

# SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

December 2017

Sundhedsplejen udsender  
nyhedsbreve til kommunens  
daginstitutioner og  
Dagpleje.

Her vil I kunne læse om evt.  
seneste nyt. I hvert nummer  
sættes der desuden fokus på  
et udvalgt emne.

Venlig hilsen

Sundhedsplejen i Næstved  
Kommune

Sundhedsplejerske Nana Hjort  
[nchjo@naestved.dk](mailto:nchjo@naestved.dk)

tlf 40424815

(træffes primært tirsdag og  
fredag)

## BØRN OG SØVN

Søvn har stor betydning for børns udvikling og trivsel - herunder vækst, immunforsvar og indlæringssevne. Under søvn sker der en reparation af krop og hjerne.

God og tilstrækkelig søvn medvirker således til overskud på alle planer - humøret stiger, bedre koncentration og hukommelse og man får større ydeevne.

Det lille barn får rigtig mange sanseindtryk og oplevelser i løbet af dagen, som om natten skal "lagres i de rigtige hylder" i hjernen. Dette sker samtidig med stor vækst. Derfor har små børn brug for ekstra søvn.

Man ved, at de områder i hjernen, som har været brugt til læring, er de samme som aktiveres under drømmesøvnen. Drømmesøvnen træner de funktioner i hjernen, som er vigtige for udvikling af hukommelse og intelligens. Undersøgelser viser, at hvis man den ene dag indlærer nyt, og derefter får forstyrret sin søvn, så vil den følgende dags indlæring være meget forringet.

Ydermere ved vi i dag, at for lidt søvn over tid kan påvirke vores appetitregulerende hormoner og dermed øge risikoen for overvægt. Jo mere man kommer under 7 timers søvn, desto højere er risikoen for at udvikle overvægt.

Så der er god grund til at have fokus på børns søvn.

### Søvncyklus

Under søvn kommer barnet igennem flere forskellige faser i et særligt mønster, som kaldes søvncyklus. Forløbet fra stadiet 2-4 består af en søvncyklus. I løbet af en nat, gennemgår barnet ca. 4-5 søvncykli. Opvågninger mellem hver søvncyklus er meget almindeligt, men aftager fra barn til voksen. Det er således ikke ualmindeligt, at børn vågner helt op, når de er i stadiet 2 - den lette søvn. Nogle gange vil det være muligt at hjælpe barnet til at sove igen, andre gange er de for friske og kan ikke sove igen.



**Stadie 1 - Indsovningsfasen** – op til 30 min., og er en glidende overgang fra vågen til søvn, hvor barnet døser hen, og meget let vækkes. Herefter indtræder selve søvnen, som består af:

**Stadie 2 - Den lette søvn** - ca. 30-40 min. Barnet sover let og kan vækkes af høje lyde o.l.

**Stadie 3 - Den dybe søvn** – ca. 30-40 min. Barnet er næsten umulig at vække. Ved vækning er det omtumlet og uklar. Under den dybe søvn:

- ✚ Reparerer antistofferne og immunforsvaret opbygges.
- ✚ Udskilles væksthormon (det er derfor, at børn har brug for flere perioder med dyb søvn end voksne).
- ✚ Reguleres stofskiftet og kønshormoner.

**Stadie 4 - Drømmesøvn eller REM-søvn** – ca. 30-40 min. Indtræder efter ca. 80 min. Musklerne slapper af og kroppen er slap. Øjnene bevæger sig, som det eneste, hurtigt frem og tilbage inde under øjenlåget. Under drømmesøvnen:

- ✚ Lagres al indtryk og viden som barnet har modtaget i dagtimerne.
- ✚ De følelsesmæssige indtryk reparerer og bearbejdes.
- ✚ De sociale færdigheder udvikles.

## Sovemiljø

Kvaliteten af sove miljøet har stor betydning for barnets søvn. En komfortabel seng, en passende rumtemperatur (ca. 18-20 gr - ikke for varmt), frisk luft, et mørkt, stille soverum, minimal stimulation samt familiære, trygge omgivelser fremmer den gode søvn. Undgå at barnet har for megen "vågentid" i sengen.

Dagsøvn i dagslys og nattesøvn i mørke har betydning for produktionen af hormonet Melatonin, som er med til at styre søvnen. Lyset under dagsøvn betyder, at man lettere vågner, mens mørke betyder dybere søvn. Så drop de nedrullede gardiner og tildækning med stofbleer o.l. foran barnevognen i dagtimerne.

## Gode søvnvaner

Især i de første leveår er barnets søvnbehov stort. Sengetid er, når barnet er træt. Regelmæssig fysisk aktivitet, frisk luft og sollys i løbet af dagtimerne har positiv indflydelse på søvnen.

Gode søvnvaner etableres vha. af regelmæssighed og gode faste rutiner omkring sengetid. Faste sove- og spisetider er med til at sikre en god døgnrytme, som understøtter barnets egen rytme og gør barnet lettere at putte. Barnet bør derfor puttes og vækkes til nogenlunde faste tider uanset ugedage, weekend og ferier.

Barnet har behov for forudsigelighed, derfor er det godt at putte det i de samme vante omgivelser. Støt desuden barnet i at falde i søvn uden at forældre er til stede.

Barnet skal være mæt og veltilpas, men ikke overmæt. Undgå derfor store måltider lige før sengetid.

Lige før sengetid frarådes vild leg samt skærm-kiggeri, hvorimod rolige og hyggelige ritualer som badning, tandbørstning og godnat-læsning hjælper barnet med at falde til ro. Sørg for at få snakket ud om problemer og evt. planer i god tid før sengetid, og undgå at søvnen giver anledning til negative associationer fx straf.

Hos nogle børn kan stille dæmpet musik og/eller blid massage fremskynde søvnen, imens andre skal have helt ro omkring sig.

## Børn har forskelligt søvnbehov

Søvnbehovet varierer individuelt fra barn til barn, og afhænger af en række faktorer herunder barnets alder og arvelige forhold. Vær opmærksom på barnets træthedstegn. Det kan være nedsat aktivitet, dalende interesse for leg og samvær, at barnet begynder at gnide øjne, blive pirrelig, gaber og/eller ligger sig ned.

Hvis man er i tvivl om, hvor meget ens barn nogenlunde skal sove ud fra deres alder, kan Sundhedsstyrelsens generelle anbefaling for, hvor meget børn bør sove, anvendes som rettesnor (1):

Alder	Søvnbehov pr. døgn	God at vide omkring søvn
1-4 uger	15-18 timer	Små vågne perioder. Ingen fast døgnrytme. Søvn mønstret er uregelmæssigt og ikke relateret til nat og dag, men snarere til sult og mæthed. Det nyfødte barns søvncyklus varer ca. 50-60 min., og det sover som regel kun i 1-2 søvncyklusser ad gangen. De længste sammenhængende søvnperioder er ca. 4 timer lange. Sygdomme, smerter, mavekneb og forstyrrende omgivelser kan påvirke søvnmønstret.
1-6 mdr.	14-15 timer	I mellem 1-3 mdr. alderen begynder døgnrytmen så småt at blive etableret. Etableringen hjælpes på vej ved regelmæssige rutiner. Den sammenhængende søvn øges gradvist til 4-6 timer ad gangen med mere vågne perioder i dagtimerne.
6-12 mdr.	14-15 timer	De fleste børn har nu en fast døgnrytme, og vil oftest være i stand til at sove igennem om natten – som defineres som mindst 5 timers sammenhængende søvn. Barnet har typisk brug for at sove 2-3 gange i løbet af dagen.
1-3 år	12-14 timer	1-2 dagslure. Mellem 1 og 2 års alderen begynder de fleste børn at kunne nøjes med at sove én middagslur.
3-6 år	10-12 timer (nat-søvn)	Tidspunktet for hvornår et barn ophører med at sove til middag, afhænger af hvornår barnet er modent nok til at få dækket sit søvnbehov om natten, ligesom det kan være kulturelt bestemt. Når barnet ophører med at sove om dagen, skal det sove længere om natten, og vil derfor oftest have brug for at komme tidligere i seng.

### Vække barnet i sin middagsøvn for at få bedre nattesøvn?

Hvis barnet bliver forstyrret i sin søvn, arbejder hjernen anderledes og søvnmangel kan påvirke immunforsvar, humør, hukommelse og indlæring. Generelt anbefales det derfor ikke at afbryde middagsluren. Jo mere og bedre børn sover om dagen, jo bedre kan de oftest også sove om natten. Har barnet problemer med at sove om aftenen, skyldes det som regel andre ting, end at det har sovet for længe om dagen.

Hvis et barn har vendt op og ned på døgnrytmen, kan man forsøge at regulere søvnen. Græder barnet, når det skal sove, eller vågner i løbet af natten, har det brug for at vide, at forældrene er der. Vær dog opmærksom på, hvorvidt barnet reelt er vågent eller bare drømmer.

### Lur eller ingen lur i børnehaven – hvad siger forskningen?

Børns middagslur i børnehaven er ofte til debat blandt børnefaglige og forældre, og flere institutioner har lokalt udarbejdet en søvnpolitik. Den generelle holdning er, at børnene ikke skal vækkes i deres søvn. Yngre børn har ofte brug for at supplere deres nattesøvn med en eller flere lure i løbet af dagen. Et engelsk studie fra 2014 viser, at en god middagslur kan styrke sproglindringen hos 3 årige børn. Omvendt viser forskning, at middagsluren kan gøre det sværere for nogle børn at sove om aftenen (2).

I flg. Et svensk studie fra 2013 er børns sovevaner i svenske daginstitutioner ofte indrettet efter forældrenes ønsker. Typisk fortrak forældrene, at børnene sov en kort lur, eller holdt sig vågne i børnehaven, fordi det gjorde det lettere at putte børnene om aftenen. I flg. Den anerkendte søvnforsker Margareta Söderström, som står bag studiet, er børnehavebørns almindelige søvncyklus i dagtimerne på 90 min. Det er den tid der tager at falde i søvn, bevæge sig ned i dyb søvn og vende tilbage til den lette søvn inden opvågning.

Under studiet blev det observeret, hvordan det pædagogiske personale, i et forsøg på at vække de børn der faldt i søvn, måtte tage dem op og sidde med dem i favnen, indtil de vågnede – ofte en langvarig proces. Vækningen betød, at børnene var trætte, når de skulle hentes og ofte faldt i søvn på vej hjem.

---

## *Børnehavebørns almindelige søvncyklus i dagtimerne er på 90 minutter*

---

For at undgå, at børnene er trætte, og falder i søvn på vej hjem fra institutionen, anbefaler Söderström - daglig hviletid i børnehaver, hvor de mindste kan sove, og de største kan slappe af. Söderström henviser i den sammenhæng til amerikanske børnehaver, som har indført en obligatorisk hviletid på 90 min. (svarende til en søvncyklus) midt på dagen, hvor de store børn fx kigger i bøger. Hun anerkender, at middagsluren i visse tilfælde kan afkorte barnets nattesøvn – her må forældre og pædagogisk personale sammen vurdere, om barnet samlet set sover nok (2).

### Sove udendørs

I Skandinavien har vi lang tradition for at småbørn sover udendørs – også om vinteren. Men sover børn bedre udendørs, eller er der blot tale om en kulturel vane? Et finsk studie fra 2010 viste, at børnene sov i længere tid, når de sov udendørs i vintermånederne. Forskerne mente dog ikke, at det var udemiljøet i sig selv, der forlængede søvnen, men antog, at det var svøbningen af børnene, der gjorde udslaget – en metode der ikke anvendes indendørs, fordi det bliver for varmt for barnet. Hypotesen er således, at det er børnenes begrænsede bevægelsesfrihed, der gør det muligt for dem at sove i længere tid (2).

Generelt anbefaler Sundhedsstyrelsen ikke, at børn sover ude, når temperaturen er under 10 minusgrader. Ved sovestedet skal der være skygge samt læ for blæst, regn og rimnedfald. Jo yngre og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses (1).

### Blåt skærmlys hæmmer søvnhormonet Melatonin

Brug af elektroniske medier som tv, tablets og smartphones kan forstyrre børns søvn. En svensk undersøgelse har vist, at børn som har TV på værelset, og ser TV eller bruger computer i mere end 2 timer dagligt, oftere har svært ved at falde i søvn om aftenen og at vågne om morgenen. De sover også i kortere tid.

Dette skyldes det blålige, kortbølgede skærmlys, som gør det sværere at falde i søvn om aftenen. Årsagen er, at lyset reducerer dannelsen af søvnhormonet Melatonin, og samtidig virker opkvikkende, fordi lyset stimulerer dannelsen af stresshormon. I flg. Et svensk studie ser man dog ikke søvnproblemer hos personer, som er udsat for det blå skærmlys, og som samtidig får mindst 6,5 times dagslys dagligt. Det er således sandsynligt at flere timers daglig udeaktivitet, kan forebygge den søvnforstyrrende effekt (2).



Kilder:

(1) Sundhedsstyrelsen. "Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge". 2011.

(2) Center for børneliv. "Hvad ved vi om børn og unges søvn?" <http://www.centerforboerneliv.dk/artikler/item/120-god-og-darlig-sovn-hos-born-og-unge>