

Søvn er et emne, der optager de fleste forældre meget. Vi ved, at det betyder meget, at vi har fået en god nats søvn, og mange forældre bekymrer sig især hvis deres barn ikke kan sove. Søvn er livsnødvendigt for os alle og små børn kan ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt.



Søvncyklus:

Under søvnen sover vi igennem flere forskellige faser i et særligt mønster, som kaldes en søvn cyklus. Vi starter med en indsovningsfase, hvor vi døser op til ½ time. Derefter kan resten af natten deles ind i 3 typer af søvn, der gentager sig i et mønster. En søvn cyklus varer mellem 1,5 -2 timer og gentages 3-5 gange hver nat. Vi vågner 20-30 gange hver nat, men kan som regel ikke huske det, da vi kun er vågne ca. 10-20 sekunder. Det er også i disse små perioder, man kan vågne helt op.

Overfladisk søvn: Her kan man let vækkes af høje lyde.

Dyb søvn: Her udskilles væksthormon. Derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn end voksne.

Drømmesøvn (REM):

Musklerne slapper af, kroppen er slap. Øjnene bevæger sig som det eneste på hele kroppen hurtigt frem og tilbage inde under øjenlåget. REM = Rapid Eye Movement. Alle mennesker drømmer hver nat, men kan kun huske sine drømme, hvis man vågner i en drømmefase.

Det lille barns drømmesøvn:

Under REM-søvnen er der en meget høj hjerneaktivitet. Faktisk lige så høj som når vi er vågne. Der sker åbenbart lige så meget i hjernen når man drømmer, som når man er vågen og tænker aktivt. Man mener at drømmene er en bearbejdning af alt det vi oplever i løbet af dagen.

Små børn op til 3-4 års alderen drømmer ca. halvdelen af søvntiden, og fra 4 år og opefter reduceres drømmeperioderne til 20 % af søvnen ligesom voksne. Man ved at fosteret i den sidste tid i livmoderen, drømmer 75 % af søvnen.

Søvn og indlæring

Det helt lille barn har altså rigtig mange sanseindtryk og oplevelser fra dagtiden, som skal "lægges på plads på de rigtige hylder" i hjernen om natten, og har derfor ekstra meget brug for søvn.

Man ved at især de områder i hjernen, der har været brugt til læring, er de samme områder, der aktiveres under drømmesøvnen igen. Drømmesøvnen træner de funktioner i hjernen, som er vigtige for udvikling af hukommelse og intelligens.

Undersøgelser viser, at hvis man den ene dag indlærer noget nyt, og der efter får forstyrret sin søvn, så vil den følgende dags indlæring være meget forringet.

Søvnmangel og overvægt

Forskning tyder på, at søvn-mangel kan påvirke nogle af vores appetitregulerende hormoner og dermed øge risikoen for overvægt. Jo mere vi kommer under syv timers søvn, desto højere risiko for at udvikle overvægt.

Børn har behov for mere søvn end voksne, men princippet om at søvn-mangel kan medføre

overvægt, gælder naturligvis også for børn.

Hvor meget skal børn sove:

- Spædbørn fra 0-3 mdr. sover omkring 16 timer i døgnet, men det kan svinge fra 10-23 timer hvilket er helt normalt.
- Spædbørn fra 3-6 mdr. sover ca. 13-15 timer i døgnet. Fordelt med ca. 5 timer om dagen, og resten om natten.
- Børn mellem 6-12 mdr. sover oftest 12- 14 timer i døgnet. Efter 6 mdr. alderen har barnet ikke længere brug for at spise om natten, og vil kunne lære at sove igennem.
- Børn på 1-3 år sover oftest 10-12 timer i døgnet. I denne alder har barnet fortsat behov for et par timers søvn i dagtiden.
- Førskolebarnet sover oftest 10-12 timer i døgnet, og behøver typisk ikke at sove til middag.
- Skolebarnet sover ca. 10 timer i døgnet.



Brug den sunde fornuft og se på barnet. Hvis det er et udhvilet, harmonisk barn, der udvikler sig som det skal, får det sikkert søvn nok.

Må man vække sit barn for at det sover bedre om natten?

Hvis man bliver forstyrret i sin søvn, arbejder hjernen anderledes, og mangel på søvn påvirker vores immunforsvar, hukommelse, humør og indlæring.

Middagssøvn skal ikke afbrydes. Jo mere og bedre børn sover om dagen, jo bedre kan de også sove om natten. Har barnet problemer med at sove om aftenen, skyldes det som regel andre ting end at det har sovet for længe om dagen.

Hvis et barn har vendt op og ned på døgnrytmen, kan man forsøge at regulere søvnen. Græder barnet når det skal sove, eller vågner i løbet af natten, har det brug for at vide at forældrene er der. Vær dog opmærksom på om barnet bare drømmer eller er rigtigt vågent.

Nogle børn græder et øjeblik i søvne, men falder selv til ro igen, hvis man ikke forstyrrer søvnen ved at tage barnet op. Hvis barnet er vågent, så gå ind til det og stryg det blidt over ryggen, tal roligt og put det igen. Dette kan gentages mange gange. Vi ved at børn har brug for mange gentagelser for at få erfaring til selv at lære at falde i søvn.

Søvn udendørs:

Det antages, at små børn har godt af at få frisk luft, og erfaringsmæssigt sover de bedre og længere. Der er dog ikke dokumentation for, at udendørs søvn har en gavnlig virkning f.eks. ved at forebygge infektioner. Børn må ikke sove ude, når temperaturen er under 10 minusgrader.

Børn, der sover ude i kulden, skal være under særligt effektivt opsyn. Sovetiden bør da aldrig være længere end halvanden til to timer. Jo yngre, børnene er, og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses.

Hvordan får barnet en god soverutine?

Vær opmærksom på barnets træthedstegn.

Det kan være: Nedsat aktivitet, taber interesse for leg og samvær, gnide øjne, bliver pirrelig, gaber og lægger sig ned. Disse tegn skal tages alvorligt, og ikke forpasses.

- Lad timen inden sovetid til natten være stille og rolig, dvs. leg stille og lad barnet falde til ro.
- Giv barnet nattøj på og børst tænder.
- Læs f.eks. en historie eller syng en sang, snak med barnet, eller hvad der nu passer i familien.
- Put barnet, evt. med et sovedyr eller hvad barnet har som tryghedsting.

Teenagere og søvn:

Som forældre kan det være svært at forstå, at de store børn ikke længere går tidligt i seng om aftenen. Vi tænker, at når de er så trætte om morgenen, må det jo være, fordi de har brug for mere søvn, hvorfor går de så ikke bare i seng?

Når børn går i puberteten, så forskydes deres døgn halvanden time fremad, det vil sige deres døgnrytme forskydes, så de ikke er trætte til den tid, de plejer. Og derfor vil mange teenageforældre opleve, at det kan være svært at få de store børn gennet i seng om aftenen. Det resulterer i, at de sidder storgabende ved morgen-bordet.

Først i 21 års alderen har søvnbehovet og døgnrytmen fundet "voksen niveauet".

For lidt søvn kan have mange uheldige bivirkninger for teenageren:

- Væksthormonerne falder, Det har betydning for kroppens opbygning og ved lighedelse.

- Immunforsvaret forringes, kan give øget infektionstendens.
- Stofskiftet og de appetitregulerende hormoner påvirkes. Det kan give tendens til overvægt.

Ligesom hos det lille barn, påvirker søvnmangel koncentrationen, hukommelsen, præstationen, indlæringen og humøret.



Børn og unge har det lige som voksne. Vi har det bedst når vi har sovet nok, og føler os udhvilede. Søvn kan trænes, men børn er forskellige og har derfor forskellige behov.

Nyttige hjemmesider:

www.sst.dk

Litteratur:

Elizabeth Pantley: Sov igennem uden søvn

Marion Thorning: Børns søvn - en forældrehåndbog

Udarbejdet af:

Den Kommunale Sundhedstjeneste
Helsingør Kommune
Sundhedsplejerskerne
Annette Hansen og
Mette Kofoed Stender