



Børns søvn:

Alle børn har brug for god søvn

Danske børn sover i gennemsnit en time for lidt hver nat. Det viser et forskningsprojekt om søvnforstyrrelser, som ph.d. og 1. reservelæge Allan Hvolby, der er børnepsykiater på børne- og Ungdomspsykiatrisk afdeling i Esbjerg har stået bag. Og børn, der bliver snydt for deres nattesøvn i en længere periode kan udvikle samme symptomer som børn med ADHD i form af rastløshed, uro i kroppen, koncentrationsproblemer og indlæringsvanskeligheder. Har man derfor et barn med disse træk, er det en god idé, at kigge på barnets sovevaner. Særlig vigtigt er det med faste sovetider og faste stå-op-tider – også i weekenderne. Dette skyldes at søvnrytmen reguleres af stoffet melatonin, som dannes i hjernen, når vi sover. Forstyrres søvnrytmen – eksempelvis ved at barnet kommer sent i seng i weekenderne, bliver produktionen af melatonin ustabil og dermed kan barnet få problemer med søvnen.

På børnepsykiatriske afdelinger oplever lægerne nogle gange, at børn, der bliver henvist, fordi de er uopmærksomme i skolen og har svært ved at lære, i virkeligheden lider af søvnmangel og at symptomerne forsvinder, når de kommer til at sove bedre og mere regelmæssigt. Det kan derfor betale sig at forældre bruger mere krudt på børns søvn. Det kan være hårdt arbejde og tage et par måneder, at indføre gode soveritualer, så det er vigtigt at man væbner sig med konsekvens og tålmodighed.

Nedenstående er 10 gode råd til bedre nattesøvn:

1. Indfør faste sengetider hver dag – også i weekender og ferier. Få de gode søvnrutiner på plads, fra børnene er ganske små.
2. Indfør faste ritualer hver aften, for eksempel ved at læse historie eller spille et spil, der markerer, at det er sengetid. Rutinen vænner hoved og krop til, at det er sengetid.
3. Lad være med at rive barnet ud af en leg eller anden aktivitet med ordene "Nu er det sengetid"!, for den bratte afbrydelse kan skabe en frustration, som gør, at barnet ikke kan falde i søvn.
4. Undgå, at fritidsaktiviteter ligger sent på dagen, og undgå motion 2-3 timer før sovetid, for adrenalin i kroppen kan gøre det svært at falde i søvn.
5. Undgå alle stimuli, når der skal soves, såsom PlayStation, Nintendo, tv og mobil. Læg mobiltelefonen i et andet rum, så det er umuligt at læse og besvare sms'er.

6. Vær opmærksom på, at nogle børn bliver trætte på helt faste tidspunkter – og blot en halv time senere er de overtrætte og kan ikke falde i søvn.

7. Undgå, at barnet ligger vågent i lang tid i sengen, for det kan udløse en såkaldt tillært søvnløshed, altså at man er lysvågen, så snart man lægger sit hoved på puden. Mønsteret kan brydes ved, at barnet først kommer i seng, når det faktisk kan sove: Hvis det altid er kl. 23, så læg barnet i seng kl. 23, og ryk stille og roligt sovetiden 10-15 minutter tilbage og så fremdeles over flere uger, indtil barnet falder i søvn på et passende tidspunkt.

8. Send ikke barnet i seng som straf, for så vil barnet ubevidst forbinde sengen med noget ubehageligt.

9. Hvis sengen også er et legested, så marker forskellen på lege- og sovetid med et sengetæppe: Når tæppet er af, er det en seng. Rutinen har stor betydning, hvis barnet leger meget i sengen.

10. Sørg for, at barnet sover på en god madras og har en passende dyne og pude. Der skal være en temperatur på cirka 18 grader, og rummet skal være mørkt. Brug en vågelampe, hvis barnet er mørkeræd.

Venlig hilsen
Den Kommunale Sundhedstjeneste