

GODE RÅD om barn og søvn

KONTAKT HELSESYKEPLEIER 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 trenger hjelp og støtte for å løse barnets søvnproblemer



Foreldrebrosjyre nr. 18

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesykepleier. 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: A.D. Midtsund (helsesykepleier, OsloMet), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO) og G.C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

Gjennomlest av: professor Bjørn Bjorvatn, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.
Revidert utgave januar 2022. 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. 3 måneders alder kan foreldre lære barnet sitt gode søvnvaner.

VIKTIG Å VITE OM SØVN

Alle spedbarn skal sove på ryggen og de skal ikke ha det for varmt. Barnet skal ha egen dyne om det sover med foreldrene, og skal det sove i barnevogn må man *ikke* dekke vognen med teppe eller tett regntrekk. Disse rådene kan bidra til å redusere risiko for krybbedød, også kalt plutselig uventet spedbarnsdød (SIDS).

Søvnbehovet endres med alderen. Den første tiden sover spedbarn 16–20 timer fordelt over hele døgnet, og de fleste vil våkne mange ganger om natten for å spise. I denne perioden vil de fleste også ha behov for en del hjelp fra foreldrene under innsovning, ofte fordi barnet ikke har funnet egne strategier for å sovne. Det varierer hvor mye hjelp barnet trenger; noen trenger mye (f.eks. må ammes i søvn), mens noen få trenger lite (legges i sengen og sovner med et lite klapp på kinnet).

Det kan være lurt å være oppmerksom og bevisst på hva du gir av hjelp, og om barnet har noen egen evne til å roe seg ned selv. Er det tilfeller der barnet sovner av seg selv? Hva gjorde du eller barnet da? Er man oppmerksomme på barnets egne strategier, vil det være lettere å minke hjelpen man gir som foreldre etterhvert som barnet blir større. Foreldre kan begynne å tilrettelegge for gode søvnvaner tidlig.

Gode søvnvaner

- Legg til rette for regelmessige sovetider på dagen.
- Start med faste leggeritualer hver kveld før barnet blir lagt (for eksempel amming, kveldsstell, pysj og sang) som gjentas hver kveld, for å gi barnet forutsigbarhet. Man kan begynne med dette før barnet er 3 mnd.
- Tilstreb en fast leggetid. Etterhvert som spedbarnet blir større, kan leggetiden være tidligere. Stå opp til omtrent samme tid hver dag.
- Rutiner gir fleksible barn.

FRA 3–6 MÅNEDERS ALDER

Fra 3 mnd. begynner barnet å produsere søvnhormonet melatonin, som hjelper barnet å sove i lengre strekk om natten. Det er fra denne tiden viktig å stå opp om morgenen til en fast tid. Man kan ofte forskyve leggetiden til tidligere på kvelden.

Lær å sovne selv

Ved legging kan man redusere og gradere støtten, gå f.eks. fra å amme i søvn til kun å bysse til kun å holde en hånd på brystet til barnet. Dette vil kunne bidra til at barnet klarer å sovne igjen når det begynner å våkne oftere om natten, som skjer fra 4–6 mnd. Ofte tolkes disse oppvåkningene som sult, men de er en naturlig utvikling og handler ofte ikke om mat. Dersom barnet klarer å sovne uten noe særlig hjelp fra foreldrene på kvelden, vil det også klare innsovningen i løpet av natten uten å forstyrre foreldrene. Det er vanlig at noen barn klynker eller gråter før de sovner. Et overtrøtt barn har vanskeligere for å roe seg og vil bruke lengre tid på å sovne.



FRA 6 MÅNEDERS ALDER

Når barnet har begynt med fast føde, er ikke lenger måltider på natten nødvendig. Mange barn (og foreldre) trenger litt hjelp for å slutte med nattmåltid, for å lære seg å sovne igjen uten bryst eller flaske. Foreldre kan forvente noen slitsomme netter, men det er vel verdt strevet. For å lykkes må foreldrene være enige og støtte hverandre og vise barnet trygghet i det de gjør. Spør på helsestasjonen om råd eller oppfølging for å få hjelp til hva som er best for deg og ditt barn.

Hva kan man gjøre dersom barnet ikke sovner om kvelden?

Det viktigste er å redusere støtten du gir under innsovningen, begynn derfor gjerne med leggingen ved å gjøre den til en kort prosess. Syng f.eks. en sang, stryk over barnet og si «god natt.» Gå ut av rommet. Om barnet protesterer/gråter, går du inn igjen (men forsøk å vente litt, kanskje du forstyrrer innsovningsprosessen barnet er i gang med om du går inn for raskt). Si igjen med trygg og rolig stemme: «Det er natt, du må sove nå». Forsøk å unngå blikkontakt, det aktiverer hjernen.

Du skal være en trygg og rolig voksen, da barnet vil merke usikkerhet, og dette kan gi økt uro hos barnet. Du skal derfor ikke gjøre noe du ikke er komfortabel med. Du kan også sitte på en stol inne hos barnet, men dette kan i noen tilfeller oppleves som frustrerende og forstyrrende for barnet. Hensikten er at barnet skal finne sine egne metoder for å sovne selv. Da må foreldrene tilrettelegge for at barnet får prøve på det, uten at de overtar og gir all hjelpen. Når barnet klarer innsovning selv, vil det også lettere kunne falle i søvn igjen i løpet av natten.

Hva kan man gjøre dersom barnet våkner om natten?

Det er helt naturlig å våkne om natten. Når barnet er 6 mnd., kan det hjelpe barnet å sove i egen seng og noen ganger på eget soverom, da foreldrene kan forstyrre barnet om de deler rom. Prøv å roe barnet i dets egen seng; ikke ta det opp i foreldresengen. Ikke tilby vann i stedet for amming; da erstattes én vane med en annen.

Ha eventuelt barnesengen ved siden av din egen seng og forsøk å hjelpe barnet raskt ved en liten berøring eller stemmen din. Hvis dere må stå opp for å gi barnet smokk, bør dere vurdere å slutte helt med smokk. Barnet våkner ikke av at smokken er ute av munnen, men trenger den for å sovne igjen. Man kan også forsøke å ha mange nok smokker i sengen til at barnet finner en selv.

Poenget med disse tiltakene er at det skal være kjedelig å våkne om natten. Det kan bli en del gråting og protester underveis, men er man trygg og konsekvent kommer barnet inn i gode søvnvaner etter overraskende få netter.