

## **Generel viden om søvn 1 – 3 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 langtids hukommelsen. 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 væksthemmende 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 højde

### **Overvægt**

Der ses en øget tendens til overvægt i forbindelse med længerevarende søvnmangel, blandt andet på grund af en u hensigtsmæssig 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 barnets behov og kigger på barnets 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 vejledningen **Sunde Børn** fra Sundhedsstyrelsen.

## **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. Et barn i alderen 1-3 år har brug for 12-14 timers søvn i døgnet. Børn er forskellige, men de fleste 1-årige sover 12-14 timer i løbet af et døgn, heraf 1-2 lure i løbet af dagen. Mellem 1 og 2-års alderen kan de fleste børn nøjes med at sove 1 eftermiddagslur.

## **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/timeout) 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.

## **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 tørstig, 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.

Det er en god idé, at barnet lærer at falde i søvn, uden forældrene er til stede i værelset. Dermed kan barnet nemmere finde ud af selv at falde i søvn igen, hvis det vågner om natten.

### **Middagslur – væk ikke barnet**

Vi anbefaler, at børn ikke vækkes, når de sover middagslur. Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt. Hvis barnets naturlige behov for dagssøvn afbrydes, kan nattesøvnen påvirkes negativt. Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner af sig selv, sover bedre om natten. En god middagslur forbedrer nattesøvnen, fordi barnet får mere ud af sin dag og er mere naturligt træt om aftenen.

Vi anbefaler, at forældre og personale i dagpasning får en snak om, hvad der er bedst for barnet. Hvis der er problemer med at få barnet til at sove om aftenen, kan I snakke om, hvorvidt løsningen er, at luren rykkes lidt frem på dagen, så barnet ikke sover for sent på eftermiddagen. Barnet skal helst ikke sove efter klokken 15, ellers vil det påvirke sovetidspunkt, der er godt klokken ca. 18.30-19.00 for denne alder. Herved kan de få 12 timers nattesøvn.

### **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 bør 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 der er 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. Barnet mærker hurtigt, hvis I er usikre.

### **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-egekom.dk](http://www.sundhedstjenesten-egekom.dk)