

# GODE RÅD

## om barn og søvn

### KONTAKT HELSESØSTER ELLER LEGE DERSOM

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



### Foreldrebrosjyre nr. 18

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.J. Midtsund (helsesøster, Oslo kommune), M.S. Waka (farmasøyt, Vitasapotek Colosseum).

**Gjennomlest av:** Professor B. Bjorvatn, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave juni 2018. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



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

## VIKTIG Å VITE OM SØVN

Alle spedbarn skal sove på ryggen. Barnet skal ikke ha det for varmt. Dersom spedbarnet sover i seng sammen med foreldre, bør det brukes egen dyne. Ikke dekk helt til vognåpningen med regntrekk eller teppe når barnet sover i vognen. Alt dette kan bidra til å redusere risiko for krybbedød, også kalt plutselig uventet spedbarnsdød (SIDS).

Søvnbehovet endres etter alder. Den første tiden sover spedbarn fra 16-20 timer fordelt over hele døgnet. Etter 6 måneder sover barnet 10-12 timer om natten og gjerne to ganger 1-3 timer om dagen. Ved ettårs alder reduseres søvnen om dagen til en gang og i 2-3 års alder slutter de fleste helt å sove på dagen. Variasjoner forekommer.

Søvn foregår i flere stadier, fra lett til dyp søvn. Det er imidlertid vanlig at barnet våkner eller har en nesten oppvåkning 5-7 ganger i løpet av natten. Dette gjelder voksne også. Det er under slike oppvåkningsperioder at barn som har lært seg å sovne av seg selv, vanligvis fortsetter å sove uten hjelp fra foreldrene. Barn som ikke har lært det, kan våkne opp og trenge hjelp for å sovne.

### Gode søvnvaner

- Sørg for regelmessige sovetider på dagen
- Ikke kutt ut dagssøvn i håp om lengre nattesøvn
- Gjennomfør en nedtrapping av aktiviteter (rolig før sengetid)
- Gjenta det samme faste ritualet hver kveld før barnet blir lagt
- Tilstreb en fast leggetid (og stå opp på omtrent samme tid)
- Prøv å unngå å ta barnet opp når det først er lagt om kvelden

## FRA 3-6 MÅNEDERS ALDER

Nå kan foreldre starte med å innarbeide gode søvnvaner for barnet, og skille mellom søvn på dagen og natten. Søvmangel påvirker barns og foreldres fysiske og psykiske helse negativt, og forskning viser bedre helse og trivsel for store og små om barn lærer gode søvnvaner tidlig.

### Lær å sovne selv

Unngå å la barnet sovne ved brystet (eller med flaske) eller bli vugget, rugget eller klappet i søvn. Innsøvningsforholdene om kvelden og hvis barnet våkner om natten bør være de samme. Slik kan barnet klare å sovne av seg selv igjen uten hjelp fra foreldrene. Legg barnet våkent, men søvnig. Noen barn er urolige og klynker eller gråter litt før de sovner, det er helt normalt.

## FRA 6 MÅNEDERS ALDER

Når spedbarnet har begynt med fast føde er ikke lenger måltider på natten nødvendig. Mange barn trenger litt hjelp for å slutte med nattmåltid og lære seg å sove sammenhengende. Regn med noen slitsomme kvelder eller netter, men det er vel verdt strevet. For å lykkes må foreldrene være enige og støtte hverandre. Spør på helsestasjonen hvis du trenger råd eller er usikker på hva som er best for ditt barn. Der kan du få individuelle råd og oppfølging.

### Hva kan gjøres om barnet ikke sovner om kvelden:

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. Prøv gradvis å øke tiden du venter med å gå inn til barnet. Noen barn gråter mer av å se foreldrene sine, sørg da eventuelt for å observere barnet uten selv å bli sett. Du kan også sitte på en stol, enten inne på barnets rom eller synlig rett utenfor døråpningen. Sørg i så fall for at barnet får lite oppmerksomhet.

### 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. Det kan være bedre om andre enn moren roer barnet om det våkner på natten. Når barnet får fast føde på dagen, tilby eventuelt kun vann.

Ha eventuelt barnesengen ved siden av din egen seng og forsøk å roe barnet raskt ved hjelp av stemme eller berøring. Eller du kan legge deg på madrass ved siden av barnesengen. Hvis dere må stå opp for å gi barnet smokken for at det skal sovne igjen, bør dere vurdere å slutte helt med smokk. Eller fest smokken fast i pysjen, eventuelt ha mange 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. Det kan bli en del gråting og protester underveis, men barnet kommer ofte inn i gode søvnvaner etter overraskende få netter.

## STØRRE BARN (FRA 3-4 ÅR)

Bruk 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 slike utsagn.

Noen barn finner veien selv inn i foreldresengen hver natt. Hvis man ønsker en slutt på dette, kan man motivere barnet til å endre adferd. Ha klar en madrass med laken på under sengen din, som du trekker frem. Be barnet selv være med å hente dyne og pute fra sin egen seng. Hver natt det sover på madrassen belønnes med et klistremerke. Når barnet har oppnådd f. eks. fire merker, innebærer dette en aktivitet dere kan gjøre sammen. Belønning bør gå ut på samvær og ikke ting eller leker. Etter noen dager eller uker blir det erfaringsmessig stadig færre netter på madrassen (f.eks. bare ved mareritt).