

Til foresatte,



Vet du hvor viktig søvn er?

Vi bruker en tredjedel av livet på å sove, men lærer nesten ingenting om hvorfor det er viktig. Vi mener det er like viktig å lære barn om søvn, som å lære barn å pusse tennene og følge reglene i trafikken. Samtidig er det slik at uheldige søvnvaner utvikles tidlig og kan være vanskelige å endre.

Søvn er viktigere for helsen vår enn kosthold og trening. Du kan hjelpe barnet ditt til bedre humør, bli mindre syk, bli smartere, lære mer og tåle mer om du sørger for at barnet ditt får nok søvn.

Visste du at

- **Kroppen vasker seg selv** på innsiden når vi sover? Søvn fjerner skitten fra dagen før så vi orker mer. Celler blir reparert og fornyet. Til og med hjernen blir vasket om natten.
- **Det er om natten barn vokser**, ikke om dagen.
- Immunforsvaret vårt blir fornyet om natten. For hver time vi sover øker motstandskraften. **Kroppen lager «drepe-celler»** som angriper bakterier og virus slik at vi blir mindre syke.
- Vi tåler mindre smerte, får mer vondt og gråter mer om vi sover for lite.
- **Underskudd på søvn kan gi hodepine**. Da er det fristende å bruke smertestillende tabletter. Men hva hjelper medisiner om problemet egentlig er søvnunderskudd?
- **Nok sovn gjør oss smartere**. Søvn er nødvendig for lagring av ny informasjon. Om vi ikke sover nok, risikerer vi å glemme alt vi lærte dagen før. Å sove er å trykke på «lagringsknappen». Søvnbølgene overfører ny kunnskap fra korttidshukommelsen til langtidshukommelsen og hjelper oss til å automatisere ferdigheter, for eksempel fotballtriks.
- **Blått lys fra skjermer er en søvntyv** som vekker hjernen, så det tar mye lengre tid å sovne. Blått lys gjør at kroppen slutter å produsere melatonin – søvnighetshormonet. Derfor er det dumt å ligge med telefon eller ipad i sengen.
- **Vi bør unngå å gjøre aktive ting rett før leggetid**, som å spille fotballkamp sent om kvelden, spille dataspill eller være på sosiale medier. Vi bør også unngå å snakke om problemer eller krangle. Kroppen og hjernen trenger hjelp til å roe ned.



Hva kan du gjøre?

Begynn leggingen i tide. Søvn og leggetid er to forskjellige ting. Det går et søvntog i timen; prøv å rekke søvntoget. For skolebarn og voksne er det ca halvannen time mellom hver trøtthetsperiode. Hvis du venter med leggingen til barnet ditt er skikkelig trøtt, så vil den tiden stellet tar, gjøre at barnet er over trøtthetsperioden før han/hun ligger under dyna. Da får ikke han/hun sove, og du tenker at du har lagt barnet for tidlig. Antakelig begynner du for sent. Ikke vær redd for å legge barnet tidligere enn du pleier hvis barnet ditt trøbler med søvnen. Det er sjelden det fører til tidligere oppvåkninger. Observér barnet ditt om kvelden. Virker hun trøtt foran tvèn? Da vil hun være tilsvarende trøtt om ca en til halvannen time. Det er lett å forstyrre en god døgnrytme, for eksempel i helgene. Vær klar over at det ofte tar en tre dagers tid å snu en døgnrytme, særlig hvis du tenker å forskyve den flere timer.

Andre ting du kan gjøre:

- Gjør koselige ting sammen den siste timen før leggetid. Spis litt kveldsmat. Spill et spill. Lek et kvarter på barnets premisser før dere går på badet.
- Ha det hyggelig på badet under kveldsstellet.
- La barnet bruke soveklær, så kroppen skjønner at det er sovetid.
- Ha det passelig mørkt og kaldt på soverommet.
- Sett av tid til gode innsovingsritualer. Ja, det tar tid, men timene på sengekanten er verdt investeringen.
- Les og syng for barnet ditt.
- La gjerne barnet ligge inntil deg en liten stund. Kroppskontakt virker beroligende.

Hvor mye søvn trenger barnet ditt? Barn i 5-7 års alderen trenger mellom 11 – 11,5 timer søvn. Barn i 8-9 års alderen trenger mellom 10 – 10,5 timer søvn.

Urolige barn om natten: I motsetning til hva folk flest tror, skal barn som er urolige om natten, ikke holdes lenger våkne om kvelden. Mest sannsynlig er det omvendt. Overtrøtthet er svært vanlig blant barn som våkner mye om nettene. Du får nattero «gratis» ved å legge barnet i tide. Barnet får også bedre søvnkvalitet ved å legge seg tidlig.



Tegn på søvnunderskudd: Typiske tegn på søvnunderskudd er dårligere søvn, vansker med å sovne og våkner lett. Det gjelder både barn og voksne. Mange av oss opplever at vi sover dårligere og er mer urolige de nettene vi har lagt oss svært sent. At et barn våkner, betyr ikke at barnet er uthvilt. At barnet ikke sovner på dagtid betyr heller ikke at barnet ditt er uthvilt. Det finnes mange barn som sover for lite, men det finne svært få, om noen, friske barn som sover for mye.

Andre tegn på at barnet ditt sover for lite, er at barnet er blek, gjerne med ringer under øynene. Barnet kan ha vansker med å konsentrere seg, blir fort sur og sliten, er ofte sulten, og blir oftere syk. Barnet er kanskje mer klengete og mer barnslig enn du ville ventet ut fra alderen. Herjing og uro er gjerne et ubevisst forsøk på å holde seg våken.

Hvorfor ikke ipad og telefon i sengen? Telefonen er svært avhengighetsskapende. Å venne barnet ditt til å bruke telefonen som sovehjelp kan gi en rekke negative helsekonsekvenser. Det blå lyset fra skjermen gjør at det tar lengre tid å sovne. Hjernen får ikke ro, den vekkes både av lyset og stimuleringen fra skjermen. Forskning viser at selve søvnen også påvirker negativt. Å lese på ipad gir dårligere søvnkvalitet og mindre dyp søvn enn å bli lest for eller lese i en bok før innsovning. Barn og unge som bruker mye tid på telefonen har økt risiko for søvnvansker, søvnunderskudd, nettmobbing og dårligere psykiske og fysisk helse.

Hilsen oss i Robuste Barn

Kilder:

«Gode knep for småbarnsforeldre» av Elisabeth Gerhardsen. Tell forlag, 2002.

Helsebiblioteket: «Søvnvansker hos barn».

<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/pasientinformasjon/sovnvansker-hos-barn>

«Våkne opp! Om søvnens psykologi». Ane Wilhelmsen–Langeland (2020). Oslo: Norsk Gyldendal forlag.

