lugnt	Ditt barn är otryggt och sover därför inte.		
<i>Kombinationen av ett intensivt och envist barn och inkännande föräldrar leder alltså lätt till täta nattuppvaknanden i vår kultur.</i>	Nattuppvaknanden beror på envisa barn och inkännande föräldrar.	Igenkännande föräldraskap= nattuppvaknanden		
<i>Men instinkten har inte hunnit anpassa sig till vårt västerländska</i>	<i>vill du förbättra familjens liv och hälsa genom att lära vårt</i>	<i>Föräldrainsikten är fel.</i>		

<i>samhälle, där hoten inte är rovdjur utan snarare sömnbrist och depressioner. Om vi vill förbättra familjens liv och hälsa genom att lära vårt barn att sova på nätterna, leder instinkten oss fel.</i>	<i>barn att sova på nätterna, leder instinkten oss fel.</i>			
---	---	--	--	--

Etiskställningstagande

Då föreliggande studies empiri består av texter som ligger publicerade för allmänheten för fri läsning och bedömning, behöver inte studien ta hänsyn till samma etiskt ställningstagande som till exempel vid användning av metoden kvalitativ intervju. Vid användandet av textanalys är det dock viktigt att ta hänsyn till att forskarens inte får förvränga eller fabricera data (Thornberg & Fejes, 2015). Det är också viktigt att inte hänga ut författaren av texten utan istället fokusera på textens innehåll. Att inte hänga ut författaren av texten korrelerar med både individkravet och samhällskravet som är de grundläggande kraven som ställs i samband med forskning (Vetenskapsrådet, 2002). Samhällskravet innebär att alla medlemmar av samhället har rätt till skydd mot insyn i deras livsförhållanden. Individskyddskravet innebär att inte enskilda individer inte får utsättas för fysisk, psykisk skada och inte heller förödmjukelse eller kränkning.

Resultat

Med utgångspunkt från den konventionella kvalitativa innehållsanalysen skapades det elva underkategorier. Genom att sedan sammanföra underkategorierna med liknande innehåll kunde fem huvudkategorier skapas, Denna del i analysprocessen är i enhet med hur Lundman och Hällgren-Graneheim, (2008) beskriver skapandet av kategorier.

Nedan gestaltas de olika kategorierna;

1) **Tillrättavisande av föräldraskap**, Underkategorier: *Förmaningar och Anklagan*. 2) **Råd till lyckat föräldraskap**. 3) **Tillämpning av sömnmetoder**, underkategorier: *Likheter i genomförande, Skillnader i genomförande och likheter och skillnader i effekt*. 4) **Sociala, psykiska och fysiska hälsorisker**, Underkategorier: *Barnens hälsorisker, Föräldrarnas hälsorisker och Definition på sömnproblem*. 5) **Legitimering av sömnmetod**,

Underkategorier: *Yrkeslegitimation, Kritik av andras metoder och Inreövertygelse*. De framtagna analysenheterna redogör de huvudsakliga utgångspunkterna för att kunna analysera texterna ur ett hälsopedagogiskt perspektiv. Två Kategorier skildrar hur texterna uppmanar föräldrarna att agera och tänka kring sitt spädbarns sömn. En annan Kategori skildrar vilka hälsorisker texterna förmedlar gällande både föräldrarnas och barnets hälsa. Sista två Kategorierna beskriver vilken kunskapsgrund sömnmetoden bygger på genom att synliggöra de delar av texten som beskriver författarens yrkeslegitimation samt inreövertygelse. Nedan Presenteras de underkategorier och kategorier som skapats.

Tabell 2: Presentation av studiens kategorier och underkategorier

Kategorier	Underkategori 1.	Underkategori 2.	Underkategori 3.
Tillrättavisande av misslyckat föräldraskap	<i>Förmaningar</i>	<i>Anklagan</i>	
Råd till lyckat föräldraskap			
Tillämpning av sömnmetoder	<i>Likheter i genomförande</i>	<i>Skillnader i genomförande</i>	<i>Likheter och skillnader i effekt</i>
Sociala, psykiska och fysiska hälsorisker	<i>Barnens hälsorisker</i>	<i>Föräldrarnas hälsorisker</i>	<i>Definition på sömnproblem</i>
Legitimering av sömnmetod	<i>Yrkeslegitimation</i>	<i>Kritik av andras metoder</i>	<i>Inreövertygelse</i>

1) Tillrättavisande av misslyckat föräldraskap

Denna kategori synliggör hur två av texterna, då främst en av texterna använder tillrättavisning av föräldraskapet genom att beskylla föräldrarna för deras barns sömnproblem. underkategorierna till denna kategori är; *Förmaningar* och *Anklagan*

1a) *Förmaningar*

I denna underkategori framgår det att texterna innehållande främst sova hela natten kuren men också femminutersmetoden förmanar föräldrarna i hur de ska eller inte ska göra med sina spädbarn för att få dem att sova. Sova hela natten kuren förmanar föräldrarna att vara lugna, själva ta ledningen, använda ett tillrättavisande tonfall och därigenom förmedla ett betryggande föräldraskap. Sova hela natten kuren belyser samtidigt att föräldrarna inte ska låta sina spädbarn bestämma och att föräldern därför inte bör låta barnet få som de vill och bli tröstat på natten. Att låta spädbarnet få som de vill skulle då leda till att föräldern upprätthåller konstant krisläge genom att lägga ansvaret på barnet och att det därför barnet protesterar och inte sover. Femminutersmetoden uppmanar också föräldrar att inte låta spädbarn få som de vill, då de skulle skrika av ilska och envishet på natten. Föräldrar ska sluta följa sin föräldrainsinkt och trösta sina spädbarn på natten då den inte får spädbarn att sova bättre. För att få föräldrarna att sluta följa sin föräldrainsinkt belyser texten att spädbarn inte mår dåligt av att inte bli tröstate på natten för att de inte har förmågan att vara långsinta, det beskrivs som grymt att trösta sina spädbarn på natten. Det enda tillrättavisande som Rikshandboken kommer med är att spädbarn inte bör dela säng med sina föräldrar då de ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.

”Är det i stället du som följer barnet, kommer barnet mycket snart att protestera” (Wahlgren, 2008 s.63).

”Vill du förbättra familjens liv och hälsa genom att lära vårt barn att sova på nätterna, leder instinkten oss fel” (Eckerberg, 2008 s.10).

”En del föräldrar önskar samsova med sitt lilla barn. När det gäller barn under 3 månader visar forskningsresultat från flera länder att risken för plötslig spädbarnsdöd ökar när föräldrar och barn sover i samma säng” (Rikshandboken, 2015).

1b) Anklagan

Sova hela natten kuren anklagar föräldrarna för att vara osäkra, en osäkerhet som bidrar till barnet har överlevnadsångest och därför inte kan sova. Hade barnet inte haft överlevnadsångest hade inte föräldrarna stått med Sova hela natten boken i handen. Det framställs hur gråt och skrik är ett misslyckande av föräldrarna som genom att trösta sina barn och ge dem närhet på nätterna inte respekterat barnets sömn. Femminutersmetoden betonar att det är föräldrarna som vidmakthåller sömn problematiken genom att ge barnet bekräftelse på natten och att ett lyhört och igenkännande föräldraskap leder till sömnproblem hos spädbarn. Rikshandboken använder inga anklagelser i sin text.

”Varje gång ni tagit upp honom på natten har ni gjort honom en björntjänst. Ni har i handling bekräftat att världen är precis så otrygg och farlig som han i sin värsta överlevnadsångest fruktat” (Wahlgren, 2008 s.109).

”Barn som fortsätter att ropa på föräldrarna vid nattuppvaknanden trots att de kan somna själva på kvällen har nästan alltid fått någon form av kontakt på natten. Den lilla kontakten kan för en del barn fungera som en form av belöning av ropandet” (Eckerberg, 2008 s.9).

2) Råd till lyckat föräldraskap

Rikshandboken framställer att det är föräldrarnas kunskaper och förväntningar som inverkar på barnets sömn och förebygger sömnproblem. Det framgår också att båda föräldrarna är lika viktiga i arbetet att förbättra barnets sömn. Föräldrarna bör utgå från barnets behov och använda ett lyhört föräldraskap där barnets utveckling och temperament tas hänsyn till. Däremot kan föräldrarna testa om det känns bra för dem och barnet är över ett år, att vara mer bestämda och successivt minska på insomnings hjälp under kvällen och natten. Rikshandboken belyser också att spädbarns protester kan skapa oro och osäkerhet hos många föräldrar och det är också viktigt att ta hänsyn till.

“Viktigt att båda föräldrarna är med och planerar inför exempelvis nya rutiner så att de kan stötta varandra” (Rikshandboken, 2015).

3) Tillämpning av sömnmeter

I denna kategori synliggörs metodernas pedagogiska grundtanke genom att belysa likheter och skillnader dem emellan. Underkategorierna är *Likheter i genomförande* och *Skillnader i genomförande* samt *Likheter och skillnader i effekt*.

3a) *Likheter i genomförande*

Femminutersmetoden och Kuren har gemensamt att ingen fysisk närhet eller tröst ska ges till spädbarn på natten utan istället lite extra närhet och bekräftelse på dagen. Rikshandboken håller delvis med men rekommenderar endast detta efter ett års ålder om föräldrarna själva känner att det känns bra för både dem och barnet. Barnet får enligt kuren och femminutersmetoden vara argt och protestera till att behöva sova och somna på egen hand, tonläget hos föräldrarna på natten ska även vara vänligt men bestämt. En annan likhet mellan femminutersmetoden och kuren är att de båda uttrycker att det inte är bra för barnet att få tröst av föräldern på natten. Femminutersmetoden menar att det är grymt att trösta barnet medan kuren menar att det är respektlöst mot barnet då tröst stör barnets rättigheter till sin egen sömn. Rikshandboken beskriver också att en minskning på insomningshjälpen kan vara ett alternativt, men föräldrarna ska då ta hänsyn till barnets ålder och temperament. Samtidigt ska inte en minskad insomningshjälp införas förens tidigast ett års ålder.

“På natten agerar du fysiskt skyddsrum, om och när du sover med barnet hos dig, nära dig, i din säng. Att du med din fysiska närvaro agerar skyddsrum, som i krig, förmedlar ingen säkerhet till barnet. Det förmedlar krisläge” (Wahlgren, 2008 s. 136).

“Det kan låta grymt att inte trösta men det är faktiskt grymmare att både trösta litet grand och sedan lämna barnet. Det är ett så kallat dubbelt budskap, som bara är ägnat att förvirra barnet.” (Eckerberg, 2008 s.8).

“Gemensamt för olika tillvägagångssätt är dock att föräldrarna kan behöva minska på den närhet och hjälp de ger barnet när det ska sova” (Rikshandboken, 2015).

3b) *Skillnader i genomförande*

Enligt sova hela natten kuren ska föräldrarna ge sina spädbarn de tre nyckelbegreppen Lugn, säkerhet och njutning. Kuren menar att spädbarn akut måste lugnas för att somna. För att lugna ska en utvald ramsa sägas till barnet beroende på hur barnets protester låter. De två första nätterna ska dock föräldrarna ge barnet fysisk närhet i form av handfasta tag med buffring (buffra barnet i rumpen med en knuten hand), fjärding (tryck över ryggen) och tillrättaläggande (läggas på mage). När barnet ska sova på dagtid ska barnets chockas tyst i vagnen genom kraft dra vagnen fram och tillbaka för att avsluta med kraftiga skakningar. Föräldrarna ska lära sig ta i utan att vara otrevliga och ha en attityd av självklarhet. På kvällen innan barnet läggs ska barnet skratta hela vägen till sängen. För att barnet ska lära sig somna själv ska föräldrarna i femminutersmetoden gå ut ur sovrummet och börja se till barnet endast var femte minut direkt, oavsett hur barnet reagerar. Enligt Rikshandboken är införandet av kvälls rutiner det viktigaste för att få spädbarn att somna då de menar att upprepningar lär barnen förstå. Rikshandboken anser att föräldrarna ska anpassa sig efter barnet och att läggningarna ska vara ömsinta. Om barnet protesterar ska föräldern sitta kvar och om barnet blir förtvivlat ska föräldern hålla och trösta barnet.

“Verktygen i Sova hela natten-kuren är rejält handfasta. När du tillämpar dem, kommer du inte att smeka barnet över huvudet, magen eller ryggen, klappa tröstande på lilla kinden eller försiktigt plocka upp barnet för att mer eller mindre uppgivet bära omkring på henne eller honom i din oroliga famn. Du kommer att handskas med ditt lilla barn med mycket stadiga tag. Du kommer att kunna lugna barnet, i stället för att ytterligare oro det, och du kommer att förbluffas över hur effektiva verktygen är” (Wahlgren, 2008 s 47).

”Efter en avspänd kvällsritual lägger man barnet i sängen och går ut ur rummet. Har barnet spjålsäng går man utom synhåll men tittar till det cirka var femte minut” (Eckerberg, 2008 s.7).

”småbarn lär sig genom upprepning - upprepning bildar mönster som gör världen förutsägbar. Rutiner hjälper barnet att göra världen trygg vilket kan vara extra viktigt vid insomningen som innebär en separation för barnet. Barn är konkreta i sitt tänkande så om pyjamasen tas på varje kväll kommer den att förknippas med sömn” (Rikshanboken, 2015).

3c) Skillnader och likheter i Effekt

I sova hela natten kuren kan föräldern räkna med att barnet kommer sova gott oavsett var och hur redan efter elva dagar. Föräldern kan också räkna med att lugnet börjar infinna sig efter redan tredje natten då barnet vaknar mindre och i större utsträckning kan somna om på egen hand. Enligt femminutersmetoden ska det ungefär ta en vecka för barnet att lära sig sova själv. Medan Rikshanboken belyser en individuell skillnad och inga effekt tider anges.

”Låt ingen och ingenting hindra dig. Det handlar om elva dygn, som förändrar livet” (Wahlgren, 2008 s. 59).

”Redan nästa kväll brukar det gå betydligt snabbare för barnet att somna: protesttiderna halveras i genomsnitt för varje kväll den första veckan. Praktiskt taget alla barn har alltså inom en vecka lärt sig att somna själva på kvällarna utan några protester” (Eckerberg, 2008 s.12).

”Att införa nya rutiner för sömnen kan gå lätt med vissa barn men vara svårt med andra” (Rikshanboken, 2015).

4) Sociala, psykiska och fysiska hälsorisker

Under denna kategori framställs hur texterna belyser olika hälsorisker med för lite sömn för både barn och förälder med underkategorierna *Barnens hälsorisker* och *Föräldrarnas hälsorisker*. För att vidare förtydliga vad som egentligen är för lite sömn har underkategorin *Definition på sömnproblem* lagts till.

4a) Barnens hälsorisker

Sova hela natten kuren och rikshandboken belyser hur spädbarn kan få en kronisk trötthet som negativt påverkar hela utvecklingen som perceptionsförmåga, koncentration, inlärningsförmågan, minne och känsloregleringen. Rikshandboken belyser vidare hur relationen mellan förälder och barn skadas då orken till samspel minskar. Sova hela natten kuren belyser också till skillnad från de andra texterna, att sömnbrist hos spädbarn kan ge permanenta skador som senare kan förklarar psykisk och fysisk ohälsa. Femminutersmetoden belyste inga klara hälsorisker för spädbarnet utan belyste istället hur ängsliga barn blir tryggare av användandet av femminutersmetoden.

”Kronisk sömnbrist under de känsliga barn- och ungdomsåren hotar att permanent skada hjärnstrukturen. Det är skador som man inte kan sova bort som en annan baksmälla. Det är skador som kan förklara både stress, depressioner, hetsätning, barnfetma, ADHD och självmord” (Wahlgren, 2008 s.83).

”Redan vid den första uppföljningen två veckor efter interventionen var barnen enligt föräldrarnas skattningar signifikant piggare, gladare, tryggare och hade bättre aptit.” (Eckerberg, 2008 s.12).

”Sömnbrist kan göra både barn och föräldrar trötta och irriterade och påverkar hur vi kan och orkar samspela med andra” (Rikshanboken, 2015).

4b) Föräldrarnas hälsorisker

De olika texterna framställer föräldrarnas hälsorisker på olika sätt. Sova hela natten kuren framställer hur sömnbrist negativt påverkar både äktenskap, arbete, kärleksliv och livsglädjen. Det synliggörs också hur ingen människa orkar mer än fem månader med sömnlöshet och att

det påverkar självförtroendet negativt samt att det finns risk med psykisksammanbrott. I femminutersmetoden framställs istället att mödrar vars spädbarn vaknar ofta riskerar att drabbas av depression. Rikshandboken belyser att svåra sömnproblem hos spädbarn kan resultera i extrem trötthet samt psykisk och fysisk ohälsa hos föräldrarna.

"Och nu är det inte bara sömnbristen du lider av, den som hotar att slå undan benen på både äktenskap och arbete och kärleksliv och glädje i tillvaron. Du känner dig också djupt otillräcklig som förälder" (Wahlgren, 2008 s.51).

"Man har visserligen kunnat visa att mödrar i familjer med sömnproblem oftare är deprimerade men dessa depressioner tycks mest bero på sömnbrist. Sedan barnen lärt sig sova har mödrarna nämligen mått bättre" (Eckerberg, 2008 s.12).

"Ett flertal studier har visat att svåra sömnproblem hos spädbarn och förskolebarn har samband med extrem trötthet samt psykisk och fysisk ohälsa hos framför allt modern i familjen" (Rikshandboken, 2015).

4c) Definition på sömnproblem

De olika texterna har olika definition på vad sömnproblem hos spädbarn egentligen är; Sova hela natten kuren förklarar sömnproblem som föräldrarnas upplevelse av sönderhackade nätter. Femminutersmetoden och Rikshandboken förklarar sömnproblem som när föräldrarna upprepade gånger behöver gå upp på natten och hjälpa barnet somna om. Både femminutersmetoden och sova hela natten kuren menar att spädbarn på fyra månaders ålder ska klara av att sova hela nätterna medan Rikshandboken är tveksam till om man kan prata om sömnproblem hos ett spädbarn yngre än sex månader.

"Begreppet sömnproblem reser visserligen en definitionsfråga, men att långt mer än hälften av alla barn från halvåret upp genom förskoleåldern inte sover några tolv timmar per natt utan mycket mindre än så, och dessutom sönderhackat av två eller tre uppvaknanden, är inte svårt att få statistiskt styrkt" (Wahlgren, 2008 s.51).

"Problem med barnens sömn är det vanligaste större problem som småbarnsföräldrar har. I var fjärde, femte familj måste någon av föräldrarna gå upp en eller flera gånger varje natt för att hjälpa sitt lilla barn att somna om" (Eckerberg, 2008 s.5).

"Före 6 månaders ålder är det tveksamt om man ska tala om sömnproblem. Barn kan vakna på natten för att de är hungriga och/eller ha svårt att somna om på egen hand" (Rikshandboken, 2015).

5) Legitimering av sömnmetod

Denna kategori innehåller textens framställning av författarens yrkeslegitimation och pedagogiska idéer samt texternas rekommendationer kring andra sömnmetoder för spädbarn. Underkategorierna är *Yrkeslegitimation, kritik av andra metoder samt Inreövertygelse*. Här framgår att författarna av texterna har olika utbildningsgrad. I texterna synliggörs också att de tre olika metoderna inte bygger på samma kunskapsgrund.

1a) Yrkeslegitimation

Metodutvecklaren till Sova hela natten kuren är författare och skådespelerska och uttrycker att det är barnen själva som lärt henne allt hon kan om spädbarn. Hon uttrycker också att det är barnen som varit hennes universitet och att hon lärt sig det mänskligt universella av sitt första barn, för att sedan få vidareutbildning i ämnet genom sina resterande åtta barn. Det är gud gett henne gåvan att förstå sig på spädbarn och hon tackar sin skapare för detta. Metodutvecklaren till Femminutersmetoden är barnläkare och har själv gjort en vetenskaplig studie på sin metod som idag är vetenskapligt granskad och ligger publicerad. På rikshandbokens hemsida står det att faktan är skriven av en psykolog och granskad av verksamhetschef på mödra- och barnhälsovården i Västra Götaland.

“Allt jag kan om små (och inte så små) barn, har barnen själva lärt mig. Det är barnen som har varit mitt universitet” (Wahlgren, 2008 s.84).

“Det jag lärde av henne var det mänskligt universella. Hennes åtta syskon, varav det yngsta nu är 29 år, gav mig vidareutbildning i ämnet. Gud hade gett mig gåvan att förstå småbarn” (Wahlgren, 2008 s.85).

5b) kritik av andra metoder

Författare till Sova hela natten kuren kritiserar femminutersmetoden för att skapa övergivenhetskänslor hos barnen och att metoden endast får spädbarn att sova ytligt och att metoden krackelerar vid minsta påfrestning i form av förkylning eller tandsprickning. Författaren till femminutersmetoden varnar istället för sova hela natten kurens filosofi att lägga spädbarn på magen för att sova. Rikshandboken skriver att de inte rekommenderar att spädbarn skriker sig till sömns då det finns för lite studier om hur detta påverkar barnet samt relationen mellan föräldrar och barn, vilket talar emot båda föregående metoder.

“Som du ser skiljer sig Sova hela natten-kuren stort från den så kallade skrikmetoden eller femminutersmetoden, som du också, tillsammans med andra mindre lyckade råd, fick dig anvisad av BVC. Barn ska inte skrika sig till sömns” (Wahlgren, 2008 s.112).

“Barnet skall alltid läggas på rygg, när det skall somna, aldrig på mage eller sida. Varning alltså för Anna Wahlgrens råd att lägga barnet på mage. Hon tror att ett andningslarm utgör tillräcklig säkerhet, vilket inte är fallet” (Eckerberg, 2008 s.4).

“Att låta barnet skrika sig till sömns är inget som rekommenderas då vi vet alltför lite om dess påverkan på barnet och relationen mellan föräldrar och barn” (Rikshandboken, 2015).

5c. Inreövertygelse

Författaren till sova hela natten kuren är övertygad om att spädbarn skriker på grund av överlevnadsångest, som endast kan reduceras genom att föräldrarna slutar tröstar och är ömsinta om sitt spädbarn på natten. Kolik existerar inte heller enligt författaren och spädbarn på åtta månaders ålder lider inte av separationsångest till modern som många psykologer menar. Utan åttamånaders ångest beror på att jaget då föds. Författaren av femminutersmetoden är övertygad om att människor i de västerländska kulturerna måste sluta agera efter föräldrainsikten och därmed sluta trösta sitt spädbarn nattetid. Det ska vidmakthålla de nattliga uppvaknandena hos spädbarnet. Författaren menar också sömnproblem hos barn beror på envisa barn med kombination av lyhörda föräldrar. Rikshandboken förklarar att det är viktigt att föräldrarna inte går emot föräldrainsikten. Istället ska föräldrarna identifiera sig med och svara på barnets behov både dag och natt. Genom det lär sig barnet att succesivt affektreglera och relationen mellan spädbarn och förälder stärkt.

“kolik är icke lindrad överlevnadsångest. Inga barn föds med kolik. Det finns inga predestinerade kolikbarn” (Wahlgren, 2008 s.87).

“Kombinationen av ett intensivt och envist barn och inkännande föräldrar leder alltså lätt till täta nattuppvaknanden i vår kultur” (Eckerberg, 2008 s.5).

“Att låta ett barn skrika sig till sömns går emot föräldrainsikten. Den tidiga känslomässiga regleringen handlar om att föräldern svarar på barnets känslor på ett icke-verbalt sätt, med röst, beröring och ansiktsuttryck” (Rikshandboken, 2015).

Diskussioner

Metoddiskussion

En innehållsanalys styrka är att metoden kan hantera, granska och tolka stora mängder empiri (Boréus & Bergström, 2012). I denna studie är empirin i form av en bok, en broschyr och en hemsida, vilket resulterar i stor mängd text. Den stora mängden av text talar för användandet av en innehållsanalys enligt Lundman & Hällgren-Graneheim (2008). Studiens syfte är att belysa och jämföra hur tre olika texter innehållande sömnmetoder för spädbarn framställer sitt innehåll på ett sätt för att få läsaren att skapa tilltro till metoden. För att därför svara på studiens syfte var valet av tre välkända texter viktigt. För att finna tre välkända texter gjordes urvalet av texter med utgångspunkt i barnläkarföreningens medlemstidning. Att använda en tidning som är utgiven av Sveriges barnläkarförening som utgångspunkt, var till fördel då tidningen på ett övergripande plan beskrev de aktuella sömnmetoderna för spädbarn som idag finns. Det ger även läsaren större möjlighet att vara insatt i sömnmetoderna. Detta gjordes även för att ökat studiens giltighet. Giltigheten är enligt Lundman och Hällgren-Graneheim, (2008) studiens förmåga att studera det som avses att studera. Hade annan empiri gällande sömnmetoder för spädbarn använts hade förmodligen resultatet också blivit helt annorlunda.

En kvalitativ innehållsanalys är att föredra då texter inom samma kontext ska tolkas och jämföras. Problematiken med kvalitativ innehållsanalys som metodansats ligger dels i den kvalitativa delen där sanningen är subjektiv. En text får sin mening genom den person som läser texten och därför kan textens mening och betydelse skiljas åt beroende på vem som läser den. Både den som skriver och läser en text har sin egen uppfattning och tolkning, grundat på egna erfarenheter och tidigare kunskap (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Därför hade förmodligen även här resultat och slutsats sätts annorlunda ut om någon annan utfört samma studie. Det är inte heller helt oproblemiskt att välja ut meningsenheter som ska svara på syfte och frågeställning. Det har varit en utmaning att inte välja ut alldeles för långa respektive för korta meningar. Det kan nämligen resultera i att viktigt innehåll bortfaller samt onödigt innehåll tillkommer (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). En svaghet med studien är att texterna endast är lästa av en person vilket gör att studien är begränsad till endast en persons tolkning av texterna. Dock kan ändå olika tolkningar inom samma fenomen vara giltiga (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Trovärdigheten i kvalitativa studier bedöms genom konsensusförfarande som sker genom en diskussion mellan forskare i forskningsgruppen. Vilket gör att trovärdigheten i denna studie skulle kunna vara mer tillförlitlig med fler forskare (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Dock har diskussionerna med handledare varit till stor hjälp vilket även ökat trovärdigheten av studien. Styrkan i denna studie har varit att texterna lästs igenom vid två tillfällen innan meningsenheter valts ut och att författaren varit väl insatt i ämnet redan sedan tidigare. Att läsa texter mer än en gång och vara insatt i ämnet bidrar till en klarare helhetsbild samt reducerar risken för att meningsenheter tolkats utan hänsyn till helheten (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Det är viktigt att tolka meningar utifrån helheten då det ger ett mer trovärdigt resultat. Samtidigt är det viktigt att inte studera texten på för nära håll, då det finns risk för att forskaren fastnar på utvalda stycken eller studerar stycken ordagrant (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Det kan vidare resultera i för stor distans mellan forskare och text, vilket kan innebära för mycket plats för tolkning och analys som gör det svårt att hålla kvar logiken kring kategorier och teman. Det kan därmed resultera i att viktigt information går förlorad (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008).

Att dela in utvalda delar av texten i kategorier är ett avgörande steg, det har varit tidskrävande och en utmaning under analysen i denna studie. Det är viktigt att kategorin svarar för allt innehåll som samlats under kategorin och att kategorin inte utesluter viktiga delar i texten. Kategorin får inte heller vara för omfattande. Inga meningsbärande enheter ska kunna falla mellan olika kategorier. För att undvika det har preliminära kategorier utformats med utgångspunkt i frågeställningen redan innan kodning av meningsenheter gjorts. Det har också gjort det lättare att fabricera de meningsbärande enheterna utifrån studiens syfte. En annan styrka är att författaren för varje ny dag läst igenom gårdagens arbete vilket resulterat i en del ändringar. Att läsa igenom flera gånger samstämmer med vad Lundman och Hällgren-Graneheim (2008) menar med att forskningsprocessen inte ska gå som en rak linje från början till slut utan det är viktigt att gå fram och tillbaka.

Giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet är viktiga begrepp att ta hänsyn till för att öka trovärdigheten i den kvalitativa forskningen. Vid forskning inom kvalitativ textanalys är det forskarens egna tolkningar som präglar studien och det finns ingen sanning (Lundman och Hällgren-Graneheim, 2008). Resultatet och slutsatsen kommer vara präglad av författaren i denna studie. För att därför öka chanserna för läsaren att komma med egna slutsatser är tidigare forskning inom området utförligt beskrivet och citat ur analysenheterna inklistrade under varje kategori och underkategori resultatet. Slutsatsen i studien kan förhoppningsvis bidra med en ökad förståelse för ämnet spädbarn och sömn. Studien kommer att utförligt beskriva urvalet, empirin, datainsamlingen och analysen för att öka överförbarheten. Som enligt Lundman och Hällgren-Graneheim, (2008) behandlar vilken utsträckning resultatet hade kunnat föras över till andra sammanhang och grupper. Författarens egna kunskaper och erfarenheter sätter prägel på resultatet enligt Lundman och Hällgren-Graneheim, (2008). Då det finns ett intresse för spädbarn och sömnmetoder hos författaren av denna studie kan det ses som en fördel, då ett eget intresse ökar engagemanget. Det kan också bli en nackdel med eget intresse då risken för förutfattade meningar ökar, som vidare kan påverka resultatet. Därför har en distans varit viktigt att ha mellan de egna åsikterna och analysenheterna, vilket också har varit en utmaning i föreliggande studie. En väl utarbetad analys- och urvalsdelen ska ingå i studien för att ge läsaren ytterligare möjlighet att själv bedöma trovärdigheten. Det är också viktigt att forskaren under hela forskningsarbetet kontrollerar sina bedömningar. Kontroller kan till fördel göras genom att två forskare läser igenom empirin och därmed reflekterar och diskuterar de olika tolkningsmöjligheterna (Lundman och Hällgren-Graneheim, 2008). En svaghet med denna studie är att empirin endast läst igenom av en författare. I försök att kompensera detta har empirin lästs igenom två gånger då viktiga meningar strukits under redan första gången.

Resultatdiskussion

I kategorin *Tillrättavisande av misslyckat föräldraskap* framgår det att två av texterna använder ett kritiserande sätt att säga till föräldrar hur de ska agera med sina spädbarn kring sömnen. För att vidare beskriva detta används underkategorierna *Förmaningar* och *Anklagan*, där det framgår skillnader i texterna. Både sova hela natten kuren och femminutersmetoden förmanar och anklagar föräldraskapet. Sova hela natten kuren beskyller föräldrarnas osäkerhet och felaktiga hantering av sina spädbarn för deras spädbarns nattliga uppvaknanden. Skrik och gråt från spädbarnen är en bekräftelse på att föräldrarna misslyckats.

Femminutersmetoden menar istället att det är föräldrainsikten som inte korrelerar med dagens västerländska samhällen. Det är därför inte är frågan om att föräldrarna gör fel utan snarare att föräldrainsikten leder föräldrarna fel. Femminutersmetoden belyser också att ett igenkännande föräldraskap ska vidmakthålla sömn problematiken. Rikshandboken skiljer sig och menar att föräldrarna inte ska gå emot sina egna instinkter och anklagar inte föräldrarna för sina barns sömnsvårigheter. Utifrån både Sova hela natten kuren och femminutersmetoden framgår det att det är föräldrarna som ska bestämma och spädbarnen ska lära sig sova hela nätterna utan att väcka sina föräldrar. Detta går att koppla med vad James-Roberts (2007) menar med "structured-parenting" där föräldern leder och bestämmer när barnet ska matas, sova och tröstas. Det "structured-parenting" korrelerar med en bättre sömn för föräldrarna då barnen inte längre väcker dem på nätterna och det är kanske därför dessa två sömnmetoder fungerar och har blivit välkända (Twomey, 2015). "Structured parenting" kan tänkas ge mer kontroll till föräldrarna, men det saknas kunskap om hur detta föräldraskap får spädbarnet att må samt hur relationen mellan förälder och barn påverkas (Rosen, 2008). Det igenkännande föräldraskapet som femminutersmetoden menar vidmakthåller sömnproblem, går att koppla till "infant demand" föräldraskapet. Barnen tenderar att vakna oftare på nätterna men samtidigt verkar inte föräldrarna till dessa barn se det som ett så stort problem (Sadeh et al, 2016). Den osäkerhet föräldrar till spädbarn som vaknar ska ha enligt sova hela natten kuren förklarar rikshandboken som en naturlig oro många föräldrar får när deras spädbarn protesterar och att föräldrarna bör utgå från hur de moralisk själva känner vid val av sömnmetod. Dock belyser Cho (2008) att föräldrar agerar utifrån vad de tror är bäst för sitt barn och i med att sova hela natten kuren menar att föräldrar till spädbarn med sömnproblem misslyckats att respektera sina spädbarns sömn, kan det bidra till att föräldrarna känner skuld och gör förändringar i sitt föräldraskap. Det är förändringar som föräldrarna inte hade gjort utan att läsa texten. Giallo et al. (2013) menar vidare att trötta föräldrar i större utsträckning tenderar att beskylla sig själva vilket kan leda till ännu mer skuld känslor.

I kategorin *Råd till lyckat föräldraskap* synliggörs det hur rikshandboken istället ger råd kring hur föräldrarna skulle kunna gå tillväga med hänsyn till vad som fungerar bäst för både föräldrarna och barnet. Ett mer "structured föräldraskap" kan tillämpas på nätterna om barnet är mer än ett år och om föräldrarna tycker att det känns bra för dem och för barnet.

Rikshandboken belyser också hur föräldrarnas förväntningar kring sina spädbarns sömn har stor inverkan vid förebyggande av sömnproblem. Det kan förklaras genom vad Rosen (2008) menar med att de förväntningar föräldrar har på sina spädbarns sömn är kulturellt betingat. I de västerländska kulturerna finns nämligen en stor önskan om att få sina spädbarn att sova och somna på egen hand (Rosen, 2008). Om småbarnsföräldrar därför förväntar sig att deras barn ska sova hela nätterna blir det en besvikelse om de inte gör det. Rikshandboken rekommenderar också att föräldrarna utgår från barnets temperament och ålder när de funderar kring åtgärder gällande deras spädbarns sömn. Det korrelerar med vad James-Robert (2007) belyser som "Infant-demand" föräldraskapet, där föräldern är lyhörd till barnets behov.

Vilket kan innebära fler nattuppvaknanden för barnet men samtidigt mindre gråt på dagarna. Rosen (2008) belyser att ha ett lyhört föräldraskap där föräldern plockar upp och tröstar barnet på natten i större utsträckning ger barn med trygganknytning vilket bidrar till hälsa och välmående. Det går också att koppla till vad Giddens (2008) menar med den Ontologiska tryggheten, som innebär den grundtillit en individ känner till omvärlden baserat på tilliten som individen kände i barndomen till sina föräldrar. Det går att tänka att ett ”infant-demand” föräldraskap därigenom ger föräldern ett välmående barn med tillit till omvärlden.

I kategorin *Tillämpning av sömnmetoder* fastställdes de likheter och skillnader som gick att finna mellan de olika metodernas genomförande, samt vilken förväntad effekt föräldrarna kunde förvänta sig med vardera metod. Underkategorierna blev *Likheter i genomförande*, *Skillnader i genomförande* och *Skillnader och likheter i effekt*. De likheter som framkom mellan kuren och femminutersmetoden var att ingen tröst eller fysisk närhet ska ges till spädbarnen på natten. Med reservation för de två första nätterna i sova hela natten kuren. Det går att koppla till ett tillvägagångssätt som Sadeh et al. (2016) beskriver som att barnet ska lära sig själv-trösta och därmed sluta väcka sina föräldrar på natten. Detta ska vara den mest effektiva metoden för att få spädbarn att lära sig somna själva och sova på egen hand. Dock har självtröst metoder blivit kritiserade och många föräldrar vägrar använda dem (Hall et al, 2006). Kritiken berör att självtröst kan skada relationen mellan förälder och barn (Rosen, 2008). Textinnehållet i sova hela natten kuren förklarar förbi denna kritik genom att belysa att det är respektlöst mot barnet att inte låta de få sova på nätterna och att föräldrarna stör och oroar barnet när de kommer in och tröstar. Femminutersmetoden förklarar istället att det är grymt att trösta spädbarn på nätterna för att föräldrarna egentligen inte vill vakna och trösta. Troligtvis känns det fel för föräldrar att inte trösta sitt spädbarn på natten om det är ledset, då tröst ligger i föräldrastinkten (Sadeh et al, 2016).

Att föräldrar ändå tar till självtröst metoder kan bero på vad Giddens (2008) menar med att en person som känner maktlöshet kan ta till hjälp utifrån av auktoriteter specialiserade på området. De maktlösa tar till alla medel för att slippa känna maktlöshet även om det sker på negativa bekostnader (Giddens, 2008). Att de olika texterna skiljer sig åt kan också bero på att det finns en okunskap inom området vilket vidare skapar osäkerhet. För att föräldrar ska behöva skapa tillit till sömnmetoder behövs det finnas okunskap och osäkerhet inom området (Giddens, 2008). Rikshandboken skiljer sig från resterande två metoder då införandet av rutiner och en lugn miljö en timme innan läggdags är i fokus för att få barnet att sova bättre. Detta styrks av Santos et al. (2016) som menar att miljöförbättringar med lugna sov rutiner och reducering av onödigt stimuli ska hjälpa barnet att sova bättre. Sova hela natten kuren skiljer sig genom en mer hårdhänt hantering av spädbarnet samtidigt som nyckelbegrepp som buffring, ramsa, fjädring, säkerhet, lugn, njutning används. Sova hela natten kuren rekommenderar även magläge vilket ingen av de andra två metoderna förespråkar. Det finns inte heller någon vetenskaplig forskning på just kuren, förutom den erfarenhet som författaren själv beskriver hon har.

I kategorin *Sociala, Psykiska och Fysiska hälsorisker* synliggörs vilka likheter och skillnader som finns mellan texterna då de belyser hälsorisker för både barn och förälder. Detta görs med hjälp av underkategorierna *Barnens hälsorisker*, *Föräldrarnas hälsorisker* och *Definition på sömnproblem*. Det framkommer att sova hela natten kuren och rikshandboken samstämmigt belyser de hälsorisker som barnet riskerar drabbas av i under kategorin *Barnens hälsorisker*. Det är risker som påverkar hela barnets utvecklingen som perceptionsförmåga, koncentration, inlärningsförmågan, minne och känsloregleringen. Dessa risker styrks även av den tidigare forskningen då Santos et al. (2016) menar att för lite sömn negativt kan påverka barnets fysiska, psykiska och kognitiva funktioner. Dock framställer sova hela natten kuren att sömnbrist i tidig barndom kan förklara psykiska och fysiska diagnoser som depression,

barnfetma, ADHD och till sist självmord. Det går inte att finna forskning som styrker detta men det går ändå att koppla till Giddens (2008) teori om risk och tillit. Genom att författaren av texten framställer dessa risker för barnet får det föräldrarna osäkra och därmed skapas viljan minimera dessa risker genom att använda metoden. Då risk är starkt sammankopplat med tillit skapas även en tillit till författaren för att kunna minimera riskerna (Giddens, 2010). På samma sätt går Giddens (2008) teori om risk att koppla till underkategorin *Föräldrarnas hälsorisker*. Där synliggörs att sova hela natten kuren uttrycker risker som psykiskt sammanbrott och skilsmässa medan femminutersmetoden uttrycker risk för depression. Att föräldrar till spädbarn med sömnproblem riskerar drabbas av utmattnings- och därigenom depression styrker Giallo et al. (2013) som skriver att depression och ångest stresssymptom är tecken på utmattnings- och därigenom depression. Hur sova hela natten kuren och femminutersmetoden väljer att framställa hälsoriskerna går också diskutera utifrån att risk är likställt osäkerhet och sannolikhetsberäkning samtidigt som tillit kan skapas för att minimera riskerna (Giddens, 2008). De framställda riskerna skapar då en osäkerhet hos föräldrarna som då gör en sannolikhetsberäkning på hur stor risken är att de själva och barnen ska drabbas. Har föräldrarna då tillit till författaren kommer de känna att sannolikheten är hög för att de risker som författaren beskriver ska inträffa. Ett annat sätt för författarna att få föräldrar att känna tillit till dem och därmed metoden, är genom hänvisning till författarens yrkeslegitimation. Sovna hela natten kuren hänvisar till författarens egna långa erfarenhet inom området medan femminutersmetoden hänvisar till författarens formella kompetens då författaren är barnläkare. Giddens (2008) menar att det i moderniteten är ett vanligt fenomen att grunda sin ”specialist kunskap” på egna erfarenheter. Dessa ”specialister” överlever på människors känsla av maktlöshet. Maktlösheten skapas när föräldrarna läser om alla risker med sömnbrist.

Det är också viktigt att beakta hur dessa tre olika och välkända texter har olika definitioner på vad som räknas som sömnproblem hos spädbarn. Twomey (2015) karaktäriserar sömnproblem hos spädbarn över sex månader, som svårt att somna på kvällen samt frekventa nattliga uppvaknanden då spädbarnen behöver sina föräldrar för att somna om. Rosen (2008) förklarar istället att det är helt normalt att spädbarn vaknar på nätterna och vill därför kalla fenomenet sömnpaus istället för uppvaknande. Både sova hela natten kuren och femminutersmetoden förklarar att spädbarn på fyra månaders ålder är kapabla att lära sig sova en hel natt på egen hand. Vilket Rosen (2008) belyser kan ge anknytningsproblem för spädbarnet då barnet vill bli tröstat av sina föräldrar vid uppvaknande. Rikshandboken däremot tycker inte att spädbarn ska lära sig själv-trösta utan beskriver istället en risk för att relationen mellan spädbarn och förälder kan skadas. Det finns dock delade meningar i vad som räknas som för lite sömn samt hur lite sömn som utgör en risk för hälsan. Samtidigt är definitionen på sömnproblem tvetydlig vilket också kan leda till osäkerhet hos läsaren. När det finns tvetydliga fakta och därmed en förmodan på okunskap inom valt område går det att koppla till vad Giddens (2010) menar med okunskap. Okunskapen inom området spädbarn och sömn kan vidare leda till att föräldrarna anförtror sig till den auktoritet inom området som de själva anser vara den mest gedigna auktoriteten.

I den sista kategorin *Legitimering av sömnmetod* synliggörs det att de olika författarna till texterna har olika grad av utbildning, vilket också kan förstås ur författarens grundinställning. Det synliggörs också att författarna inte håller med varandra genom att de kritiserar varandras metoder. Det kan vara svårt för föräldrar att välja sömnmetod för sina spädbarn då dessa tre välkända metoder inte går i samma riktning. Giddens (2010) belyser detta fenomen i de västerländska kultursamhällena med att det inte finns några fasta utgångspunkter för befolkningen att gå efter då kunskap pekar åt olika håll samt att det hela tiden uppkommer ny kunskap som ändrar den befintliga. Sovna hela natten kurens innehåll grundar sig på författarens egna erfarenheter där författaren refererar till att ”barnen varit hennes universitet”

och att hon "har Gud att tacka för hennes förmåga". Samtidigt Kritiserar författaren både femminutersmetoden, barnvårdscentralen och psykologiska teorier kring deras syn på spädbarn. Författaren har nämligen en egen bestämd teori kring hur småbarn fungerar. Att föräldrar tar tillflykt till metoder som sova hela natten kuren kan bero på vad Giddens (2008) menar med att auktoritära specialister inom olika fenomen överlever på andras känsla av okunskap och maktlöshet. Det finns nämligen i Moderniteten många självutnämnda experter/auktoriteter. Författaren till Sova hela natten kuren har en metod som ska följas till punkt och pricka vilket enligt Giddens (2008) kan vara lockande för individer då de uppstått förvirring med för många auktoriteter inom samma område som säger olika saker. (Twomey, 2015) menar vidare att det idag finns många olika sömnmetoder att välja mellan. I med att de tre olika metoderna talar emot varandra så måste föräldrar ta ställning till vem som talar sanning och därigenom välja sömnmetod för sina spädbarn. Att ta ställning till vem som talar sanning är ett steg i tillits process (Giddens, 1996). Det kan vara fördelaktigt för föräldrar att se femminutersmetoden som den mest gedigna metoden då den är grundad på en vetenskaplig studie gjord av en barnläkare. Samtidigt är den metoden kritiserad vilket även författaren av metoden går ut med. Rikshandboken som är skriven av vården avråder från alla metoder där spädbarn behöver skrika sig till sömns i ensamhet vilket både femminutersmetoden och sova hela natten kuren går ut på. Här styrks Giddens teori om att inte ens vetenskapen är en säker kunskaps tillflykt för att finna korrekt fakta (Giddens, 2008). Därför är det också viktigt för småbarnsföräldrarna att ha en god hälsolitteracitet när de läser om de olika sömnmetoderna. Det är för att kritiskt kunna granska, analysera och fattabeslut utifrån informationen som förmedlas i texten (Mårtensson & Hensing, 2009).

Slutsatser

Forskning inom området sömnmetoder för spädbarn pekar åt olika håll. Viss forskning tyder på att självtröst metoder med ett ”structured” föräldraskap är det ultimata. Medan annan forskning tyder på att det kan skada relationen mellan förälder och barn och att därför ett ”infant-demand” föräldraskap är att föredra. Föreliggande studies resultat påvisar att texterna inte grundas på samma forskning eller kunskapsgrund. Sova hela natten kuren innehåller författarens egna idéer kring sömnmetoder för spädbarn. Kuren grundas på författarens egna erfarenheter och tar avstamp i det ”structured” föräldraskapet. Författaren till femminutersmetoden är barnläkare och grundar sin sömnmetod på sin egen forskning inom området. Det föräldraskap som framställs i femminutersmetoden är också utifrån det ”structured”. Rikshandboken däremot utgår från forskning som menar att föräldern bör sätta barnets behov i fokus och förmedlar till föräldrar att följa sin föräldrainsinkt. Rikshandboken rekommenderar föräldrar att tillämpa ett ”infant-demand” föräldraskap.

Resultatet i föreliggande studie visar vidare på att texterna framställer hälsorisker med att använda eller inte använda sömnmetoderna på olika sätt. Sova hela natten kuren belyser stora hälsorisker med att inte använda sig av kuren för både barn och förälder. Femminutersmetoden belyser att föräldrar i de västerländska kulturerna inte klarar av att vakna på nätterna, då det kan leda till depression. Rikshandboken belyser istället att det idag inte finns tillräckligt med forskning på hur sömnmetoder som syftar till att spädbarn ska självtrösta påverkar hälsan i det stora hela. Hur texterna väljer att framställa föräldraskapet, sina pedagogiska idéer, hälsorisker och kunskapsgrunder har utifrån Giddens teori om moderniteten betydelse för huruvida läsaren kommer använda sig av sömnmetoden eller inte. Resultatet visar att författarna av texterna framställer uppenbara risker med att inte använda sig av respektive metod och läsaren kan baserat på sin egen osäkerhet börja skapa tillit till sömnmetoden för att minimera riskerna. Tillit skapas också genom att femminutersmetoden och kuren får föräldrarna osäkra på sin föräldraroll, genom den tillrättavisande och anklagande framtoningen. Tilliten byggs även upp genom att författarna framställer sig ha specialist kompetens inom området. Slutligen är det viktigt att den läsande småbarnsföräldern har en god hälsolitteracitet när de läser om de olika sömnmetoderna.

Implikationer

Sömnmetoder för spädbarn är ett område som behöver studeras vidare då det inte finns några klara riktlinjer för småbarnsföräldrar kan gå efter. Det är också viktigt att klargöra hur självtröst metoder påverkar hälsan för både förälder och barn. De forskningsmässiga implikationer som föreslås till framtiden är att vidare undersöka hur olika sömnmetoder för spädbarn påverkar barnet och förälderns relation och hälsa på längre sikt.

Referens lista

- Askheim, O-P. (2007). Empowerment - Olika infallsvinklar. I O. P. Askheim, B. Starrin (Red) *Empowerment: I teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Askheim, O-P., & Starrin, B. (2007). Utmaningar i socialt arbete. I O. P. Askheim, B. Starrin (Red) *Empowerment: I teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Barnläkarföreningen (2016). *Svenskabarnläkarföreningen*. Hämtad 2017-04-02 från <http://www.barnlakarforeningen.se/om-oss/>
- Boreus, K. (2013). Texter i vardag och samhälle. I: G. Ahrne, P. Svensson (Red), *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Boreus, K., & Bergström, G. (2012). Innehållsanalys. I: G. Bergström, K. Boreus (Red), *Textens mening och makt: Metodbok i samhällsvetenskaplig text och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Chou, W. H. (2008). Co-sleeping and the Importation of Picture Books: About Bedtime. *Children's Literature in Education*. 40, 19-32. DOI: 10.1007/s10583-008-9074-8
- Eckerberg, B. (2008). *Hur man lär barn att sova hela natten: Barn från cirka fem till arton månader* (Broschyr). Leksand: Bernt Eckerberg.
- Giallo, R., Rose, N., Cooklin, A., & McCormack, D. (2013). In survival mode: mothers and fathers' experiences of fatigue in the early parenting period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 31(1), 31-45. DOI: /10.1080/02646838.2012.751584
- Giddens, A. (2010). *En skenande värld. Hur globaliseringen är på väg att förändra våra liv*. Stockholm: SNS Förlag.
- Giddens, A. (1996). *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Giddens, A. (2008). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos AB.
- Gustafsson, H. L. (2011, maj). *Barnläkaren, Tema Sömn*. Svenska barnläkarföreningen, 2011(3), 16-17.
- Hall, W. A., Clauson, M., Carty, E. M., Janssen, P. A., & Saunders, R. A. (2006). Effects on Parents of an Intervention to Resolve Infant Behavioral Sleep Problems. *Pediatric Nursing*. 32(3). 243-250. DOI: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b73f5396-4c23-4c84-ab54-dbf2836bea1a%40sessionmgr4007&vid=4&hid=4212>
- Highley, E., & Dozier, M. (2009) Nighttime maternal responsiveness and infant attachment at one year. *Attachment & human development*, 11(4), 347-363. DOI: 10.1080/14616730903016979

James-Roberts, I. (2007). Helping Parents to Manage Infant crying and sleeping: A Review of the evidence and its implications for services. *Child abuse review*, 16, 47-69. DOI: 10.1002/car.968

Lundman, B., & Hällgren-Graneheime, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I: M. Granskär, B. Höglund-Nielsen (Red), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.

Mårtensson, L., & Hensing, G. (2009). *Förmågan att förvärva, förstå och använda information om hälsa. En introduktion till begreppet hälsolitteracitet*. Sahlgrenska Akademin, Göteborgs Universitet hämtad från: http://medicine.gu.se/digitalAssets/1379/1379955_h--lsolitteracitet_rapport.pdf 2017-05-02.

Reuter, A. (2011, maj). *Barnläkaren, Tema Sömn. Svenska barnläkarföreningen*, 2011(3), 15-16.

Rikshandboken. (2015). *Barns sömn*. Hämtad 2017-04-15 från <http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Vanliga-foraldrafragor/Barns-somn/>

Ronning, R. (2007). Brukarmedverkan och empowerment – gammalt vin i nya flaskor?. I O. P. Askheim, B. Starrin (Red) *Empowerment: I teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Rosen, L. A. (2008) Infant Sleep and Feeding. *Jognn, Awhonn, the Association of Women's Health Obstetric and Neonatal Nurses*. 37(6), 706-714. DOI: 10.1111/j.1552-6909.2008.00299.

Rowe, J. (2003). A room of their own: the social landscape of infant sleep. *Nursing Inquiry*, 10(3), 184-192. DOI:10.1046/j.1440-1800.2003.00167.x

Sadeh, A., Juda-Hanael, M., Livne-Karp, E., Kahn, M., Tikotzky, L., Anders, T. F., Calkins, S., & Sivan, Y. (2016) Low parental tolerance for infant crying: an underlying factor in infant sleep problems. *European sleep research society*, 25, 501-507. DOI: 10.1111/jsr.12401

Santos, I. S., Bassani, D. G., Matijasevich, A., Halal, C. S., Del-Ponte, B., Henriques da Cruz, S., Anselmi, L., Albernaz, E., Fernandes, M., Tovo-Rodrigues, L., Silveira, M. F., & Hallal, P. C. (2016). Spädbarn sömnhygien rådgivning (sömn trial): Protokoll av en randomiserad kontrollerad studie. *BMC Psychiatry*, 16, 1-9. DOI: 10.1186/s12888-016-1016-1

Staton, S., Irvine, S., Pattinsson, C., Smith, S., & Thorpe, K. (2015). The sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep/rest time in early childhood education and care. *Australasian Journal of Early Childhood*. 40(4), 77-86. DOI: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=00d18148-082e-4933-8ac6-732b0a81f48b%40sessionmgr104&vid=5&hid=125>

Strömberg, M. (2011, 31 december). Populärt att se andra läxas upp. *Sydsvenskan*. Tillgänglig: <https://www.sydsvenskan.se/2011-12-31/populart-att-se-andra-laxas-upp>

Thornberg, R., & Fejes, A. (2015). Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. I: A. Fejes, R. Thornberg (Red), *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Twomey, J. E. (2016) A consideration of Maternal Developmental Needs in the Treatment of Infant Sleep Problems. *CrossMark*, 44, 309-318. DOI: 10.1007/s10615-015-0554-1

Vetenskapsrådet. (2002). *Forsknings etiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat 2016-04-25 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wahlgren, A. (2008). *Internationella Sova hela natten: Så hjälper du ditt lilla barn att sova gott hela natten lång*. (1. Uppl.) Kålarne: Anna Wahlgren.

Widen, P. (2015). Kvalitativ textanalys. I: A. Fejes, R. Thornberg (Red), *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Åsberg, R. *Ontologi, epistemologi och metodologi. En kritisk genomgång av vissa grundläggande vetenskapsteoretiska begrepp och ansatser*. Institutionen för pedagogik och didaktik, 13 (2011). Göteborgs Universitet.

Emelie Sjöberg Leigard



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se