

Barn og søvn

Informasjonshefte fra Froland helsestasjon

Livet med sovende barn (og foreldre 😊)

- Nok søvn gir energi og livsglede
- Foreldre føler mere mestring som mor og far
- Bedre relasjon mellom barnet og foreldrene
- Bedre relasjon mellom foreldrene
- Et barn / familie i harmoni

Hvorfor er det viktig med nok søvn ?

- Kroppen får hvile, veksthormon utskilles, celler fornyes og dagens inntrykk blir bearbeidet og sortert – alt dette er viktig for barnets normale utvikling.
- God nattesøvn er like viktig for barnets fysiske og psykiske helse som et godt kosthold, å være i bevegelse og som å ha gode voksenrelasjoner.
- Viktig for læring og kognitiv utvikling

kognitiv utvikling

- Kognitive funksjoner: evnen til tenkning, intellektuelle og mentale prosesser i hjernen.
- Kognisjon: vi mottar og bearbeider informasjon
- Vi husker og lærer
- Vi organiserer informasjon når vi tenker
- Vi bruker språk og kommunikasjon
- Vi er oppmerksomme

Kognitiv svikt

- Hvis den kognitive utviklingen svekkes av mangel på søvn, betyr det at:

Redusert kapasitet og trettbarhet (tåler mindre)

Hukommelsesvansker

Vansker med fortolkninger og sanseinntrykk

Oppmerksomhetsvansker

Vansker med regulering av atferd og følelser

Redusert tempo

Redusert problemløsning og logiske evner

Vansker med å bruke språk, å snakke og si de riktige ting i situasjonen

Hvorfor er det viktig med nok søvn ?

- Småbarns søvn påvirker hele familien. Noen ganger går det ut over det følelsesmessige forholdet mellom foreldre og barn.
- Dårlig humør og økt irritabilitet
- Nedsatt immunforsvar
- Hukommelsessvikt
- Dårlig matlyst
- Dårligere vekst og utvikling (nedsatt utskillelse av veksthormoner)
- Vi tror ofte at barn trenger mindre søvn enn det de gjør. Hvis barna er overtrøtte, blir søvnkvaliteten dårligere og de kommer ikke ned i den dype søvn og de vil våkne oftere om natten. Vanligvis vil de også våkne tidligere om morgenen.
- Søvn avler søvn
- Hos foreldre gir søvnmangel redusert tålmodighet, nedsatt konsentrasjon, dårlig humør og lav terskel for bekymring – svekking av egenskaper for foreldrefunksjonen og det påvirker samspillet med barna

Søvnbehov

- Barns gjennomsnittlige søvnbehov:
- 6 måneder: dagtid 4 timer – natt 10 timer
- 1 år: dagtid 2 ½ time – natt 11 ½ timer (14 timer søvn = 10 timer våkentid)
- 2 år: dagtid 1 ¼ time – natt 11 ¾ timer (13 timer søvn = 11 timer våkentid)
- 3 år: dagtid 1 time – natt 11 timer (12 timer søvn = 12 timer våkentid)
- 4 år: natt 11 ½ timer
- 5 år: 11 timer

Leggetid

- Barn fra 10 – 15 måneder: kl 18 – 19.30
- Barn 15 måneder – 3 år: kl 18 – 19.30
- Barn 3 – 6 år: kl 18 – 20

Søvnstadier

- Hver søvnsyklus (fem stadier) starter med lett søvnfase kalt REM – søvn (Rapid Eye Movement) og går over i dyp søvn.
- REM (drømmesøvn som ligger tett opp til våkenhet) søvn kjennetegnes ved at øynene beveger seg og det kan se ut som om barnet er våkent.
- 40 – 60 minutters syklus hos spedbarn og 60 – 90 minutter hos større barn
- Ca 30 minutter etter innsovning er barnet i den dype søvnen og det er vanskelig å vekke barnet. Barn bør ikke vekkes før de er tilbake til REM søvnen sin. (èn syklus - en god time)
- Det skal ikke ha betydning for barnets nattesøvn så lenge det ikke sover senere enn ca kl 14
- Hyppig oppvåkning eller tidlig oppvåkning er ofte et tegn på at barna får for lite søvn og ofte blir lagt for sent på kvelden. Barna blir overtrøtte og finner ikke ned i den dype søvnen.

Vanlige søvnproblemer

- Kveldspendlerne – vil ikke legge seg og får ikke sove (innsovning)
- Nattefrierne – gjentatte oppvåkninger - urolig nattesøvn
- Morgenfuglene - tidlig morgenoppvåkning
- Dårlig søvnkvalitet – mangel på dyp søvn – våkner fort
- Mareritt- Innholdet i drømmene våre utvikler seg parallelt med evnen til å tenke. Forekommer hos større barn. Ca 50 % av barn i alder 3 -5 år har mareritt.
- Nattskrek – Fra dyp søvn 1 -3 timer etter innsovning. Alder ca 2 -4 år. Skriking og ufullstendig oppvåkning. Varer fra 5 – 20 min. Søvnunderskudd vanligste trigger.

Tilstander som kan forstyrre nattesøvnen

- Diverse sykdommer som ørebetennelse, reflux, atopisk eksem mm.
- Gå i søvne (vanligst 5 – 12 års alder)
- Skjære tenner (ca 15 % , forverres ved stress. Evt bruke tannskinne
- Nattevæting (gjelder ca 20 % av barna ved 5 års alder)
- Småmark – plagsom kløe i endetarmen om natten
- Mørkeredd – Ta følelsen på alvor og kartlegg hva barnet egentlig er redd for. Sove med åpen dør, litt lys etc.

Tilrettelegging for god nattesøvn

- Hovedpoenget er å lære barnet å finne søvnen selv, uten stimuli eller hjelp fra andre.
- Forutsigbarhet og faste rutiner skaper trygghet hos barnet og bidrar til bedre søvn. Avtale hvem som skal legge barnet
- Starte tidlig med gode natt – rutiner.
- Roe ned aktivitet/ stimuli når kvelden nærmer seg
- Ingen skjermtid en god time før leggetid
- Eks kveldsmat - stell – tannpuss – liten samtale om dagen i dag – og dagen i morgen (oversikt) godnatt sang – lesing
- Samme tid hver kveld
- Vær tydelig i kroppsspråket
- Stå opp samme tid hver morgen ved innføring av nye rutiner

Forts tilrettelegging for god nattesøvn

- Ting du ikke bør gjøre midt om natten (belønning) :
- NATTSERVICE ER STENGT !!
- Ikke ta barnet med til stua for å se på TV / IPAD
- Ikke gi mat om natten
- Ikke kutt i dagsluren for tidlig ! Barna blir i underskudd og det hjelper ikke på nattesøvnen å holde barnet våkent.
- Hvile kan være like godt hvis barnet ikke vil sove.
- Ikke la barnet ligge alene og gråte

Nyttige tips

- www.foreldrehverdag.no
- Podkast: « Foreldrekode » Aftenposten med psykolog Hedwig Montgomery
- Podkast: « Foreldrerådet » Spesialister om diverse tema som angår barn og foreldre
- SOVno.no (nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer)
- www.ovehjelp.no