

JAKTEN PÅ SØVNE



Helsesøster/førstelektor/forfatter

Nina Misvær

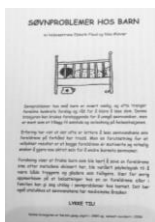
Bergen bibliotek 101018



FRA VIRKELIGHET TIL DRØM ...?



www.foreldrebrosjyrene.uio.no



GODE RÅD
om barn og søvn



«OPPSKRIFTSBOKEN»

«Barselvarsel. Sliter du med ekstremt lite søvn etter at poden kom til verden? Selvfølgelig helt naturlig, men ikke mindre slitsomt når du måned etter måned lider av søvnunderskudd.

Dette er min søvnbibel. Har du også venner som sier at det 'bare' er å gjøre ditt og datt fordi det funker på deres barn? Ja? Les videre. Denne boken gir deg troen på at du kan ta natten og søvnen tilbake! Funker som bare det.»

(Trine Lise Giske, mor til Filipa)





NY NORSK FORSKNING VISER ...

Mangel på søvn hos små barn kan få konsekvenser for deres helse og utvikling på sikt. Sivertsen et al. (2015a) fant i en oppfølgingsstudie med drøyt 32 000 norske mødre at barn som sov færre enn 10 timer i døgnet eller våknet ofte i løpet av natten, hadde større sannsynlighet for å ha problemer med følelser og atferd ved 5-årsalder. Hysing et al. (2016) bekrefter dette: å sove mindre enn 11 timer per natt var assosiert med en femdobling i risikoen for sosial-emosjonelle problemer hos barna. Nok søvn er også av betydning for foreldrenes helse og livskvalitet og for deres mestring av foreldrefunksjoner. Sivertsen et al. (2015b) fulgte 1480 nye mødre i to år og fant at både søvnløshet og kort søvnvarighet var vanlig både i og etter graviditeten – hele 41 % av mødrene oppfylte diagnostiske kriterier for søvnløshet to år etter at barnet var født. Forskerne konkluderer med at gitt en mulig negativ virkning av mors søvnproblemer på barns senere utvikling, så bør det undersøkes om tidlige intervensjoner og forebyggende innsats kan hindre søvnproblemer blant mødre (Sivertsen et al., 2015b).



PARFORHOLDET

Samleiefrekvens var gjennomsnittlig 1-2 ganger per måned – dette gjaldt både den gang den førstefødte var 6 måneder og nå ved 4 årsalder

Drøyt halvparten av foreldrene (likt for begge kjønn) hadde siste måned opplevd det som et problem at de hadde vært for trøtte til sex.

(Ahlborg, Misyur & Møller 2009)

«DEN STORE BOKEN OM BARNET» har egen Facebook-side ☺



HVORFOR SØVN ER SÅ VIKTIG

- Barn trenger søvn for å vokse og utvikle seg optimalt og for å holde seg friske
- Foreldre trenger søvn for å kunne fungere som best mulig omsorgspersoner for barna sine

EKSEMPLER PÅ BARN SØVNVANER

- 0-3 mnd:** 1-3 t. mellom hvert måltid - om natten noe lengre søvnperioder
- 3-6 mnd:** 3-4 g. om dagen (kort eller lenge) – våkner til minst ett nattemåltid
- 6-9 mnd:** Minst 2 g. dagsøvn – våkner ofte fremdeles og ønsker nattemåltid
- 9-12 mnd:** 1-2 g. dagsøvn – vil fremdeles kunne våkne og gråte om natten
- 1-3 år:** 1 g. dagsøvn og 10-12 t. nattesøvn – kan fremdeles våkne om natten

GODE SØVRUTINER

bør innføres en gang mellom tre og seks måneder

- Gjennomføre et fast rituale før sengetid (natt)
- Unngå at barnet blir overtrett
- Lær barnet å sovne av seg selv – uten hjelp
- Nattmåltid – mat, ikke kos eller bleieskift
- Unngå å ta barnet opp hvis det våkner (natt)

Råd for god nattesøvn

Tre råd som forskning har vist effektive for å få barn til å sove uten nattoppvåkninger:

- Når babyen virker trett, ro den ned i sengen, og unngå å mate eller kose for å få den til å sove på kvelden/natten.
- Reduser lys og sosialt samspill på natten, men sørg for at samspillet er til glede på dagtid
- Når babyen virker frisk, øker i vekt og utvikler seg normalt, prøv etter hvert å utsette mating noen øyeblikk når han/hun våkner om natten. Et slikt kort opphold innebærer at oppvåkningen ikke øyeblikkelig belønnes med mating. Dette skal gjøres gradvis, ved å bære litt eller skifte bleie for å sørge for en kort forsinkelse, men innebærer ikke å la babyen gråte over tid.

(St. James-Roberts et al., 2017)

FORELDREROM ELLER EGET ROM?

Barn sover roligere og våkner sjeldnere når de ligger alene – så om mulig, er det lurt å flytte barnet på eget rom ved 6-mndr. alder.

En studie med 279 mødre viste at barn som tidligere hadde lært seg å sove alene, ved ni måneders-alder sov gjennomsnittlig en time og 40 minutter lenger enn dem som stadig sov på foreldrerommet.

(Paul et al 2017)

FOREKOMST AV SØVNPROBLEMER

- Sped- og småbarn: oftest problemer med nattoppvåkninger, etter 6 måneders alder fortsetter 25 – 50 % å våkne om natten. Motstand mot legging forekommer hos 10 - 15 % av småbarna.
- Litt eldre barn: 15 – 30 % har problemer med å sovne eller våkner om natten – og begge deler forekommer ofte hos samme barn. Det kan synes som at 25 - 40 % i aldersgruppen 4 – 10 år har søvnproblemer.

DEFINISJONER PÅ SØVNVANSKER

- Det er oftest foreldrenes egen opplevelse som ligger til grunn for om barnet kan sies å ha søvnvansker (alder > seks måneder)
- Barns søvnvansker regnes som > 30 min. latenstid til innsovning om kvelden og/el to el flere oppvåkninger om natten
- Alvorlig søvnproblem er ved > 3 oppvåkninger per natt, våken > en time per natt og total søvn lengde per døgn på < ni timer

De hyppige nattlige oppvåkningene i spedbarnsalderen kan ha sammenheng med at de er vant til å våkne kort rett før de starter på en ny syklus. Det er helt vesentlig å informere alle foreldre om dette mønstret for å understøtte at de ikke skal gripe inn for tidlig når de oppfatter at barnet våkner – fordi barnet kanskje beveger seg, åpner øynene og kommer med lyder. Når barnet er i REM-søvn, kan foreldrene lett mistolke det som at barnet ikke har det bra og/eller er i ferd med å våkne, og kan da ta det for raskt opp og dermed forstyrre barnets søvn (Se side 192 om soveforhold).

Sørensen (2014) understreker:

Både voksne og barn våkner kortvarig etter hver søvnsyklus, dvs. flere ganger for natten. Det er vist at barn hvor foreldrene er til stede, barnet sover et annet sted og flyttes, blir båret, vogget, får mat, flaske, osv. ved innsovning, får vansker med å sovne igjen på egen hånd om natten, signaliserer dette og vekker familien. Det er derfor en fordel at barnet lærer å sovne på egen hånd, alene i egen seng. Både foreldre og barn er mer uthvilt, mer opplagt til positivt samspill, og barna er tryggere, mer forutsigbare, mindre irritable og gråter mindre i undersøkelser hvor de har lært seg å sovne på egen hånd.

Å LÆRE SEG Å SOVNE SELV ER VIKTIGST

Omsorgspersonen kan ha overtatt for mye av barnets selvregulering, for eksempel der foreldrenes fysiske tilstedeværelse (som kroppskontakt) bidrar til at barnet ikke utvikler sin evne til å roe seg selv.

Å sovne av seg selv er helt nødvendig å kunne mestre. Ikke bare om kvelden, men også om natten hvis barnet våkner opp - slik at barnet ikke behøver å vekke foreldrene for å få hjelp til å sovne igjen.

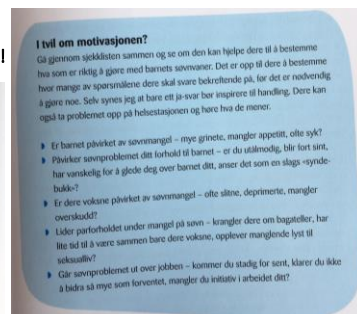
(Søvnmonster – fortsettelse)

- Under slike oppvåkingsperioder vil barn som har lært seg å sovne av seg selv, vanligvis fortsette å sove uten hjelp.
- Innsøvningsbetingelsene bør være helt like de barnet opplever når det kommer i REM-søvn – hvis ikke vil det ofte våkne helt og trenge hjelp fra foreldrene for å klare å sovne igjen.

SØVNMØNSTER

- Det er to typer søvn og vi varierer mellom disse fra vi legger oss og til om morgenen. Det er REM-søvn (drømmesøvn) og NREM-søvn (ikke drømmesøvn) og vi trenger begge.
- Når vi skifter fra en søvnsyklus til den neste er det en kortvarig periode av nesten våkenhet eller oppvåkning. Dette oppstår 5-7 ganger gjennom natten og man er vanligvis ikke bevisst dette, men fortsetter bare å sove.

MOTIVASJON - EN VIKTIG FORUTSETNING!



Babyen min sover ikke! Hva kan jeg gjøre med det? En systematisk litteraturliteraturnomgang av hvilken effekt planmessige foreldreintervensjoner har på etablering av søvnvaner og behandling av søvnproblemer hos spedbarn

[Leiksbø, Turid, Skjerve](#)

Master thesis, Group thesis

View/Open

[View/Open](#) [Download](#)

[Download](#) [Download](#)

Year

2017

Permanent link

<http://urn.nb.no/URN:NBN:no-52379>

Metadata

[Show metadata](#)

Appears in the following Collection

[Psychological studies \[1994\]](#)

Abstract

Innledning Det er uenighet om hvordan foreldre kan etablere søvnvaner og behandle søvnproblemer hos spedbarn. Hver foreldreintervensjon har ledet til kunnskap om spedbarns normale søvnrytme og er viktig for å forstå spedbarns søvn. Det første leddet er tilstandsgenerering en sentral utviklingsoppgave, og foreldre bidrar med selvregulering for å støtte spedbarnets utvikling av tilstand og søvnrytme. Ettersom tilstand og søvnrytme er som kan ses på som første steg i søvnregulering. Foreldre og barn har ulike teoretiske forutsetninger og oppfatning av hvordan man skal få spedbarnet til å sove, og de kan dele inn i to grupper: innad og planmessig søvnregulering. Foreldres effekt og spedbarns søvnrytme kan videre forstås i lys av transaksjonsmodellen som resultat av et kontinuerlig samspill. Denne oppgaven ser på hvilken effekt planmessige foreldreintervensjoner har på etablering av søvnvaner og behandling av søvnproblemer hos spedbarn med en normal utvikling. **Metode** Det ble utført et systematisk litteratursøk i søvnrelaterte OVID PsycINFO og gjennomgitt 1047 treff. Totalt tre foreldreintervensjoner med 21 enkeltstudier, metoder, inkluderte studier. Disse er blitt systematisk vurdert og danner basen for resultatene. **Resultater** De tre foreldreintervensjonene har hatt en planmessig foreldreintervensjon har effekt på etablering av søvnvaner og behandling av søvnproblemer hos spedbarn. Undersøring til foreldre om å notere søvnvaner og lære spedbarnet å sove selv, har effekt på etablering av spedbarnets søvnvaner. Eksklusjonsmetoder ser ut til å ha effekt på behandling av søvnproblemer hos spedbarn over seks måneder. **Diskusjon/konklusjon** Resultatene viser at planmessige foreldreintervensjoner har en positiv effekt på spedbarns søvn, men at bruk av dem er omstridt med grunnlag i ulike forståelser av teori. Forskningsfeltet er preget av heterogenitet, og videre forskning bør undersøke hvilke komponenter i planmessige foreldreintervensjoner som har best effekt på spedbarns søvn.

TRETTE THEA (37) & FYRIGE FREDERIK (9 MNDR.)



Frederik sovnet akkurat etter 30 sek med gråt! Nesten for godt til å være sant Men jeg gjorde en kjempeinnsats når han skulle sove på dagen i dag. Gråt sikkert i 20-30 min. Heldt forferdelig! Jeg var dritflink 

HVILKEN STRATEGI PASSER DERE BEST?



«MADRASSMETODEN» - alternativ til samsoving?



- Passer best fra 3-4 årsalderen
- Madrass ligger klar på foreldrerom - barnet tar med dyne og pute 'selv'
- Når barnet våkner om natten, får det sove videre på madrass hos foreldre
- For hver natt på madrassen (ikke i foreldresengen) får barnet et klistremerke på et sovekort om morgenen
- Avtalt antall merker byttes inn i en hyggelig aktivitet f.eks svømmehall

LEGGEKORTET – kan gi foreldre kvelden tilbake



- Passer for barn i alderen 3 – 6 år
- Barn (foreldre) lager et leggekort
- Leggekort kan byttes inn 1 gang mot f.eks dobesøk, klem eller vann
- Aksepteres bra av barn og foreldre
- Resultatet varer over tid

(Moore et al 2007: Brief report: Evaluating the Bedtime Pass Program for Child Resistance to Bedtime – A Randomized Controlled Trial.)

VÆR KONSEKVENTE - LYKKE TIL!

