

Generel viden om søvn 0 – 1 år



Hvordan skaber vi de bedste sove betingelser for vores små børn?

Viden om søvn er første skridt på vejen til god søvn.

Der findes megen forskning vedrørende søvn og dens store betydning for biologiske processer, livskvalitet og funktionsevne i de vågne timer, og der kommer løbende mere til. I det følgende opridses kort den væsentligste viden, der indtil videre anses for at være velunderbygget.

Koncentration, hukommelse og indlæring

Søvn har stor indvirkning på koncentrationsevne og hukommelse og dermed på indlæring.

Mangel på søvn

Mangel på søvn kan adfærdsmæssigt give udslag i kropslig uro, hyperaktivitet, øget irritabilitet, aggressivitet og øget stressberedskab.

Vækst

Søvn har en væksthæmmende og regenererende funktion i kroppen, blandt andet via en øget produktion af væksthormon.

Overvægt

Der ses en øget tendens til overvægt i forbindelse med længerevarende søvnmangel, blandt andet på grund af en uhensigtsmæssig ændring af appetitreguleringen.

Immunsystemet

Immunsystemet påvirkes også af søvn, blandt andet via stresshormonerne. Kronisk søvnmangel kan således svække immunforsvaret, så modstandskraften mod infektioner mindskes.

Lad børnene sove

Søvn har betydning for hjernens opbygning og genopbygning og er livsnødvendig allerede fra fostertilværelsen. Babyer og småbørn kan ikke sove for meget. Hjernen har brug for hvile, og drømme er sundt, da drømme stimulerer hjernecellerne og holder dem i live. Fra 23. graviditetsuge drømmer barnet næsten i døgn drift.

Drømmestimulation fortsætter efter fødslen, aftager langsomt, men spiller en afgørende rolle for hjernen og psyken hele livet. Små børn har godt af at sove alt det, de orker. Det helt lille barn får mange sanseindtryk og oplevelser fra de vågne timer om dagen, der skal "lægges på plads på de rigtige hylder" i hjernen om natten. Derfor har barnet brug for ekstra meget søvn.

Søvnfaser

Når vi sover, kommer vi igennem fire søvnfaser. Særligt den dybe søvn er vigtig, for at kunne fungere godt næste dag. Den søvn har vi mest af tidligt på natten. Vi starter med en fase, hvor vi falder i søvn. Derefter kommer vi igennem fase 2, 3 og 4, som gentager sig i et mønster (en søvncyklus) gennem hele søvnperioden.

1. **Indsovning:** Vi døser i 5-15 min. Tankerne sløres, og der sker en genkaldelse af synsbilleder.
2. **Den lette søvn:** Her har vi ingen tanker, men vækkes let. Fasen varer ca. 30-40 min.
3. **Dyb søvn:** Fasen hvor vi sover dybt og er svære at vække. Her udskiller vi væksthormon, og derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn, end voksne har. Fasen varer 30-40 min.
4. **Drømmesøvn/REM-søvn:** Her ophører al muskelaktivitet, og kroppen bliver slap. Fasen hedder REM-søvn, som betyder "rapid eye movement", fordi man kan se øjnene bevæge sig hurtigt under øjenlågene. Det er også fasen, hvor vi drømmer. Denne fase fylder 20-30 pct. af søvnen og indtræder efter ca. 80 min. søvn.

Søvnbehov er forskelligt fra person til person og afhænger bl.a. af barnets alder. Jo yngre et barn er, jo mere søvn har krop og hjerne brug for.

Vigtigst er, at I fornemmer jeres barns behov og kigger på jeres barns tegn på træthed.

Gode søvnvaner etableres ved hjælp af regelmæssighed og gode rutiner omkring sovetid. Anbefalinger omkring børns søvnbehov er baseret på vejledningen **Sunde Børn** fra Sundhedsstyrelsen.

0 -1 år:

Det nyfødte barn har en anden søvnrytme. Her er det ½ time overfladisk søvn og ½ time dyb REM søvn. Man kan med fordel vente til babyen er i den dybe søvn – altså vente en ½ time til barnet ligger helt slapt i armene, hvor det kun er øjnene der bevæger sig under øjenlågene, til at lægge barnet fra sig. Sørg for at have et tæppe rundt om babyen evt., så det ikke bliver vækket af at komme over i en køligere babylift/vugge.

Omkring ved 8 måneders alderen er alle søvnfaser kommet ind i søvnen.

Man vågner kortvarigt mellem de enkelte faser. Hvis barnet vågner/klynker, så læg en hånd på barnet eller vug barnet og forsøg at få barnet ned i søvnen igen. Så længe vugning er en hjælp, så brug det, men når I synes det tager overhånd, så kan vanerne ændres. Det er jer, der bestemmer.

I de første måneder skal I indstille jer på, at det tager tid og ro at lære barnets reaktioner at kende. Forsøg at følge barnets rytme og indtil jer på, at jeres behov kommer i anden række.

Gode råd

Sørg for:

- At barnet har et roligt og sikkert sovested med minimal støj, støj, lys og ingen røg
- Der er en tryghed i at høre jer pusle rundt, så I behøver ikke at være ekstra stille eller liste rundt
- Ca. 18 grader i rummet ordentlig madras, der passer til barnets vægt, så kroppen støttes rigtigt, dejlig dyne og måske en sovebamse/sutteklud - det skaber hygge og tryghed
- At gøre soveværelset klar til nat ved at lufte ud og mørklægge – brug evt. mørklægningsgardiner ro omkring barnet, fx ved at slukke fjernsyn, radio og andet støjende i god tid inden sengetid
- Faste sovetider og putteritualer (det kan der arbejdes på, fra barnet er 4-6 måneder)
- At putte barnet når det er træt, mæt, roligt og trygt

- Det er vigtigt at være rolig og tålmodig, når I skal putte barnet – det hjælper det selv til at finde ro

Sørg for at sengelægningen forbindes med noget hyggeligt. Det er jo noget man skal hver dag.

Putteritualer

Putteritualet skal få barnet til at slappe af. Det kan fx være noget, I ved, gør barnet roligt, som et bad og en godnatsang. Putteritualet bør ikke tage for lang tid. Det er en fordel, hvis I gør nogenlunde det samme hver aften, da børn elsker vaner. Det gør dem trygge, når de ved, hvad der skal ske. Derfor er det også en god idé verbalt at guide barnet igennem de ting, I gør sammen, som: "Nu skal du have en ny ble og nu tager vi nattøj på" osv.

Lidt større babyer ca. 8 mdr.:

Kig på barnet og læg mærke til tegnene på træthed. Børn, som har svært ved at falde i søvn om aftenen, er som regel overtrætte. Børn kan også have svært ved at falde i søvn, hvis de er kommet for tidligt i seng – altså før de har vist tegn på træthed.

Når barnet først viser tegn på træthed, har man ca. 10-15 minutter til at få lagt barnet. Så er det for sent med putteritualer, hvis man ikke har nået dem. Der vil barnet forhåbentlig hurtigt glide ned i søvnen. Gør barnet ikke det og er blevet overtræt, så læg barnet til at sove, når det falder til ro igen. Læg barnet tidligere til at sove næste dag.

Tegn på træthed

Brug tid på at lære jeres barns træthedstegn at kende.

Tegn på træthed kan være at gabe, kigge væk, vende hovedet væk, gnide i øjne og på næsen.

Lyt til barnet. Lyt til gråden. Efterhånden vil I kunne høre, hvilken slags gråd barnet udtrykker (fx en træt klynken).

At falde i søvn selv

Det er en god idé at lære barnet at falde i søvn selv, når det er ca. 2-3 måneder. Det kan gøres ved, at der siges godnat, når barnet er dødsigt, men endnu ikke sover. Dermed lærer barnet også selv at kunne falde i søvn igen, når det vågner om natten. Barnet vil lettere lægge sig til at sove om aftenen, når det har fået opfyldt sit behov for nærvær i løbet af dagen. Når barnet er et par måneder, faldet

det ikke så let i søvn, og kan have brug for støtte til at sove. Barnet sover bedst i en vugge eller lift der ikke er alt for stor, eller sammen med jer.

Vær realistiske og lad være med at have for store forventninger om rolige nætter. Indtil jer på, at barnet ikke sover hele natten. Hvis I mangler søvn, så prøv at sove om dagen, når barnet sover.

Barnet har en evne til at berolige sig selv; det letter indsovnningen. Det bruger stemmen og små klynker for at lukke af for indtryk, bruger sutten eller nulrer dynen i en lidt større alder.

Når I trøster barnet om natten, er det en god idé at blive i soveværelset, så barnet fornemmer, at det stadig er nat. Hvis I tænder lys om natten, anbefales en dæmpet belysning, evt. med et rødtligt skær, da det virker mindst vækkende.

Efter 6 måneders alderen kan nogle børn spise sig mætte i løbet af dagen og behøver ikke længere "natmad". Tilbyd barnet vand om natten. Barnet kan nu vendes til at adskille søvn og mad, fx ved at undgå at det ammes i søvn. Lad barnet spise færdigt og læg det i seng, før det sover helt.

Gråd og søvn

Det kan være svært at høre nuancerne i barnets gråd. Gråden kan være det lille barns måde at sige fra på - "Jeg er søvnig - men kan ikke finde ud af at falde i søvn". Gråden hos det lidt større barn, vil ofte være et udtryk for protest, og mange børn protesterer voldsomt lige før indsovnningen.

Er barnets gråd udtryk for protest - eller er det ulykkeligt? Vis jeres forståelse med ord "Ja, min skat. Du vil ikke sove nu. Du har brug for at sove og det er nat".

Hvis barnet bliver ulykkeligt, skal det naturligvis op og trøstes kortvarigt, hvorefter I bør putte det igen.

Søvnbehov

Børn er forskellige. Nedenstående timeantal er, hvad børn gennemsnitlig sover i alderen 0-12 måneder.

1-4 uger: 15-18 timer i døgnet.

1-12 mdr.: 14-15 timer i døgnet.

Barnets døgnrytme

1-4 uger: Barnet har ikke nogen døgnrytme ved fødslen. Det nyfødte barn sover i kortere perioder af 2-4 timer. Barnet kan efterhånd-

den lære, at der er forskel på dag og nat ved, at man om natten minimerer stimulationen af barnet, sådan at der tændes så lidt lys som muligt, at man ikke snakker til barnet og så vidt muligt kun skifter ble ved afføring.

1-4 mdr.: Ved 6 uger begynder de fleste børn at vise, at de kender forskel på dag og nat. Barnet begynder at sove ca. 4-6 timer ad gangen om natten og er mere vågent om dagen. Det er godt at vise, at der er forskel på dagssøvn og nattesøvn, fx ved at barnet sover udenfor i barnevogn i dagslys om dagen og tilbringer natten i sin seng i et mørkt værelse.

4-12 mdr.: Døgnrytmen bliver mere stabil, især hvis I er begyndt at etablere regelmæssighed omkring sovevanerne. Det gør I fx ved at indføre et putteritual, som er ens hver aften, fx et bad og en sang. Barnet begynder at sove ca. 5 timers samlet søvn om natten, som er det, man kalder "at sove igennem" for et barn på denne alder. I løbet af dagen sover barnet typisk 3 lure, og når barnet nærmer sig 1 år, kan det måske nøjes med 1-2 lure.

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet skal derfor have lov til at sove så længe, det behøver. Afbrydes det naturlige behov for dagssøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Langt de fleste børn sover bedst udenfor om dagen. Når barnet sover udenfor så vær opmærksom på temperaturen. Minimum minus 10 grader celsius – tænk thrill faktor ind – sæt barnevogn i skyggen ved stærk sol – og barnet skal sove inde ved stærk tåge på grund af stor fugtighed.

Alternativet kan være at sove indendørs med åbne vinduer, klædt på efter årstiden.

Kilder:

Sundhedsstyrelsen: Sunde børn – om barnets første 3 år

Elizabeth Pantley: Sov igennem uden gråd

Vibeke Manniche: Børns søvn – din lille sovetryne

Ved spørgsmål til børn og søvn anbefales det at rette henvendelse til Sundhedstjenesten i Egedal Kommune på tlf. nr. 7259 6720.

Her vil en sundhedsplejerske meget gerne svare på spørgsmål eller give vejledning.

Se Sundhedstjenestens hjemmeside:

www.sundhedstjenesten-egedal.dk