

Svefn barna og áhrif veikinda á hann

Svefn barna

Töluverður einstaklingsmunur getur verið á svefnþörf ungra barna. Þrátt fyrir þennan mun sofa lang flest þeirra betur ef nokkuð ákveðin regla er á tímasetningu á nætursvefni þeirra það er að segja hvenær þau sofa á kvöldin og hvenær þau byrja daginn (vakna að morgni og eru tekin fram). Sveigjanleika á dagsvefni þola þau oftast betur.

Börn eru misjöfn

Þegar foreldrar eiga von á barni byggjast upp ákveðnar væntingar varðandi hverskonar einstaklingur sé væntanlegur. Þeir þurfa að passa að láta þessar væntingar sínar ekki skyggja á eða trufla sýn sína á barnið sem einstakling. Mikilvægt er frá fyrsta degi að setja sér það markmið að kynnast einstaklingsþörfum barnsins síns. Ekki er víst að það sem passar barninu sé það sem búist var við. Er það til dæmis reglusamt, kvöldsvæft eða einstaklega morgunhressit, er það viðkvæmt fyrir truflunum, skapmikið eða grætur meira en meðal barn. Líkar því vel að láta vefja sig eða líkar því það alls ekki. Mikilvægt er að við sem foreldrar þroskum með okkur næmni á einstaklingsþarfir barna okkar. Næmni lærist í samskiptum við barnið, eingöngu með því að vera með barninu og taka eftir því hvernig það bregst við ýmsu áreiti, kynnumst við því og lærum hvað hentar eða passar því.

Venjur skapa öryggi

Gott er að hafa í huga að öllum börnum líkar að hafa fastar venjur, það veitir þeim öryggiskennd. Venjur þurfa ekki endilega að vera það sama og reglur. Með venjum á maður við hvað er gert með barninu áður en það er sett að sofa – kúrt og lesin eða skoðuð bók, eitt lag sungið, slökkt ljósið, barnið knúsað og síðan lagt í rúmið. Þegar barnið er orðið nokkra mánaða gamalt fer að verða mikilvægt að það sofni á þeim stað og við þær aðstæður sem það á að sofa á yfir nóttina. Ekki leyfa þeim að sofa á



Lovísa er 2 ára þegar þessi mynd var tekin, sem var í desember 2009 þessa nótt sem hún svaf hjá ömmu eignaðist hún litla systur

mismunandi stöðum og flytja þau síðan sofandi í eigið rúm. Það getur skapað öryggi hjá barninu ef það rumskar yfir nóttina og uppgötvar þá að það hefur verið fært á milli staða. Lang oftast kalla börn eftir því á næturnar sem þau sofa út frá að kvöldinu, þá er átt við hvað er verið að gera þegar barnið sofnar en ekki hvað er gert áður en það sofnar, þetta getur verið að sofna út frá þela, eða sofnað í fangi foreldra eða við að fíkta í hári móður sinnar eða annað. Þetta er gott fyrir foreldra að hafa í huga þegar þeir ákveða hvað eigi að vera í boði þegar barnið er að festa svefn.

Áhrif hvert á annað

Smit á liðan milli barns og foreldris er vel þekkt. Við erum oftast vel meðvituð um áhrif vanlíðan barnanna á okkur en erum síður meðvituð um áhrif vanlíðunar okkar á barnið. Líklega er barnið mun næmari á liðan foreldra sinna en öfugt. Með þetta í huga ættu foreldrar að leggja mikla áherslu á að sinna eigin liðan. Vanlíðan okkar getur stafað af margvíslegum hlutum, eins og, ósætti milli foreldra, áhyggja af afkomu eða veikindum í fjölskyldu. Ef vanlíðan okkar stafar að hlutum sem við getum litil áhrif haft á er mikilvægt að foreldrar sinni grunnþörfum sínum og aukum

þannig velliðan sína. Með grunnþörfum er átt við að borða, sofa og hreyfa sig. Mörgum þykir einnig gott að nota það ráð að gera oftast það sem lætur þeim liðan vel, hvort sem það er að ganga á fjöll eða slaka á í baði. Ef foreldrar eru meðvitaðir um að liðan þeirra hafi sterk áhrif á liðan barnsins eru meiri líkur á að þeir vinni í að draga úr vanlíðan sinni og þannig úr áhrifum á barnið.

Áhrif veikinda á svefn

Nær öll veikindi hafa áhrif á hvernig barn sefur. Það fer þó að sjálfsögðu eftir alvarleika veikindanna og því af hvaða toga þau eru. Fjöllum hér aðeins um áhrif veikinda eins og eyrnabólgu, astma með tilheyrandi hósta og exems, á svefn.

Vel er þekkt að foreldrar lendi í þeim erfiðleikum að svefn barna þeirra versni í veikindum, þeir vinna í að laga svefninn eftir að veikindin eru yfirstaðin, síðan veikist barnið aftur og þá fer barnið aftur að sofa illa. Þetta getur endurtekið sig aftur og aftur og foreldrar enda á að gefast upp við að laga svefninn milli veikindahrina. Hvað er hægt að gera til að stoppa eða draga úr þessu keðjuverkandi ferli? Skoðum fyrst hvar í svefnferlinu veikindin hafa helst áhrif.

Að sofna

Oftast er hægt að koma í veg fyrir að veikindi hafi áhrif á hvernig barnið fer að sofa, þá er átt við hvort þau þurfi meiri aðstoð en þau eru vön til að sofna. Leggið því áherslu á að halda venjum fyrir svefn eins og áður. Ef barnið heldur því að vera rólegt að fara að sofa þá er oftast auðveldara að laga nætursvefninn aftur þegar barnið er orðið frískt.

Dagsvefn

Veikindi hafa aftur á móti oft meiri áhrif á tímasetningar á svefni það er að segja barnið hefur vegna slappleika minna úthald í að vaka og þá oft einnig minna úthald í að sofa. Það getur þýtt að ef barn hefur nýlega verið búíð að fækka daglúrum úr 3 í 2 þá þurfa þau aukalúrinn sinn aftur meðan þau eru veik. Eða ef það er nýlega farið að sofa einn daglúr þarf það meðan það er veikt smá aukalúr. Í þessu sambandi þarf að hafa það efst í huga að barnið sé ekki að vaka of stutt fyrir nætursvefninn. Haldið því að lengsta vaka barnsins yfir sólarhringinn sé fyrir nætursvefn. Allar vökur dagsins eru etv stuttar vegna slappleika en passið samt að sú lengsta (þó hún sé mun styttri en þegar barnið er frískt) sé fyrir nætursvefn. Ef þetta er passað dragið þið úr líkunum á því að barnið vaki í langan tíma ef það vaknað yfir nóttina.

Nætursvefn

Veikindi hafa mest áhrif á nætursvefn barna það er að segja barnið vaknar oftast upp yfir nóttina vegna hósta, verkja eða annarra vanlíðunar. Meðan barn er lasið þarf það aukið eftirlit bæði að nóttu og degi. Þrátt fyrir að barnið þurfi aukna aðstoð passið þá að falla ekki í sama farveg og var í gangi áður en svefninn var lagaður. Til dæmis ef barnið er nýlega hætt með pela ekki grípa þá aftur til pelans. Ef barnið þarf vegna hita eða hósta að fá að drekka aftur yfir nóttina, þá er betra að nota glas. Ef barn er nýlega hætt að sofa uppi í þá er skynsamlegt að grípa ekki til þess að taka það uppi í aftur heldur ætti annað foreldrið að sofa inni hjá barninu. Viðbrögð foreldra við nætursvökunum ættu alltaf að vera í

Dæmisaga

Stefán er 3 ára drengur. Hann svaf vel fyrsta ½ árið en upp úr því fór hann að vakna oftast á næturnar. Foreldrum var sagt að það myndi lagaðist með tímanum og vissulega hafa komið tímabil sem hann sefur betur en þau eru stutt. Hann fékk í eyrun nokkrum sinnum á öðru aldursári, sérstaklega eftir að hann byrjaði í daggæslu. Þegar hann var rúmlega eins árs greindist hann með ofnæmi fyrir fiski, eftir að það kom í ljós svaf hann skár í þrjár til fjórar vikur. Síðasta árið eða síðan hann lærði að komast upp úr rimlarúminu sínu fór hann að neita alfarið að sofa í sínu rúmi, þrátt fyrir að hann fengi lágt rúm. Nú tekur 1-2 tíma að fá hann til að sofna á kvöldin. Hann sofnar orðið uppi í hjá foreldrum og sefur þar alla nóttina, það þykir þeim svo sem ekki vandamál ef hann mundi sofa nóttina. Hann vaknar venjulega milli kl 2 og 3 og vakir þá í 1-2 klukkutíma með tilheyrandi látum. Síðan hafa foreldrar ekki brjóst í sér til að vekja hann snemma að morgni, heldur vekja hann eins seint og vinnutími þeirra leyfir. Það er því misjafnt hvernær hann byrjar daginn og um helgar getur hann sofið til kl 10 eða 11. Daglúr segja þau hann hættan að taka en hann dottar alltaf í bílnum á leiðinni heim af leikskólanum í 10-15 mínútur.

Ráðleggingar:

Svefnvandi barna batar alls ekki alltaf með tímanum. Hann breytist aftur á móti nær alltaf. Í

staðinn fyrir að vakna oft upp á næturnar fara þau flest að vakna sjaldnar en vaka lengur. Þróunin hjá Stefnáni er því nokkuð dæmigerð fyrir barn þar sem veikindi hafa truflað af og til en síðan verður svefnvandinn að hálfgerðum vana sem erfitt er að brjótast út úr.

Ef taka á rólega á vandanum, en það vilja foreldrar Stefáns gera, þá er fyrst hugað að svefntímum hans, síðan á því hvernig hann sofnar og síðast á því hvar hann sefur.

Fyrst laga þau sem sagt svefntímana hans. Vekja hann 11 tímum eftir að hann fer að sofa að kvöldinu. Þjóða honum daglúr, en passa að það sé ekki of seint að deginum því hann þarf að vaka lámark 7 klukkutíma eftir daglúr, þá er í fyrsta lagi tímabært að leggja hann í nætursvefn. Smá kría í bílnum er daglúr, sama hvað hún er stutt og hefur líklega truflað nætursvefninn hans í langan tíma, hefur í raun haft þau áhrif að hann vaki svona lengi þegar hann vaknar á næturnar. Ef hann sleppir því að sofa á daginn er hann settur í nætursvefn 12 tímum eftir að hann vaknar að morgni. Foreldrar þurfa að halda sömu svefntímum um helgar.

Tveim vikum eftir að tímasetningar á svefni voru lagaðar hætti hann að vakna að nóttu, rumskar að vísu alltaf en sofnar strax aftur. Hann heldur áfram að sofna að kvöldinu með annað foreldrið hjá sér og sefur uppi í en þau eru að vinna í því að draga úr aðstoðinni þegar hann er að sofna. Sitja hjá honum í staðinn fyrir að liggja í rúminu hjá honum. Þau ætla að gera þetta rólega.

lágmarki. Sinna þeim rólega og helst ekki að fara með þau úr herberginu, heldur vera nálægt, snerta barnið og sussa eða söngla. Gerið það minnsta sem hægt er en þó nóg til að hugga barnið. Snerting og róleg rödd for-

eldra hentar flestum börnum best.

*Arna Skúladóttir
Sérfræðingur í barnahjúkrun
á Barnaspítala Hringinsins*