



*Sundhedsplejen Egedal kommune*

## **Barnets søvn 1-3 år**



## En guide til sund søvn

Denne guide er til inspiration til at støtte jer forældre, så jeres 1 til 3-årige barn får en sund søvn. Den tilbyder forskellige løsninger på almindelige søvnudfordringer, så dit barn kan nyde en god nats søvn og generel øget trivsel til jer. Mange tænker, at alt det basale som at sove er noget børn bare kan, men det er det nødvendigvis ikke. Sundhedsplejersken kan altid kontaktes ved behov.

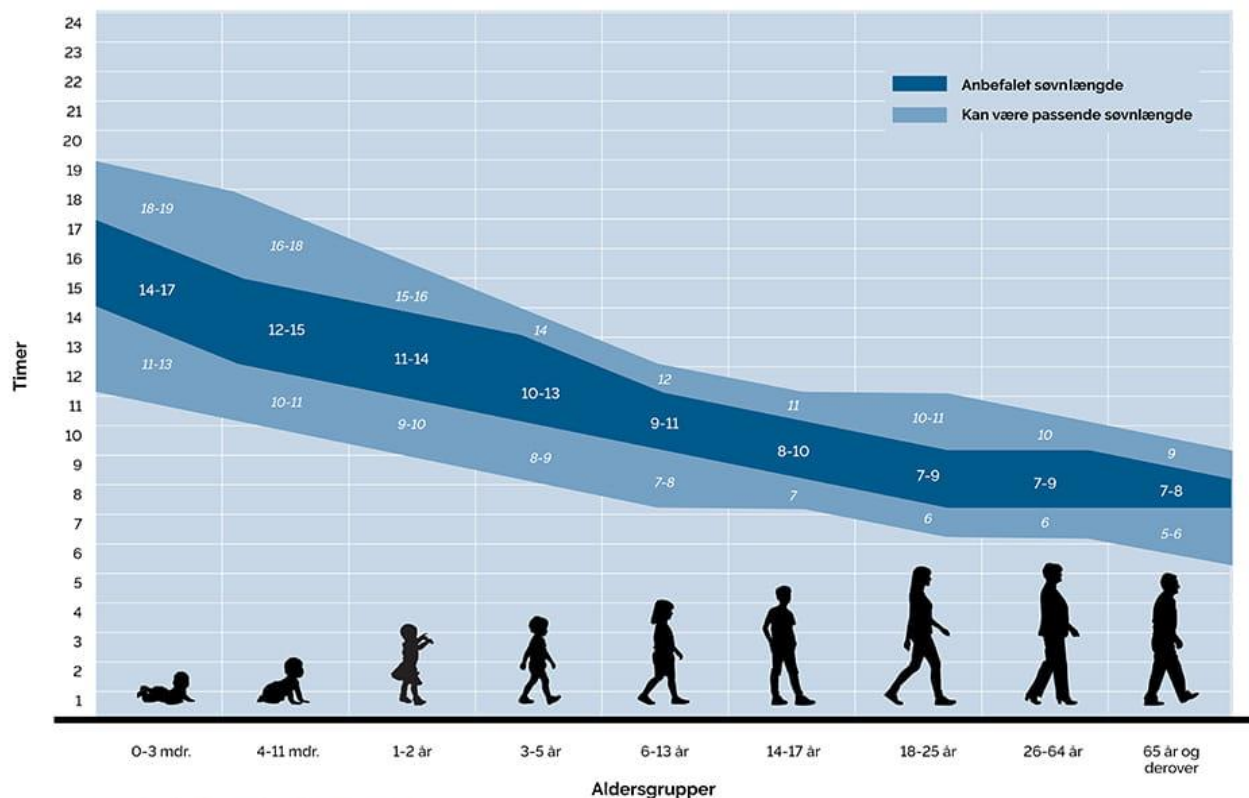
## Indholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| Søvnens betydning for barnets trivsel .....  | 2  |
| Forudsætninger for god søvn.....   | 3  |
| Hvordan kan træthed opleves hos børn.....  | 3  |
| Middagslurens betydning .....  | 4  |
| Opbygning af en god vane omkring putning.....  | 5  |
| Tryghed, tilgængelighed og nærvær.....   | 5  |
| Den gode kommunikation / tre vigtige kommunikationstrin som hjælper til at holde fokus og positiv stemning ..... | 6  |
| Den normale nattesøvn.....   | 7  |
| For tidlig født .....  | 7  |
| Natmåltider.....   | 8  |
| Sut og søvn.....   | 8  |
| Nightterrors/søvnrædsel .....  | 8  |
| Hvor længe har I prøvet?.....  | 9  |
| Fysiske udfordringer som kan forstyrre søvnen.....   | 9  |
| - Obstruktiv Søvnåpnh (OSA) hos børn .....   | 9  |
| - Polypper hos børn.....   | 10 |
| - Søvnrelateret Rytmemæssige Bevægelsesforstyrrelser .....   | 10 |
| Tænderskæren (Bruxisme) .....  | 12 |
| Snorken .....  | 12 |
| Hjælpemidler.....  | 12 |
| - Tyngdedyne/tyngdepose.....   | 12 |
| - White noise.....   | 12 |
| - Akupressur/Zoneterapi/Massage.....   | 13 |
| Andre ting som er værd at overveje .....   | 13 |
| Anbefalet læsestof:.....   | 13 |

## Søvnens betydning for barnets trivsel

God søvn giver glade børn. Dagslys, temperaturændringer, fødeindtagelse og rutiner påvirker dit barns 24 timers døgnrytme. Dit barn har behov for at sove omkring 10-14 timer i døgnet med 1-2 lure om dagen. Det er under søvnen barnet vokser, immunforsvaret styrkes, koncentrationsevnen styrkes og det psykiske velbefindende forbedres.

De mest almindelige søvnproblemer hos børn under 3 år er indsovningsproblemer som betyder, at børn kan have svært ved at falde i søvn om aftenen og/eller vågner flere gange hver nat og kan have svært ved at falde i søvn igen ([www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) – søvnmønster hos børn under 3 år).



Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.

## Forudsætninger for god søvn

Ved søvnhygge forstås sunde vaner og miljøforhold, der fremmer god søvn og er førstevalget ved behandling af søvnproblemer hos børn og unge. Det skal afprøves i mindst fire uger for at se en effekt (*Sundhedsstyrelsen. Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge, 2019*).

Der skal være rart, rent og behageligt omkring barnet, når barnet skal sove. Ikke forstyrrende elementer som skarpt lys og lyde.

Undgå løse ting i sengen som f.eks. tæpper, store puder og legetøj, som barnet kan vikle sig ind i eller få ovenpå sig under søvnen. Først ved 2-årsalderen kan barnet bruge en hovedpude.

Tilbyd behageligt, let og ikke for varmt nattøj. Luft evt. ud inden barnet skal sove. Mange har glæde af at bruge mørklægningsgardiner. Hvis der skal være vågelampe, anbefales én med rødtligt skær.

Luft gerne ud og sørg for en temperatur i værelset mellem 18 og 20 grader. Undgå at barnet ligger vågen i sengen for længe om morgenen og send aldrig barnet i seng som straf.

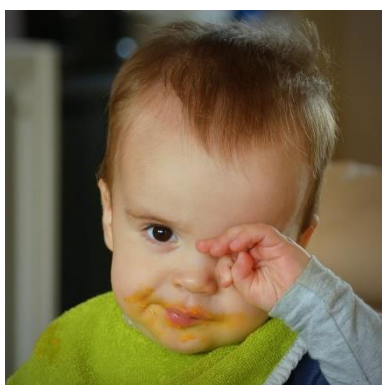
Hos alle børn er det vigtigt med rolige, trygge og velkendte søvnomgivelser. Stressede situationer omkring det at få børnene i seng eller stressende omgivelser fører til frigivelse af kortisol i kroppen, som så modvirker søvnhormonet melatonin.

Det kan også påvirke den naturlige melatoninproduktion hos børnene, hvis de udsættes for blålys fra tv, mobil eller tablets. Derfor anbefales ingen af delene 1-3 timer inden sengetid.

Udhvilede børn er i bedre humør og kan bedre falde til ro og de har nemmere ved at berolige sig selv, hvilket også mindsker risikoen for, at de vågner om natten.



## Hvordan kan træthed opleves hos børn



Når det lille barn er træt, bliver det først og fremmest ”pjevset” (irritabelt). Barnet kan blive klodset eller langsom i sine bevægelser. Barnet kan græde mere eller være i en følelsesmæssig spænding.

De større børn kan få koncentrationsbesvær og være irriterede og i dårligt humør, når de er trætte. De kan miste interessen i at lege, de kan græde mere og være mere klynkende. De kan gnide øjnene, gabe og ændre adfærd i aktivitetsniveau således, at de bliver enten mere eller mindre aktive.

Forskning viser, at trætte børn har svært ved at regulere deres adfærd. Små børn som ikke sover nok, er langt mere tilbøjelige til at være hyperaktive, have vanskeligheder med jævnaldrende og

har en øget risiko for at blive overvægtige. Desuden er de mere tilbøjelige til at opleve søvnproblemer gennem hele barndommen og teenagealderen.

## **Middagslurens betydning**

Børn kan have brug for middagsluren til de er 3 år gamle, nogle enkelte op til 5 år. Et engelsk psykologisk studie fra 2014 viste, at en god middagslur kan styrke sprogindlæringen hos 3-årige børn (*Williams SE and Horst JS (2014) Goodnight book: Sleep consolidation improves word learning via storybooks*). En middagslur ødelægger ikke nattesøvnen, så længe barnet ikke sover for sent på dagen. Det kan reducere barnets ”søvnlangsel”, som bliver stærkere, jo længere tid barnet er vågent. Derfor er det vigtigt, at barnet er vågent i længere tid, inden barnet skal puttes til natten. Søvnlangslen får derved tid til at vokse, og barnet får nemmere ved at falde i søvn.

### **Derfor er det helt i orden at vække et barn fra en middagslur, for at skabe den søvnlangsel der skal til for at få barnet til at sove om aftenen (*centerforsoevn.dk*).**

Det gøres bedst ved at prøve at vække barnet via larm omkring barnet. Hvis barnet vågner ved larmen, så er barnet formentlig ikke i én af de dybe søvnfaser hvilket gør, at det bliver lettere for barnet at vågne rigtigt og have det godt.

Det er en god idé at vække barnet under REM-søvnen, som typisk opstår efter en time og igen efter to. Du kan genkende REM-søvnen ved, at barnets øjne bevæger sig hurtigt under øjenlågene, hvilket indikerer drømmeaktivitet. Når du ser disse øjenbevægelser, kan du vække barnet uden at give det en ubehagelig oplevelse (*sover du? – sådan får du en bedre nattesøvn efter Birgitte Rahbek Kornum*).

Ved 18 mdr. alderen sover de fleste børn én lur om dagen - en lur kan vare mellem ½ time til 2 timer.

### **Hvis et ældre barn nægter at tage en lur**

Du kan ikke tvinge barnet. Giv det i stedet valget om blot at ligge og f.eks. kigge i en bog eller lege noget stille. Det kan være det udvikler sig til en middagslur alligevel, og hvis ikke, så har dit barn i hvert fald fået ro i den tid.

Vær opmærksom på, at koffein (et naturligt stimulerende stof) findes i mange typer sodavand, energidrikke, iste, kakao og chokolade. Det er derfor bedst at undgå disse ting efter kl. 15, især hvis man har børn, der kæmper med søvnen. Koffein øger nemlig vågenhed og energi ved at påvirke centralnervesystemet, men det varierer fra person til person, hvor meget koffein påvirker søvnkvaliteten (*sundhed.dk - koffein*).

Hvis du mener, at eftermiddagsluren er grunden til, at dit barn har svært med at falde i søvn om aftenen, prøv så enten at vække dit barn tidligere om morgenen, sådan at middagsluren kan placeres tidligere, eller forkorte middagsluren.

## Opbygning af en god vane omkring putning

Putning er den rutine, hvor et barn bliver gjort klar til at sove. Det indebærer typisk at bade, skifte tøj, børste tænder og læse en godnat historie, alt sammen med det formål at skabe en rolig og behagelig overgang til søvn.

Rutiner og faste sovevaner giver dit barn tryghed, da det skaber genkendelighed.

Sørg derfor så vidt muligt for at lægge sengetiden samme tid hver dag; også i weekender og ferier, især ved følsomme børn. Lær dit barns træthedssignaler at kende og tilpas sengetiden herefter. Giv en varsling om sengetid og nedtrap barnets aktivitetsniveau således, at der er en rolig periode på omkring 1 time inden sengetid. Stop ikke barnets aktivitet for hurtigt, så overgangen til sovetid på den måde bliver lettere. Undgå konflikter.



En fast forudsigelig aften rutine kan f.eks. være varmt bad, nattøj, tandbørstning og toiletbesøg og afslut med godnathistorie, sang eller andet hyggeligt samvær.

Start imens barnet er glad og gør det hyggeligt og rart. Signalér til barnet, at det er en naturlig del af hverdagen.

### **Barnet skal helst puttes, dér hvor det skal forsætte med at sove om natten**

Det vigtigste er den gode stemning, fordi barnet skal føle sig tryk nok for at kunne overgive sig selv til søvnen. Prøv at give dit barn kontrol over små dele af aftenrutinen. Det kunne være f.eks. at vælge nattøj eller den bog, som I skal læse.

En del af en god aftenrutine kan være en lille sang eller afspilning af et stykke beroligende musik, når det nærmer sig sengetid. Barnet vil gradvist forbinde musikken med søvn og blive døsig og klar til at sove.

Hvis dit barn falder i søvn for sent, så start putningen 15 min. tidligere hver 5.-7. dag, indtil I er nået til det hensigtsmæssige tidspunkt. Kig på hele døgnets vågen- og sovetid, måske skal en lur flyttes eller forkortes? Man kan ikke tvinge børn til at sove mere, end de har behov for.

### **Tryghed, tilgængelighed og nærvær**

Jo mere du er tilgængelig og nærværende, desto mere føler dit barn sig trykt, selv uden din direkte tilstedeværelse. Det er vigtigt at forstå, at dit barn har sit eget unikke temperament og sensitivitet, som kan påvirke, hvordan det reagerer og responderer på forskellige situationer.

Du og dit barn har en gensidig påvirkning på hinanden. Derfor er det essentielt at være opmærksom på dette samspil og være til stede for dit barn, især når barnet græder. Husk at gråd er en måde, hvorpå dit barn kommunikerer med dig og udtrykker sine behov.

Det er din opgave som forælder at være der for dit barn under grædende øjeblikke. Gråd kan være en naturlig og forløsende proces i sig selv, og det er vigtigt at anerkende og støtte dit barn gennem disse følelsesmæssige udtryk. Lad aldrig dit barn græde alene, men trøst det altid og vis din kærlighed og støtte, når barnet har brug for det.

## **Den gode kommunikation / tre vigtige kommunikationstrin som hjælper til at holde fokus og positiv stemning**

At sætte ord på, hvad der sker, er afgørende for at styrke forholdet mellem dig og dit barn. Når dit barn er ked af det, er det vigtigt at spejle dets følelser og udvise empati, da dette skaber en følelse af tryghed. Husk dit kropssprog også er vigtigt i din kommunikation med dit barn.

Tonen og rytmen i din stemme spiller en vigtig rolle i kommunikationen med dit barn. En rolig stemmeføring kan være beroligende og hjælpe med at skabe en følelse af tryghed. Når du som forælder bruger din stemme på en ledende og indfølelse måde, skaber det en atmosfære af tryghed for dit barn, hvilket styrker jeres forbindelse.

### **Forberedende sætning:**

Forbered dit barn på hvad der skal ske, og hvad der forventes.

Positive vendinger: ”Nu skal du putte i din seng. Det bliver dejligt”.

### **Afsluttende sætning:**

Brug den samme afsluttende sætning f.eks.: ”Godnat min skat, vi ses, når du vågner”.

Barnet hjælpes derved til at vide, at det skal sove og at der ikke sker mere.

### **Trøstesætning:**

Støt og italesæt dit barns følelser og initiativer.

Dit barn regner med, at du hjælper.

Når barnet er trygt, skabes fundamentet til oplevelsen af selvværd og individualitet ved at sige f.eks. ”Du kan roligt lægge dig ned, jeg bliver hos dig”.

## **Hvis barnet ikke vil sove**

Anerkend og mød dit barn i sine følelser - vær selv rolig f.eks.:

”Jeg kan godt se, at du ikke er helt klar til at lægge dig ned. Jeg går lige og kommer igen, når du kalder på mig.”

”Jeg kan godt se, at det er svært at sove, det er okay. Jeg sidder lige her og så hjælper jeg dig, når du er klar”

Begge forældre kan med fordel bruge præcis de samme ord og vendinger.

**OBS aften/nat rutinen skal ikke være så rigid, at der ikke er plads til undtagelser ud fra barnets behov som f.eks. at nusse om barnet, når der er sygdom.**

## **Den normale nattesøvn**

Det er helt normalt, at børn vågner flere gange om natten. Man siger, at børn "sover igennem", når de er i stand til at sove i 6 timer i træk. De vågner måske kortvarigt, men er i stand til at berolige sig selv og vende tilbage til søvnen. Det er derfor vigtigt at putte dit barn i sin egen seng, mens barnet er søvnigt, og ikke er faldet i dyb søvn, da det hjælper dit barn med at lære at



falde i søvn selv, især når det vågner om natten. Hvis du straks går ind på værelset, så snart du opfanger dit barns mindste bevægelse, kan det bidrage til at forstærke deres vane med at vågne om natten. Du behøver ikke at gå ind, hvis dit barn ligger tilfreds og taler med sig selv. Hvis dit barn er ked af det, skal det selvfølgelig have hjælp.

Hvis dit barn bliver vant til at falde i søvn selv, har det mindre behov for at få fat på jer midt om natten for at kunne falde i søvn igen.

Ved 2 til 3-årsalderen vågner 95% af børnene 1-3 gange eller mere om natten, hvor de har brug for, at forældrene hjælper dem med at falde i søvn igen.

## **For tidlig født**

Det er bedst at regne søvnbehov og søvnudvikling ud fra barnets terminsdato og ikke den aktuelle fødselsdato.

For tidlig fødte børn har gennem hele barndommen øget risiko for søvnproblemer, men noget tyder på, at søvnproblemerne forsvinder med alderen. Problemerne kan være flere natlige opvågninger, tidligere opvågning om morgenen (sammenlignet med børn født til tiden).

Ifølge *Videncenter for tidligt fødte børn* på Rigshospitalet, forbedrer fysisk aktivitet om eftermiddagen søvnkvaliteten; 30 min. høj-intensitets-aktivitet (løbe-hoppelege eller lignende) er nok til at forbedre søvnen markant.



## Natmåltider

Nogle børn kan klare sig fysisk uden måltider om natten allerede fra 6 mdr. alderen. Et barn over 1 år burde ikke længere have behov for at vågne for at spise/få flaske. Det anbefales som udgangspunkt heller ikke at give mælk eller andet mad efter sidste aftensmåltid for at barnet skal kunne sove bedre om natten, da det kan give uro i maven og forstyrre søvnen. Fordel hellere mælk/væske og mad hen over alle dagens måltider (*Sunde børn Til forældre med børn i alderen 0-2 år © Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2021*).



## Sut og søvn

Det er meget individuelt om børn og forældre ønsker at bruge sut og anvendelsen kan have fordele og ulemper. Én af fordelene ved sut er, at den kan gøre det lettere for barnet at falde i



søvn, men til gengæld vågner det også lettere igen, når det taber sutten i løbet af søvnen. Hvis barnet selv spytter sutten ud i søvne, så skal du ikke putte den ind igen.

Suttebehovet hos børn aftager oftest når barnet er mellem 12-15 mdr.

**Det bedste for børns tandstilling er at stoppe med sut senest, når de er 3 år.**

## Nightterrors/søvnrædsel

Søvnrædsel er en arvelig ufarlig søvnforstyrrelse, som kan starte allerede ved 1-års alderen, men er mest almindelig fra 4 til 7-års alderen (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493222/>).

Den forekommer typisk tidligt på natten, ca. 30 til 90 min. efter barnet er faldet i søvn og sker i de dybere stadier af søvnen (non-REM). Det sker, når barnet vågner halvt i en overgang fra én søvnfase til én anden. Det har intet med stress, puttevaner eller dårlig trivsel at gøre.

Barnet kan vågne op skrigende, grædende og pludselig sidde op og være helt utrøsteligt og virke bange. Barnet kan have hurtig vejrtrækning, svede og have spændte muskler og hurtig hjertebanken. Anfaldet kan vare i 10 til 30 min. Der kan gå endnu længere tid, inden barnet falder helt til ro igen, men de vil normalt ikke vågne eller huske episoden morgenen efter.

Det bedste du kan gøre i situationen, er at sørge for at dit barn er i sikkerhed og forsøge at holde barnet i sengen, hvis det er muligt. Tal beroligende til dit barn og undgå for meget berøring.

Nogle børn bliver helt paniske, hvis man forsøger at tage dem op.

Hvis dit barn har mange anfald af søvnrædsel, kan det for nogle børn hjælpe at blive vækket 15 til 30 min. inden anfaldet plejer at starte, f.eks. give lidt vand og så lægge barnet til at sove igen.

Nogle børn oplever kun et enkelt anfald, imens andre har flere. Men alle vokser fra det og senest ved starten af puberteten.

## Hvor længe har I prøvet?

Det er vigtigt, at du har lagt en plan og forsøgt at holde den i 4 uger; tiltagene skal have tid til at virke. Hvis du har prøvet længe eller ikke er sikker på, hvilken vej du skal gå, så tag kontakt til sundhedsplejersken eller evt. lægen.

Inden du gør det, kan det være en rigtig god idé, at du har skrevet en såkaldt søvndagbog. Men denne kan fagpersonen bedre danne sig et billede af situationen og se, hvor man muligvis kan sætte ind



med tiltag eller hvilke undersøgelser, der ville være relevante at få foretaget. Søvndagbogen giver et overblik over sengetid, indsovning, opvågningsstid, antal opvågninger og den totale sovetid. På den måde kan man også tage stilling til, om barnet opfylder søvnbehovet i forhold til alder.

## Fysiske udfordringer som kan forstyrre søvnen

Søvnforstyrrelser kan opstå pga. mange fysiske tilstande hos barnet; f.eks. ses der forstyrrelser i melatoninproduktionen hos børn med synshandicap. Desuden kan evt. medicinbehandling også påvirke søvnen (*Sundhedsstyrelsen. National klinisk retningslinje for udredning og behandling af ADHD hos børn og unge. Sundhedsstyrelsen, 2020*).

Her gennemgås nogle af de mest almindelige lidelser som kan forstyrre søvnen hos børn i alderen 1-3 år.

### - **Obstruktiv Søvnåpnø (OSA) hos børn**

Ifølge Poul Jennum, professor og overlæge ved *Dansk Center for søvnmedicin*, er det meget vigtigt at opdage og behandle OSA tidligt. Han anslår, at mellem 3000-8000 danske børn lider af OSA, og det kan få konsekvenser for hele livet, hvis det ikke opdages. Mange børn får ikke behandlet deres søvnåpnø, fordi forældre kan tro, at sygdommen kun rammer voksne.

OSA kan påvirke søvnen i negativ retning og kan fortsætte helt op i skolealderen. Obstruktiv søvnåpnø syndrom syntes at være hyppigere blandt for tidligt fødte, men incidensen varierer meget alt afhængig af barnets vægt, eventuelle problemer med forstørrede mandler (hypertrofi af adenoidt væv) og tidligere lungesygdom, herunder bronkopulmonal dysplasi (BPD).

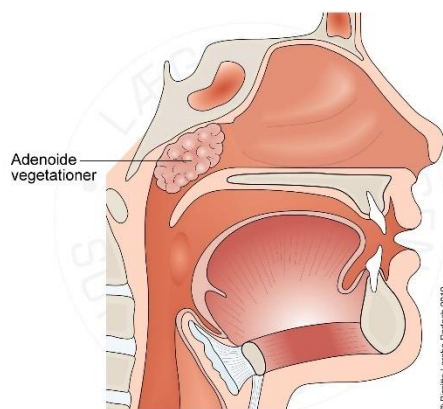
Symptomerne er let snorken, åpnøer (med eller uden snorken), urolig søvn, sveden og evt. sure opstød, også kaldt reflux. Om dagen kan barnet være meget træt, rastløst eller hyperaktivt. De har svært ved at koncentrere sig, kan få problemer socialt og kan have hovedpine. På længere sigt ses evt. nedsat vækst, overvægt eller forsinket udvikling.

Søg læge hvis overstående passer på dit barn og specielt, hvis barnet snorker kraftigt. Det er

relativt let at diagnosticere søvnapnø. Medbring gerne en kort videooptagelse af barnets besværede vejrtrækning under søvn.

### - **Polypper hos børn**

Polypper sidder i næsesvælgrummet og ses specielt i småbørnsalderen og har meget betydning for barnets immunforsvar det første 1½ år. Man er derfor varsom med ikke at fjerne polypperne



før 2-års alderen. Polypper kan hos nogle større børn være forstørret i en sådan grad, at det generer luftvejene ved at blokere næsen og kan give kronisk betændelse. Det kan derfor give grund til at fjerne dem for at give bedre iltning gennem næsen. Ved at fjerne polypperne kan det også hjælpe på spisning og ved symptomer som f.eks. urolig søvn, snorken, hyppige infektioner i luftvejene og mellemøreproblemer. Andre typiske symptomer og tegn på polypper er kronisk tæt næse,

”snotnæse” og nasal stemme. Årsager til udvikling af polypper omfatter bl.a. tilbagevendende infektioner/forkølelser, tobaksrøg og allergi. Desuden spiller arv formodentlig en rolle.

I lette tilfælde behøver barnet ingen behandling og symptomerne går efterhånden væk af sig selv. Hvis symptomerne forværres ved forkølelse og barnet har hyppige forkølelser som ofte fører til forringet søvn med snorken, lettere åpnø (pauser i vejrtrækningen) og forringet almen trivsel, så søg læge for at få dit barn undersøgt.

### - **Søvnrelateret Rytmemæssige Bevægelsesforstyrrelser**

*Restless leg syndrom, body rocking, head rolling, krop eller ben rolling, fod banging, headbanging* - alle er betegnelse over rytmiske bevægelser, som fremkommer hos barnet ved sovetid eller under søvn; dag og nat.

Ved 9 mdrs. alderen viser 59% af børn nogle af disse bevægelser i deres adfærd. Denne procentdel falder, og ved 18 mdrs. alderen er procentdelen næsten halveret til 33%, og ved 5-års alderen er kun 5% af børnene stadig påvirkede (<https://www.sleepfoundation.org/>).



Forældre og omsorgspersoner kan finde disse adfærdsmønstre forstyrrende. De er dog almindelige, så længe de ikke er så voldsomme, at barnet kommer til skade. Hver enkelt bevægelse kan vare 1-2 sekunder og en hel episode varer ofte mindre end 15 minutter. Head banging, body rocking og head rolling er de mest almindelige og børnene kan sagtens have flere af dem på samme tidspunkt. Allerede ved 6 mdrs. alderen kan ét af følgende bevægelsesmønstre starte hos det lille barn:

- **Restless leg syndrom (rastløse ben)** rammer ca. 2% af børn og kan optræde allerede i det første leveår. Det vides ikke, hvorfor nogle udvikler lidelsen, men ofte skyldes det jernmangel, nogle gange arvelighed eller som følge af andre sygdomme. Symptomerne opstår oftest i forbindelse med hvile og forværres derfor om aftenen/natten med indre uro i benene, smerter, ubehagelige jag/ryk og en uimodståelig trang til at bevæge benene og derved forstyrre indsovnningen. Barnet kan vågne skrigende og sparkende med benene. Det kan hjælpe med massage på de spændte lægge.

- **Head rolling** forekommer normalt, når barnet ligger på ryggen og bevæger hovedet i en side-til-side bevægelse.
- **Krop eller ben rolling** forekommer normalt, når barnet bevæger kroppen side-til-side, eller kun benene når barnet ligger på ryggen.
- **Fodbanging** forekommer normalt, når barnet ligger på ryggen, løfter fødderne og lader dem falde ned igen på sengen.
- **Body rocking** forekommer normalt, når barnet bevæger hele kroppen frem og tilbage, imens barnet ligger på hænder og knæ.
- **Headbanging** forekommer hyppigst fra 9



mdrs. alderen og ses hos 66% af børnene. Hvis barnet sidder, kan barnet finde på at banke hovedet ind i sengevæggen, eller hvis barnet ligger ned, kan barnet finde på at løfte hovedet og evt. overkroppen for så at lade sig falde hårdt ned på madrassen. Bankene foregår taktfast og kan vare op til 15 min. Ofte laver barnet lyde imens, og hvis man taler til barnet, kan det stoppe, men kun for at starte op igen kort tid efter. Den rytmiske takt kan faktisk virke beroligende og teorien er, at det tilsyneladende virker som en slags afslapningsøvelse, som barnet har lært sig for at falde i søvn. En anden teori er at Head banging og beslægtede bevægelser kan være en måde at stimulere vestibulær systemet, for at forstå bevægelse og opnå bevidsthed om ens omgivelser.

Hos hovedparten er det ikke tegn på, at der er noget galt, selv om det kan se meget voldsomt ud. Det er meget sjældent, at børn kommer til skade og hos de fleste forsvinder det ved 1½ til 4-års alderen.

Der er ikke noget, man kan gøre ved disse bevægelsesforstyrrelser andet end at sørge for at barnets soveområde er sikkert, så barnet ikke kan komme til skade, når eventuelle bevægelser starter. Lad barnet være, da man kan komme til at forstyrre barnets søvn, hvis man forsøger at stoppe bevægelserne.

## **Tænderskæren (Bruxisme)**

Man ved ikke, hvorfor nogen børn skærer tænder, imens de sover, men det kan have sammenhæng med vækst, øresmerter eller frembrud af nye tænder. En tredjedel af alle børn gør det, især i 5 til 6-års alderen og de allerfleste vokser fra det. Lyden kan være frygtelig, men så længe at tænder, muskler eller kæber ikke giver symptomer, så gør man ikke noget ved det. Ved tvivl kontakt tandplejen i kommunen.

## **Snorken**

Børn kan godt snorke af og til, uden at det er et problem. Det kan også være fordi mandler og polypper lukker luftvejene til.

Nogle børn snorker imidlertid så kraftigt, at det kan resultere i forringet søvnkvalitet. Typiske tegn på, at dit barn har søvnproblemer er hyppige pauser i vejrtrækningen (evt. søvnapnø eller kraftig natlig snorken), urolig søvn, hvor barnet ”roder rundt” og hyppige opvågninger evt. med gråd. Jo mere udtalt søvnproblemerne er, desto flere gener har dit barn ofte i løbet af dagen, f.eks. i form af træthed og uoplagthed, koncentrationsbesvær eller evt. hyperaktivitet.

(Læs afsnittene om Obstruktiv søvnapnø og Polypper hos børn.)

Hvis dit barn udelukkende snorker, og ikke virker påvirket af dette, anbefaler vi at se tiden an, idet barnet ofte vil vokse sig fra problemet. Hvis du derimod mistænker, at dit barn har gener af sin snorken eller hvis du mistænker, at dit barn har søvnapnø, bør du få dit barn undersøgt.

## **Hjælpemidler**

### **- Tyngdedyne/tyngdepose**

Sundhedsstyrelsen har ingen anbefaling for brug af tyngdedyner.

Det vigtigste er, at barnet er trygt og ikke har det for varmt.

Dybe beroligende tryk og rolige bøjestrække bevægelser af barnets led, kan berolige barnets nervesystem.

### **- White noise**

White noise er beroligende lyd af forskellige lydfrekvenser, der er kombineret på en ensartet måde, så der ikke er nogen pludselige høje eller afbrudte lyde. Det er vigtigt, at det ikke spilles for højt eller for tæt på barnet og slet ikke med høretelefoner eller lignende på. Sluk lyden lige så snart barnet er faldet i søvn, så barnet ikke bliver afhængig af lyden.

Der er lavet flere undersøgelser som viser, at white noise virker beroligende på mange nyfødte, men ikke alle børn er glade for lyden og falder ikke til ro ved den.

Vær opmærksom på at den anbefalede støjgrænse er 50 decibel og fordi bamser og apps er udviklet til børn, overholder de ikke nødvendigvis den støjgrænse.

- **Akupressur/Zoneterapi/Massage**

Kan afprøves og kan evt. laves som en del af et putteritual lige inden sengetid eller i løbet af dagen. Lyt altid til dit barn og barnets signaler.

### Andre ting som er værd at overveje

- Kunne det være en idé med et møde med institutionen (evt. inkl. sundhedsplejersken)
- Tager dit barn nogen form for medicin, som kan påvirke søvnen?
- Bevæger dit barn sig nok i løbet af dagen?
- Sker der for meget i løbet af dagen; er dit barn overstimuleret?
- Skal sovetiden flyttes lidt frem eller tilbage; er barnet allerede overtræt eller ikke træt nok? Udnyt deres naturlige træthed, så barnet ikke bliver overtræt og derved har svært ved at falde til ro.
- Får dit barn nok sollys i løbet af dagen?
- Er soveværelset for lyst? Kunne evt. mørklægsgardiner hjælpe?
- Ørebetændelse, forkølelser eller allergier kan forstyrre søvnen.
- Kløe eller andre hudlidelser kan også være skyld i dårlig søvn.
- Lider dit barn af separationsangst?
- Fryser dit barn om fødderne? Det kan hjælpe at falde i søvn med varme fødder.

### Anbefalet læsestof:

| Bøger   | Hjemmesider  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tryk søvn: Søvnplejerskens putteritualet til dit 0-3-årige barn</b> – <i>Sine Ditlev Bihlet</i></li><li>• <b>Sov igennem uden gråd: hvordan du nænsomt hjælper dit lille barn til at sove igennem</b> – <i>Elizabeth Pantley</i></li><li>• <b>Putteritualet</b> – <i>Stine Ditlev Bihlet</i></li><li>• <b>God søvn, glade børn 0-5 år</b> – <i>Katrine Rønn Arnhem</i></li><li>• <b>Derfor sover vi</b> – <i>Matthew Walker</i></li><li>• <b>Sover du? - sådan får du en bedre nattesøvn</b> – <i>Birgitte Rahbek Kornum</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sleep Foundation:<br/><a href="https://www.sleepfoundation.org/">https://www.sleepfoundation.org/</a></li><li>• Sundhedsplejerskens webside:<br/><a href="https://sundhedsplejersken.dk/soevn/om-soevn/sov-mit-barn/">https://sundhedsplejersken.dk/soevn/om-soevn/sov-mit-barn/</a></li><li>• Center for søvn - blog:<br/><a href="https://centerforsoevn.dk/blog/">https://centerforsoevn.dk/blog/</a></li><li>• Foreningen Sovende Børn:<br/><a href="https://sovendeboern.dk/">https://sovendeboern.dk/</a></li><li>• Rigshospitalet - Søvn hos for tidlig fødte børn:<br/><a href="https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/videnscenter-for-tidligt-foedte-boern/udvikling/Sider/soevn.aspx">https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/videnscenter-for-tidligt-foedte-boern/udvikling/Sider/soevn.aspx</a></li><li>• <a href="https://www.laegerformidler.dk/">https://www.laegerformidler.dk/</a></li></ul> |
| <b>Andet materiale</b>  |  |
| Folder – <b>Sunde børn – til forældre med børn i alderen 0-2 år</b> - <i>Sundhedsstyrelsen</i>  |  |

*Hvis I føler, at I ikke er, hvor I gerne vil være i forhold til jeres barns søvn, vil vi meget gerne hjælpe jer. Ring til jeres sundhedsplejerske i kommunen, eller kontakt den administrative medarbejder på 72596720, som vil sætte jer i forbindelse med en sundhedsplejerske. Vi vil meget gerne høre om jeres oplevelser og give gode råd og idéer til, hvordan I kan håndtere situationen. Alle børn er forskellige, og sundhedsplejersker har stor viden om søvn samt erfaring med at rådgive om dette.*