

Generel viden om søvn 3 – 6 år



God søvn – giver glade og kvikke 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 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 nedsætter koncentration og reaktionsevne umiddelbart, mens mere vedvarende søvnunderskud blandt andet har betydning for lagring af informationer i langtidshukommelsen. Skolepræstationer hos børn eller unge, der sover for lidt, forringes.

Mangel på søvn

Mangel på søvn kan adfærdsmæssigt give udslag i kropslig uro, hyperaktivitet, øget irritabilitet, aggressivitet og øget stressberedskab. På lang sigt kan kronisk søvnmangel øge risikoen for udviklingen af blandt andet angst, depression og selvmordstanker.

Vækst

Søvn har en vækstfremmende og regenererende funktion i kroppen, blandt andet via en øget produktion af væksthormon. Stresshormoner nedsættes under søvn, stofskiftet ligeså. Denne påvirkning sker via adskillige hormoner, deriblandt kortisol, insulin, leptin og ghrelin. Forstyrrelse af disse processer kan medføre en mindsket højdevækst, dårligere opbygning og regeneration af væv.

Overvægt

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

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 døgndrift.

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.

Søvnproblemer

Meget kan påvirke søvnen både hos voksne og hos børn, og der kan være mange forskellige søvnproblemer. I nogle perioder sover vi godt og i andre knap så godt. Især hos børn går det op og ned i perioder ved fx tandfrembrud og sygdom.

Almindelige søvnproblemer, som for eksempel ikke at kunne falde i søvn om aftenen, kan skyldes for lidt søvn eller uhensigtsmæssige søvnvaner. Der er fundet en sammenhæng mellem forældres og børns søvnvaner, sådan at jo mere forældre sover, desto mere sover deres børn. Ligeledes kan forældres uhensigtsmæssige søvnvaner påvirke deres børn. Dermed kan forældre med fordel starte med at kigge på egne vaner, hvis børnenes vaner skal ændres.

Søvnbehov er forskelligt fra person til person og afhænger bl.a. af barnets alder. Jo yngre man 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, og ved at den vågne tid i sengen ikke trækkes ud. Faste sove- og spisetider er med til at sikre en god døgnrytme.

Ansvar for at rytmer og sengetid bliver overholdt ligger hos forældrene. Anbefalinger omkring børns søvnbehov er baseret på Sundhedsstyrelsens **Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge**.

Søvnbehov

Ved at skabe rammerne for god søvn og have rutiner omkring sengetid, giver I jeres barn chancen for at sove det, det har behov for. 3-6 år: 10-12 timer pr. nat.

Nogle børn på 3 år har stadig behov for en lur om dagen, måske især når de lige er startet i børnehave, og der er mange nye indtryk. Vi opfordrer til at forældre og personale sammen finder ud af den bedste løsning for barnet.

Sover barnet stadig middagslur og er der problemer med, ikke at kunne falde i søvn om aftenen pga. manglende træthed, så kan I overveje, om middagsluren skal nedtrappes eller helt fjernes.

Gode råd

Sørg for:

- At barnet har et roligt og sikkert sovested med minimal støj, støv, lys og ingen røg
- Brug med fordel mørklægningsgardiner, en ordentlig madras, der passer til barnets vægt, så kroppen støttes rigtigt
- En dejlig dyne og måske en sovebamse/sutteklud - det skaber hygge og tryghed
- At gøre soveværelset klar til nat ved at rydde op, lufte ud og rulle for
- At sengen kun bruges, når barnet skal sove (og ikke til straf/time-out)
- Ro omkring barnet, fx ved at slukke fjernsyn, radio og andet støjende i god tid inden sengetid
- Faste sovetider og putteritualer
- At putte barnet, når det er træt og ikke overtræt
- At barnet går glad i seng (en time før det skal sove), så er der tid til at vaske ansigt/krop, børste tænder, snakke, læse godnat historie
- Sørg for at sengelægningen forbindes med noget hyggeligt. Det er jo noget man skal hver dag
- At der er 2 timer at geare ned på fra sport til at forvente at skulle sove

Putteritualer

Det at have gode putteritualer er vigtigt, og det har en betydning, hvad I laver sammen med jeres barn, inden det skal sove. Brug tid sammen med jeres barn om eftermiddagen og aftenen. Barnet vil lettere lægge sig til at sove, hvis det har fået opfyldt sit behov for nærvær og hygge. Følg samme hyggelige putteritual og læg barnet i seng på nogenlunde samme tid hver aften. Børn elsker rutiner, og børn med gode sovevaner sover bedre.

En aften kunne se sådan ud:

Spis tidligt. Barnet skal selvfølgelig ikke være sultent eller tørstigt, når I putter, men barnet sover heller ikke godt på alt for fuld mave. Efter aftensmaden vil rolige og hyggelige ritualer som bad, tandbørstning og godnathistorie hjælpe barnet med at falde til ro og vise, at dagen er omme.

Brug tid på barnet, sid roligt sammen og læs en bog eller syng en sang, så der kommer ro på.

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.

Hold fast i samme sengetid, så diskussioner om hvornår barnet skal i seng undgås.

Svært ved at sove

Hvis jeres barn har mange tanker ved sengetid, kan en kort "godnat-snak", hvor I snakker om noget godt, give barnet positive tanker, når det skal sove. Rolid musik eller historie på CD kan fungere godt, hvis der er problemer med at falde i søvn. Det fungerer som et slags "tapet", der fjerner alle de små lyde i hjemmet og som får tankemylder på afstand.

Hvad skærme gør ved søvnen

Børn bliver generelt ikke søvnige af at se TV. Tværtimod kan de blive mere vågne og have sværere ved at falde i søvn.

Brug af skærme i form af TV, computere, mobiltelefoner og tablets inden sengetid kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen. Ved brug af skærme udsættes man for kunstigt lys. Lys fra skærme undertrykker søvnhormonet melatonin, hvilket holder os kunstigt vågne. Det kan betyde, at opmærksomheden øges, og døgnrytmen forskydes.

Derfor kan det være en god idé at slukke fjernsyn, radio og andet støjende i god tid inden sengetid. Det anbefales, at der slukkes 1 time før sengetid. Dels giver det ro, når der ikke er lys og lyde fra fjernsyn og andet, og samtidig giver du barnet mulighed for at finde ro i sig selv.

Få styr på døgnrytmen

En fast døgnrytme er et af de mest effektive tiltag til at afhjælpe søvnproblemer. Har I et barn, der falder i søvn meget sent om aftenen, er det vigtigt først at få justeret sengetiden. Dernæst skal I holde en meget fast rytme med de samme sengetider og stå op tider, også i weekender og ferier i en periode for at den nye rytme kan nå at etableres. Når I har fået styr på døgnrytmen, kan I forsøge at slække lidt, og se hvordan det går.

Sæt grænser og vær enige

Manglende grænsesætning fra forældrenes side kan give problemer ved sengelægning. Det er jer som forældre, der bestemmer rutiner og sengetid. Aftal sengetider og rutiner. Bliv enige og hold fast i jeres beslutning. Manglende grænsesætning og uenighed mellem jer opfanger barnet hurtigt.

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 gerne svare på spørgsmål eller give vejledning.

Se Sundhedstjenestens hjemmeside:

www.sundhedstjenesten-egedal.dk