

SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

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
nchju@naestved.dk

tlf 40424815

(træffes primært tirsdag og
fredag)

December 2017

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 den gode søvn.

Søvnscyklus

Under søvn kommer barnet igennem flere forskellige faser i et særligt mønster, som kaldes søvnscyklus.

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 uklart. 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 reparereres og bearbejdes.
- ✚ De sociale færdigheder udvikles.

Sovemiljø

Kvaliteten af sovemiljøet har stor betydning for barnets søvn. En komfortabel seng, en passende rumtemperatur (ca. 18-22 gr), 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 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 forældre er til stede.

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.

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, i flg. Flere undersøgelser, 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 det stimulerer dannelsen af stresshormon.

I flg. En svensk undersøgelse ses der dog ikke søvnproblemer hos personer, som er udsat for det blå skærmlys i mere end 2 timer, og som samtidig får mindst 6,5 times dagslys dagligt. Det er således sandsynligt at flere timers udeaktivitet dagligt, kan forebygge den søvnforstyrrende effekt (Rångtall – center for børneliv).

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 ca. skal sove, 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 dagtiden. |
| 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. Yngre børn supplerer ofte deres nattesøvn med en eller flere lure i løbet af dagen. Et engelsk studie fra 2014 viser, at en god middagslur kan styrke sprogindlæringen hos 3 årige børn (William og Horst – center for børneliv). Omvendt kan middagsluren også gøre det sværere for børn at sove om aftenen (Nakagawa mv center for børneliv).

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 stod bag studiet, er børnehalebørns 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 skeler her til amerikanske børnehaver, som har indført obligatorisk hviletid på 90 min. midt på dagen, hvor de store børn fx kigger i bøger. Tidsmæssigt forenelig med børnehavebørns almindelige søvncyklus på 90 min. Hun anerkender, at middagsluren i visse tilfælde kan afkorte barnets nattesøvn – her må forældre og pædagogisk personale vurdere, om barnet samlet set sover nok (kilde).

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 var således, at det var børnenes begrænsede bevægelsesfrihed, der gjorde det muligt for den at sove i længere tid (Kilde: tourula m.v. – center for børneliv).

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke, at børn sover ude, når temperaturen er under 10 minusgrader. Jo yngre og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses. I koldt vejr bør sovetiden ikke være længere end 1½-2 timer.

Udendørs leg kan medvirke til bedre nattesøvn

I et svensk studie fra 2013, undersøgte forskere, hvilken betydning udendørs aktiviteter har for børns helbred og trivsel – herunder søvnlængde. Studiet påviste, at flere timers udendørs leg kan påvirke børns søvnmønstre, så de sover længere om natten, ligesom det styrker børns helbred og trivsel generelt set. Udemiljøet skal appellerer til børnene, dvs. kvaliteten er god....