



*Sundhedsplejen Egedal kommune*

## **Barnets søvn 4-6 år**



## En guide til sund søvn

Denne guide giver inspiration til, hvordan du som forælder kan støtte dit 4 til 6-årige barns sunde søvn. Den tilbyder løsninger på almindelige søvnudfordringer, så både dit barn og du kan nyde en god nats søvn og øget trivsel. Husk, at søvn ikke altid kommer naturligt for børn, og sundhedsplejersken kan altid kontaktes ved behov.

## Indholdsfortegnelse

Søvnens betydning for barnets trivsel .....	2
Forudsætninger for god søvn.....	3
Middagslur .....	3
Aftenrutine .....	4
Den gode kommunikation / tre vigtige kommunikationstrin som hjælper til at holde fokus og positiv stemning .....	5
Den normale nattesøvn.....	6
Hvordan påvirker for lidt søvn dit barn?.....	6
For tidlig født .....	6
Koffein i det skjulte.....	7
Nightterrors/søvnrædsel .....	7
Mareridt.....	8
Søvnngængerier.....	8
Tale i søvn.....	8
Tænderskæren (Bruxisme) .....	9
Børn som er bange om aftenen.....	9
Hvor længe har I prøvet?.....	10
Fysiske udfordringer som kan forstyrre søvnen .....	11
- Obstruktiv Søvnåpnhed (OSA) hos børn .....	11
- Polypper hos børn.....	11
- Søvnrelateret Rytmemæssige Bevægelsesforstyrrelser .....	12
- Vokseværk.....	13
- Snorken .....	13
Hjælpemidler.....	14
- Tyngdedyne/tyngdepose.....	14
- White noise.....	14
- Akupressur/Zoneterapi/Massage.....	14
Andre ting som er værd at overveje .....	14
Anbefalet læsestof:.....	15

## Søvnens betydning for barnets trivsel

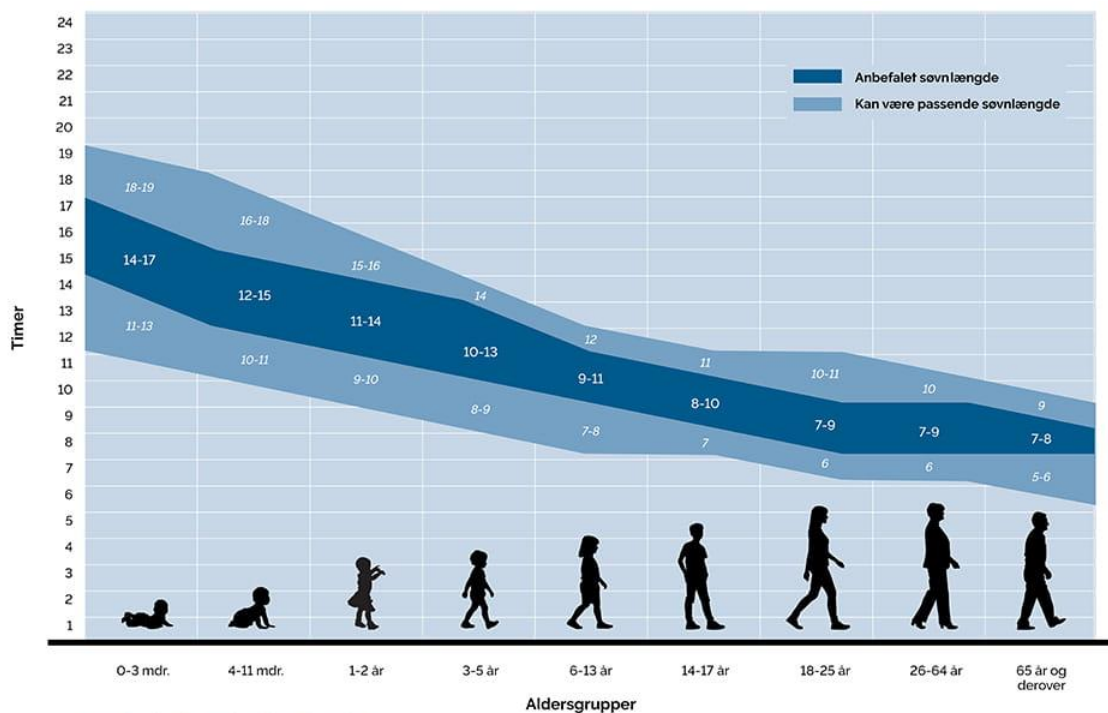
God søvn giver glade børn. Dagslys, temperaturændringer, fødeindtagelse og rutiner påvirker dit barns 24 timers døgnrytme. Dit barn har i alderen 4 til 6 år behov for at sove omkring 10-12 timer i døgnnet. Ved 4-års alderen er døgnrytmen blevet den styrende faktor for søvnadfærden og kun nogle enkelte børn har stadig brug for at tage en lur i løbet af dagen.

Det er under søvnen at barnet vokser, immunforsvaret og koncentrationsevnen styrkes og det psykiske velbefindende forbedres.

Ved 4-års alderen er barnet gået fra det flerfasede søvnmønster (mange korte søvnperioder dagen og natten igennem, afbrudt af mange opvågninger) til et tofaset søvnmønster.

Mareridt kan forekomme i alle aldre, men undersøgelser tyder på, at de er særligt almindelige hos små børn. Cirka halvdelen af børn mellem 3 og 6 år oplever ofte mareridt (*American Family Physician (AFP)*).

Omkring 6-års alderen ligner søvncyklussen mere de voksnes med et enkelt enfaset søvnmønster.



Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.

## Forudsætninger for god søvn

Ved søvnhygjehjælp 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.

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 det 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.

## Middagslur

Nogle enkelte børn kan have brug for en kort middagslur til de er 5 år. En middagslur ødelægger ikke nattesøvnen, så længe barnet ikke sover for længe (20-30 min kan være nok) eller for sent på dagen. Man 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. Søvnlangsel 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 udenom den dybe søvn, da det er der, hvor det er svært at vække barnet. Når barnet har sovet 20-30 min., rammer barnet den dybe søvn. Lav larm omkring barnet og hvis barnet vågner ved larmen, 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.

Man kan også vække barnet under REM-søvnen, som kommer efter den dybe søvn, som typisk opstår efter en time og igen efter to timer. 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*).

**Hvis dit barn har problemer med at falde i søvn om aftenen, og stadig tager middagslur, så har det højst sandsynligt ikke brug for middagslur eller luren varer for længe.**

## Aftenrutine

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 én time inden sengetid. Stop ikke barnets aktivitet for hurtigt, så overgangen til sovetid på den måde bliver lettere. Undgå konflikter.

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

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

En del af en god aften rutine 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 seng. 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 f.eks. være at vælge nattøj eller den bog, som I skal læse.



Hvis barnet har problemer med at falde i søvn om aftenen, så kig på hele døgnet vågen – og sovetid. Jo længere tid barnet er vågnet, jo mere stiger søvnlængslen/søvnpresset og barnet vil nemmere kunne falde i søvn.

Man kan ikke tvinge børn til at sove mere.

Et bad inden sengetid, kan for nogle børn være en god idé, da kroppens overflade varmes op og kroppens kerntemperatur falder en smule. Det åbner et såkaldt søvnvindue, hvor det er

nemmere at falde i søvn. For at få glæde af badet, skal det ske lige inden man får nattøj på, børster tænder, læser godnat historie eller andre aftenrutiner. Så der ikke går for lang tid mellem badet og barnet bliver puttet.

## **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 barnets 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 normalt, at børn vågner nogle gange i løbet af natten. Det betyder ikke nødvendigvis, at de får en søvn af dårlig kvalitet. De vågner måske kortvarigt, men er i stand til at berolige sig selv og vende tilbage til søvnen. 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 eller sparker let med fødderne på væggen pga. kropslig uro. Hvis dit barn er ked af det, skal dit barn selvfølgelig have hjælp.

Hvis dit barn bliver vant til at falde i søvn selv, har barnet mindre behov for at få fat på jer midt om natten for at kunne falde i søvn igen. Hvis du tænker dit barn vågner for ofte, så det har påvirkning på dagligdagen, så tal med din sundhedsplejerske.

## Hvordan påvirker for lidt søvn dit barn?



Når barnet sover for lidt, bliver barnets evne til at omstille sig og være fleksible i at takle nye udfordringer eller nye informationer svækket (kognitiv fleksibilitet).

Dvs. barnets indlæring nedsættes og har svært ved at fastholde information. Barnet kan få koncentrationsbesvær og være irriteret og i dårligt

humør. Barnet kan miste interessen i at lege eller være mere grådlabil og klynkende. Barnet kan gnide sig i øjnene, gabe, ændre aktivitetsniveau og blive enten hyperaktive eller mere passive. Forskning viser, at trætte børn har svært ved at regulere deres adfærd og har vanskeligheder med jævnaldrende og derudover har en øget risiko for at blive overvægtige. Desuden er de mere tilbøjelige til at opleve søvnproblemer gennem hele barndommen og teenagealderen.

Alder	Søvnbehov i døgnet	Vågebehov i døgnet
3-5 år	10-13 timer	11-14 timer
6 – 13 år	9 -11 timer	13-15 timer

## For tidlig født

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.

Obstruktivt søvnapnø syndrom syntes at være hyppigere blandt for tidligt fødte (se afsnit senere i folderen).

## Koffein i det skjulte

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*).



## 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 utrøstelig 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.



## Mareridt

Mareridt påvirker 10 til 50 % af alle børn; mest almindeligt hos mindre børn og plejer at stoppe ved 9 til 11-års alderen. Mareridt kan opstå i alle alder i perioder, hvor der f.eks. har været stress eller traumer i barnets liv. I modsætning til nightterrors/søvnrædsel forekommer mareridt ofte under REM-søvnen, hvor drømme er mere almindelige. Børn fantasi er også mere livagtig i løbet af dagen, og dette kan føre til, at nogle af deres drømme forårsager høje niveauer af frygt eller forvirring (<https://www.sleephealthfoundation.org.au/>).

Det er muligt at mindske hyppigheden af mareridt. Sørg for at slappe af i timerne før sengetid og hold regelmæssige søvn- og vågnetider. Forsøg at reducere generel angst.

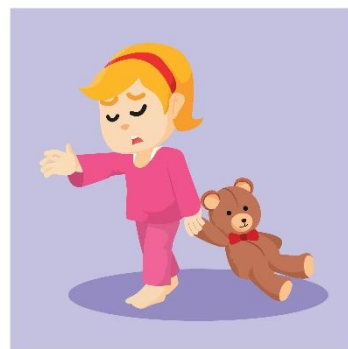
Bedre overordnet søvnhygiejne kunne hjælpe (se afsnit om Forudsætninger for god søvn).

Hvis mareridtene forekommer ofte og er meget voldsomme, så de påvirker jeres dagligdag, bør du kontakte din sundhedsplejerske eller læge.

## Søvnægneri

Søvnægneri får børnene til at rejse sig fra sengen og udføre komplekse og tilsyneladende formålsbestemte handlinger, selvom de ikke er vågne. De kan finde på at gå på toilettet eller klæde sig på og endda gå udenfor. Søvnægneri forekommer hos cirka 15 % af børn i alderen 2 til 6 år og 6 % af børn i alderen 6 til 11 år.

Søvnægneri forekommer typisk i den dybe søvn. Lige som med børn, som taler i søvn, så er børn som går i søvne ikke klar over deres omgivelser og kan ikke huske deres aktiviteter bagefter. Hvis dit barn har tendens til at gå i søvne, så anbefales det, at du tænker over sikkerheden i dit hjem, f.eks. børnesikre vinduerne. Nogle gange kan det hjælpe at vække barnet ca. en halvtime inden, de normalt går i søvne.



Langt de fleste vokser fra søvnægneri, men hos nogle kan det fortsætte ind i teenagealderen og i voksenårene (<https://www.sleepfoundation.org>).

## Tale i søvn

At tale i søvne er en ret almindelig og uskadelig søvnlidelse, der forekommer hos ca. halvdelen af børn og omkring 5% hos voksne (*American Academy of Sleep medicine*). Børn kan begynde at tale i søvne fra en tidlig alder, ofte når de er omkring 3 til 7 år gamle.

Forældre, der taler i søvne, har større sandsynlighed for at have børn, der også taler i søvne. Det sker oftest i den lette søvn og det ser ud til at bedre søvnhygiejne kan hjælpe (se afsnit om Forudsætninger for god søvn).

## Tænderskæren (Bruxisme)

Man ved ikke, hvorfor nogle 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 fleste 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.

## Børn som er bange om aftenen

At være bange for at falde i søvn bliver mere markant efter 3-års alderen, når børn bliver mere avancerede i deres abstrakte tænkning. Nogle gange er det nok at give lidt ekstra nonverbal tryghed i løbet af dagen – kram, kys, holde i hånd – for at få dit barn til at føle sig mere sikker. Men for børn, med mere vedvarende frygt, er der enkle måder at hjælpe dem med at håndtere overgangen til at falde i søvn om aftenen og sove alene om natten.

## Monsterspray

Find en sprayflaske, der ikke har været brugt til farlige stoffer. Pynt den med sjove



klistermærker (f.eks. et monster med et forbudssymbol over) og andre ting, der gør flasken speciel og spændende. Sprøjt "monster-sprayen" rundt i værelset om aftenen som en beskyttende barriere mod frygt. Forklar dit barn, at sprayen holder monstre væk, og brug den som en del af en beroligende rutine før sengetid.



## Krammehund (The Huggy puppy)

Krammehund er oprindelig opfundet af Professor Avi Sadeh, for at hjælpe børn i alderen 4 til 6 år med at håndtere svære stress situationer.

Avi Sadeh fandt dog ud af, at det også hjælp børn, som var bange om aftenen og havde svært ved at falde i søvn.

Tanken bag krammehuden er at appellere til børns instinkter om at hjælpe og passe på andre.

Giv dit barn en lille stofhund (eller et andet dyr) og introducere den som din ven, Huggy. Forklar dit barn, at Huggy normalt er glad og elsker at blive krammet, men han er langt hjemmefra og der er ikke nogen til at passe på ham, hvilket gør ham trist og bange.



Spørg dit barn: "Tror du, at du kan være Huggys gode ven, tage dig af ham, kramme ham og tage ham med i seng?" Opfordre derefter dit barn til at tage hunden med i seng om natten og gøre bamsen tryk. Børn, der passer på Huggy, kan blive mindre fokuserede på deres egne frygt.

### **Lommelygte skattejagt**

Lommelygte skattejagt er god til børn i alderen 4 til 10 år, som er mørkeræd eller vil sove med lyset tændt. Disse lege giver dit barn mulighed for gradvist at blive udsat for mørket i en sjov kontekst for at hjælpe med at håndtere frygten om natten.

1. Uden at fortælle dit barn, hvor det er, gemmer du et favorit-legetøj på et enkelt sted i soveværelset, som barnet hurtigt kan finde.
2. Sluk lyset i soveværelset, og lad dit barn bruge en lommelygte til at gå ind i rummet og finde det gemte legetøj.
3. Efterhånden som barnet føler sig mere tryk og mindre bange, gem flere stykker legetøj. Dette vil opmuntre dit barn til at blive i mørket i længere tid.
4. Derefter gem legetøjet på mere vanskelige steder, hvilket igen opmuntrer barnet til at blive i det mørke rum med lommelygten i længere tid.

Dit barn kan begynde at forbinde det mørke rum med sjove aktiviteter fremfor frygt. Med tiden kan dit barn begynde at føle sig mindre bange og mere i kontrol.

### **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, opvågningstid, 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 ADHD, autisme og 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 4 til 6 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.

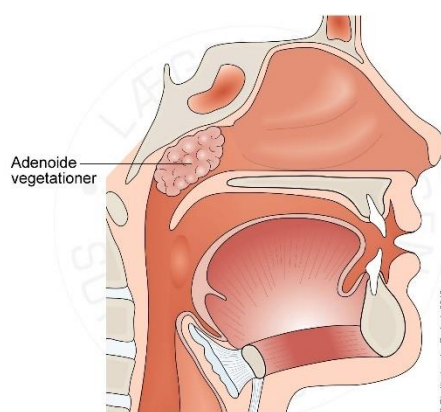
OSA kan påvirke søvnen i negativ retning og kan fortsætte helt op i skolealderen. Obstruktiv søvnåpnø syndrom syntes at være hyppigere blandt for tidligt fødte, men incidensen varierer meget alt afhængig af barnets vægt, eventuelle problemer med forstørrede mandler (hypertrofi af adenoidt væv) og tidligere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

Symptomerne er let snorke, åpnøer (med eller uden snorke), 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 søvnåpnø. 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, snorke, 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 snorke, lettere apnø (pauser i vejrtrækningen) og forringet almen trivsel, så søg læge for at få dit barn undersøgt.

### - **Søvnrelateret Rytmemæssige Bevægelsesforstyrrelser**

*Restless leg syndrom, head rolling og headbanging* er betegnelser over rytmiske bevægelser, som fremkommer hos barnet ved sovetid eller under søvn; nat og dag. Disse bevægelsesforstyrrelser er mest almindelige hos de mindre børn, men ved 5-års alderen er der stadigvæk 5% af børnene, der er påvirket af dem (<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.

➤ **Restless leg syndrom / rastløse ben** rammer ca. 2 – 4% af børn og kan optræde allerede i de 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. Dette forstyrrer indsovnningen.



Barnet kan vågne skrigende og sparkende med benene.

Det kan hjælpe med massage på de spændte lægge, men hvis problemet påvirker barnet så meget, at det går ud over søvnen eller dagligdagen, så søg læge.

**Head rolling** forekommer normalt, når barnet ligger på ryggen og bevæger hovedet i en side-til-side bevægelse. Burde stoppe ved 4-års alderen.

**Headbanging** viser sig ved, at barnet sidder i sengen og banker hovedet ind i sengevæggen, eller ligger ned og løfter hovedet og evt. overkroppen og lader sig falde hårdt ned på madrassen. Bankene foregår taktfast og kan vare op til 15 min. Ofte laver barnet lyd imens og hvis man taler til barnet, kan det være barnet stopper, 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. Barnet vokser normalt fra headbanging i 5-årsalderen, søg derfor læge hvis det stadigvæk sker efter den alder.

### - **Vokseværk**

Vokseværk er den hyppigste årsag til smerter i benene hos et barn og forekommer i alderen 3 til



12 år. På trods af navnet, er der ingen entydig sammenhæng mellem vokseværk og de perioder, hvor barnet vokser mest. Smerterne kommer og går og sidder i læggene, på forsiden af lårene og i knæhaserne. Smerterne er der ikke om morgenen, men kommer om

eftermiddagen og aftenen og kan netop derfor forstyrre indsovnningen. Nogle børn kan også vågne om natten med smerter.

Nogle børn føler, at symptomerne bliver værre efter en dag med meget løb.

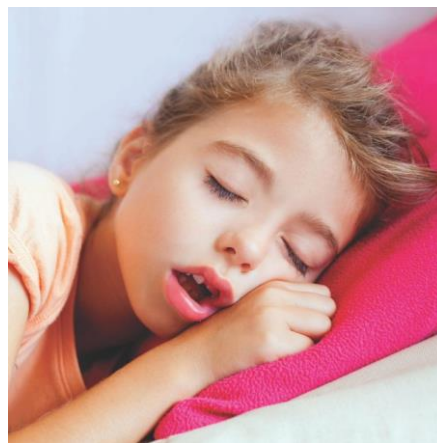
Det har vist sig, at d-vitamin kan reducere smerterne og hvis smertende er stærke, kan der gives smertestillende i samråd med lægen ([www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)). Desuden kan det hjælpe med massage, udspænding af musklerne eller varmepude.

### - **Snorken**

Børn kan godt snorke af og til uden at det er et problem.

Andre børn snorker imidlertid så kraftigt, at det kan resultere i forringet søvnkvalitet.

Typiske tegn på at snorken kan blive et problem er hyppig snorken, kraftig natlig snorken, pauser i vejtrækningen (søvnåpne), urolig søvn, hvor barnet ”roder rundt” og hyppige opvågninger evt. med gråd. Jo mere udtalt søvnproblemerne er, desto flere gener har dit barn ofte om dagen, f.eks. i form af træthed og



uoplagthed, koncentrationsbesvær eller hyperaktivitet. Snorken og søvnåpne skyldes oftest forstørrede mandler og polypper. Desuden disponerer overvægt, astma og allergi, luftvejsinfektioner og passiv rygning i hjemmet til sådanne søvnproblemer.

(Læs afsnittene om Obstruktiv søvnåpne 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 kontakte egen læge og 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 sovnetiden 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. mørklægggardiner 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>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><li>• <b>Forstå din søvn - Hvad videnskaben siger om god søvn, og hvordan du opnår det!</b> - <i>Birgitte Rahbek Kornum</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sleep Foundation: <a href="https://www.sleepfoundation.org/">https://www.sleepfoundation.org/</a></li><li>• Sundhedsplejerskens webside: <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: <a href="https://centerforsoevn.dk/blog/">https://centerforsoevn.dk/blog/</a></li><li>• Foreningen Sovende Børn: <a href="https://sovendeboern.dk/">https://sovendeboern.dk/</a></li><li>• Rigshospitalet - Søvn hos for tidlig fødte børn: <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>

*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.*