

GODE RÅD

om barn og søvn

KONTAKT HELSESØSTER ELLER LEGE DERSOM

- Dere er i tvil om hvilke av disse rådene som passer for deres barn
- Dere ikke klarer å løse barnets søvnproblemer på egen hånd
- Barnet snorker mye og har pustepauser når det sover
- Dere tror at barnet feiler noe som kan forårsake søvnproblemer



Apotekforeningen

Foreldrebrosjyre nr. 18

Forfattergruppe: A.K. Brigtsen (barnelege, Oslo universitetssykehus), P. Lagerløv (allmennlege, Institutt for helse og samfunn, UiO), N. Misvær (helsesøster og 1. lektor, Høgskolen i Oslo og Akershus), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), Å. Ertesvåg (farmasøyt Vitusapotek Blindern og Farmasøytisk institutt, UiO)

Gjennomlest av: B. Bjorvatn (Professor, Institutt for samfunnsmedisinske fag, UiB)

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene

Formgivning: Vendil Åse, Apotekforeningen

Trykking, distribusjon og bestilling: Apotekforeningen © www.apotek.no
apotekforeningen@apotek.no

Juni 2009

Det kan siteres fra brosjyren, dersom kilden oppgis.



Søvn er viktig for barnets utvikling, både mengde søvn og søvnkvaliteten spiller en rolle. Fra ca. tremåneders alder kan foreldre lære barnet sitt gode søvnvaner.

VIKTIG Å VITE OM SØVN

- Når barnet skifter fra en søvnssyklus til en annen er det en kortvarig periode med nesten våkenhet eller oppvåkning. Dette oppstår 5-7 ganger gjennom natten. Man er vanligvis ikke bevisst disse oppvåkningene og fortsetter å sove.
- Under slike oppvåkingsperioder vil barn, som har lært seg å sovne av seg selv, vanligvis fortsette å sove uten hjelp fra foreldrene. Barn som ikke har lært det, kan våkne opp og trenge hjelp for å sovne igjen.
- For å redusere risiko for krybbedød skal barn legges til å sove på ryggen. De skal enten sove i egen seng eller ved siden av foreldrene i deres seng, men da med egen dyne. Soverommet kan være utluftet og ikke for varmt, 18 grader er passe.
- Søvnbehovet endres etter hvert som barn vokser og utvikler seg. Den første tiden sover vanligvis spedbarn fra 16-20 timer fordelt over hele døgnet. I annet levehalvår sover barnet 10-12 timer om natten og gjerne to ganger 1-3 timer om dagen. Ved ettårs alder reduseres ofte dagsøvn til en gang og i 2-3 års alder slutter mange helt å sove på dagen.

FRA 3-6 MÅNEDERS ALDER

Innarbeide gode søvnvaner:

- **Leggerutiner**

- Gjennomfør en nedtrapping av aktiviteter (rolig før sengetid)
- Gjenta det samme faste ritualer hver kveld før barnet blir lagt
- Tilstreb en fast leggetid (og stå opp på omtrent samme tid)
- Ikke la barnet komme opp når det først er lagt

- **Unngå overtretthet**

- Ikke kutt ut dagsøvn i håp om lengre nattesøvn
- Sørg for regelmessige sovetider på dagen. Vekk eventuelt barnet forsiktig hvis det sover veldig lenge eller sent på dagen.

- **Sovne selv**

- Innsovningsforholdene om kvelden bør være de samme som barnet opplever hvis det våkner om natten. Slik kan det klare å sovne av seg selv igjen uten hjelp fra foreldrene.
- Unngå å venne barnet til å sovne ved brystet (eller med flaske) eller bli vugget, rugget eller klappet i søvn.
- Noen barn er urolige og klynker eller gråter litt før de sovner, det er helt normalt og skyldes en aktiv søvnfase.

- **Nattmåltid**

- Det er ikke nødvendig å tilby nattmåltid etter 6 måneders alder. Når barnet har begynt med fast føde, gi eventuelt kun vann.
- Når man har sluttet med nattmåltid, kan det være bedre om faren forsøker å roe barnet om det våkner da mor ofte forbindes med mat.

FRA 6 MÅNEDERS ALDER

Det er tøft å snu uvaner. For å lykkes må mor og far være enige om fremgangsmåte og støtte hverandre. Regn med noen slitsomme kvelder eller netter, men det er vel verdt strevet.

Hva kan gjøres om barnet ikke sovner om kvelden:

- Legg til rette for gode søvnvaner hos barnet som beskrevet tidligere.
- Når barnet protesterer/gråter, går du inn til det etter noen minutter og sier med rolig stemme: "Det er natten, du må sove nå". Gjenta dette til barnet sovner. Øk eventuelt gradvis tiden du venter med å gå inn igjen til barnet. Noen barn gråter mer av å se foreldrene sine. Sørg da for å observere barnet uten selv å bli sett.
- Ta tiden på gråten, det virker gjerne lenger enn det egentlig er.
- Bruke aldri sengen som straff. Det er så lett å si: "Hvis du er grei, skal du få være lenge oppe. Men hvis det er noe tull, så er det rett i seng." Unngå dette og lignende utsagn.

Hva kan gjøres om barnet våkner om natten:

- Forsøk å roe barnet i dets egen seng. Det å få komme opp i foreldresengen eller inn i stuen kan lett oppfattes som belønning og dermed opprettholdes uvanen. Tilby eventuelt vann om natten.
- Ha eventuelt barnesengen ved siden av din egen seng og forsøk å roe barnet raskt ved hjelp av stemme eller berøring. Eventuelt kan du legge deg på madrass ved siden av barnesengen midlertidig.
- Hvis dere må stå opp for å gi barnet smokken for at det skal klare å sovne igjen, bør dere vurdere å slutte helt med smokk. Prøv eventuelt å feste smokken fast i pysjen med en klype og kort snor eller ha nok smokker i sengen slik at barnet finner en selv.
- Prinsippet med tiltakene skissert her er at hvis barnet våkner og ingenting skjer, vil det etter hvert slutte å våkne. Naturlig nok vil det bli en del gråting og protester underveis, men barnet kommer oftest inn i gode søvnvaner etter få netter.

STØRRE BARN (FRA 3-4 ÅR)

- Større barn som kommer fast inn i foreldresengen om natten kan hjelpes slik: Motiver barnet på forhånd og sikre deg at det er modent nok til å samarbeide. Ha klar en madrass under sengen din med laken på som du trekker frem. Be barnet selv hente dyne og pute fra sin egen seng. Hver natt det sover på madrassen belønnes med et klistremerke. Etter noen dager/uker blir det erfaringsmessig stadig færre netter på madrassen (for eksempel bare ved mareritt).
- Hvis barnet er vanskelig å motivere kan du utvide belønningsprinsippet. Når barnet har oppnådd for eksempel fire merker, innebærer dette en aktivitet dere kan gjøre sammen. Belønning bør gå ut på samvær og ikke ting/leker.