

Sömnskolan, en guide för föräldrar med barn under skolåldern



Innan sömskolan börjar, ska man se till att barnet har en klar dagrytm med en rutin för måltider och sömn. Sysslorna under dagen skapar en rytm i barnets liv och ger trygghet. Dessutom förlängs nattsömn av en regelbunden tid för läggdags och gör sömnen rofylld. Nedan exempel på dagrytm för barn under skolåldern.

Riktgivande dygnsrytmer för barnfamiljen

6 mån.	8mån.	12 mån. och äldre än det
Kl: 7:00-8:00	Kl: 7:00-8:00	Kl: 7:00-8:00
Morgonmål	Morgonmål	Morgonmål
Gröt och mjölk	Gröt och mjölk	Gröt och mjölk
Kl: 9:00-11:00	Kl: 11:00	Kl: 9:00-11:00
Förmiddagssömn ute	Lunch	Ute
	Köttgrönsakspuré och mjölk	
Kl: 11:00	Kl: 11:30-14:00 (-15:00)	Kl: 11:00
Lunch	Dagsömn ute	Lunch
Köttgrönsakspuré och mjölk		Köttgrönsakspuré och mjölk
Kl: 14:00	Kl: 15:00	Kl: 12:00-14:00
Mellanmål	Mellanmål	Dagsömn
Mjök	Fruktpuré och mjölk	
Kl: 15:00-17:00	Kl: 16:00	Kl: 14:00
Eftermiddagssömn ute	Eftermiddagssömn ute	Mellanmål
	(Max 45 min.)	Fruktpuré och mjölk
Kl: 17:00	Kl: 17:00	Kl: 14:30-16:00
Middag	Middag	Ute
Grönsakspuré/ Fruktpuré och mjölk	Köttgrönsakspuré och mjölk	
Kl: 19:30	Kl: 19:30	Kl: 17:00
Kvällsmål	Kvällsmål	Middag
Gröt och mjölk	Gröt och mjölk	Köttgrönsakspuré och mjölk
Kl: 20:30	Kl: 20:30	Kl: 19:30
Nattsömn	Nattsömn	Kvällsmål
		Gröt och mjölk
		Kl: 20:30
		Nattsömn

Mjök=amning eller ersättning; 1 år fettfri mjök. Sömnbehovet är individuellt, tiderna är riktgivande

Babyns dygnsrytm och sömn

Sömnproblem i bebisåldern; svårigheter att somna och uppvak på natten är mycket vanliga. Ibland kan det i bakgrunden finnas någon organisk störning, men detta är mycket sällsynt. Då barnet vaknar på natten är det i allmänhet förknippat med att rytmen för sömn vaket tillstånd är outvecklad eller så att barnet vant sig vid vissa vanor. Det vanligaste sömnproblemet är en s.k. associationsstörning i sömnen, ett uppvak som är förknippat med sömnvanorna.

Dygnsrytmen

Babyn har knappast alls under de första levnadsmånaderna en dygnsrytm. En nyfödd baby sover största delen av dygnet, i genomsnitt cirka 16 timmar. Under det första året utvecklas ett eget inre regleringssystem för babyn. I genomsnitt har det före tre månaders ålder för babyn utvecklats en dygnsrytm, där de längsta sömnperioderna är förlagda till natten. Sömnperioder eller -perioder kallas den kedja bestående av olika sömnstadi, där de olika sömnstadierna förekommer efter varandra. Längden på en sömnperiod är hos en 6 månaders baby ungefär en timme och hos de mindre cirka 30-50 min. Största delen därav består av s.k. REM-sömn, som kan jämföras med vaket tillstånd. Sömnperioden för en baby kan t.o.m. börja direkt med REM-sömn. De strukturella särdragen hos sömnen i bebisåldern visar fallenhet för uppvak på natten. Tröskeln för att vakna ur REM-sömn är lägre än ur djup sömn, och en kort sömnperiod leder till att sömnen blir lättare med tätare intervaller.



Föräldrarnas eget exempel hjälper barnet att skilja natt och dag från varandra. En bekant, trygg och regelbunden dagrytm skapar rytm även i babyns sömn. De bekanta kvällsrutinerna vid samma tid lugnar barnet. Man behöver inte egentligen natta babyn, eftersom det ofta blir vanor av nattandet, vilka det sedan är svårt att lämna bort. Vanorna kan upprätthålla svårigheterna med att somna och problem med att vakna: det är fråga om s.k. associationsstörning i sömnen. Då kan babyn vakna nästan i varje lätt skede av sömncykeln (c.50 min.) och längtar efter samma ritualer vid läggdags för att somna på nytt (t.ex. att somna i famnen, att vaggas o.d.) Alla slags vårdåtgärder matande, blöjbyten bör nattetid skötas så enkelt som möjligt och så att man undviker att hålla sällskap. Eftersom det höjer babyns vitalitetstillstånd om man håller aktivt sällskap kan det då ta lång tid, innan babyn somnar in på nytt. Dagsömn stör i allmänhet inte nattsömnen. Om dagsömnen totalt lämna bort kan det leda till övertrötthet vilket gör det svårare att somna på kvällen. Alltför lång nattsömn kan småningom vänjas bort genom att uppmuntra barnet till aktiv interaktion på dagen.

Sömnproblem

En baby kan tillfälligt hållas vaken av sjukdom, tandsprickning och när nya färdigheter tränas. Nattmatningarna kan orsaka vaknande på natten om de fortgår länge. I allmänhet behöver inte 6-8 månaders spädbarn längre nattmatning. Om nätterna är mycket splittrade och babyn äter ofta, är det bra att fundera på om man ska lämna bort nattmatningarna.



Dygnsrytm och sömn för ett 1-3 år gammalt barn i lekåldern

Det är mycket vanligt att det förekommer svårigheter med att somna eller med uppvak på natten. Ibland kan det i bakgrunden finnas någon organisk störning, men detta är mycket sällsynt. Då barnet vaknar på natten är det i allmänhet förknippat med att rytmen för sömn och vaket tillstånd är outvecklad eller också att barnet vant sig vid vissa vanor. Det vanligaste sömnproblemet är en s.k. associationsstörning i sömnen, ett uppvak som är förknippat med sömnvanorna.

Dygnsrytm

Sömncykel eller -period kallas den kedja som bildas av olika sömnstadier, där olika sömnstadier förekommer efter varandra. För ett barn fram till lekåldern är en sömnperiod 1,5 timmar lång, vilket är längden för en sömnperiod även senare i livet. Återgång till medvetande och uppvaknanden sker ofta i skarven mellan sömnperioderna. I lekåldern minskar mängden REM-sömn nästan till nivån för en vuxen. Ett typiskt drag är att den djupa sömnen infaller i början av natten, och då är det svårt att väcka ett barn. På grund av att sömnen blir lättare kryper barn i lekåldern ofta på morgonnatten upp bredvid föräldrarna. Sömnbehovet för barn i lekåldern är cirka 10-12 timmar.

Föräldrarnas eget exempel hjälper barnet att skilja natt och dag från varandra. En bekant, trygg och regelbunden dagrytm ger rytm i sömnen också för en liten parvel. De bekanta aftonrutinerna vid samma tid lugnar barnet. Man behöver inte egentligen natta barnet, eftersom åtgärderna läggdags ofta blir vanor, som det är svårt att bli av med. Vanorna kan upprätthålla svårigheter med att somna och problem med att vakna; det är fråga om en s.k. associationsstörning i sömnen. Då vaknar barnet nästan varje stadium när sömncykeln blir lättare med cirka 1,5 timmars mellanrum och längtar efter samma ritualer vid läggdags för att somna in på nytt (t.ex. nattande i famnen, vaggande o.d.). Alla slag av vårdåtgärder bör i mån av möjlighet lämnas bort på natten. Vid behov kan blöjan bytas på natten. Dagsömnen stör i regel inte nattsömnen. Det kan leda till övertrötthet för en liten parvel om dagsömnen helt utelämnas, vilket försvårar insomnandet på kvällen. Man kan vänja barnet från alltför lång dagsömn genom att uppmuntra det till aktiv växelverkan under dagen. Tillfälligt kan man hålla barnet vaket exv. då barnet är sjukt eller vid tandsprickning.





Sömnskola

Man talar om sömnskola när målet är att få barnet att somna på egen hand och få till stånd en ändring i vanor som är en anledning till att barnet vaknar, genom att gradvis minska att mamma eller pappa aktivt är närvarande. Sömnskolans viktigaste principer är att svara på barnets signaler, att lugna barnet genom beröring och undvika vanor som saknar betydelse för att få barnet att somna.

Tips för att sömnskolan ska lyckas:

Ge barnet tillräckligt med stimulans och ömhet under dagen. Det lägger grunden till en god natt-sömn. Lek lekar med mycket fysisk närhet. På natten får barnet på samma sätt stimulans av sina föräldrar. Därför är det viktigt att undvika ögon- och talkontakt på natten.

Om föräldrarna inte har tid eller vill sysselsätta sig med barnet på dagen eller mot kvällen, drar barnen ut på tiden vid läggdags, de vaknar lättare på natten och kliver upp i föräldrarnas säng. Barnet tar på kvällen och natten tillbaka det som det saknat på dagen. Detta gäller framför allt att få vara tillsammans med föräldrarna.

Dagen:

- * En regelbunden dagrytm och vistelse ute är viktigt för att sömnskolan ska lyckas.
- * Ordna med lämplig näring för barnet med 3-4 timmars mellanrum under dagen. Undvik att ge barnet sött och salt att äta.
- * Regelbunden dagsömn hör till barnets liv.



Kvällen:

- * Varva ner inför kvällen i tid, minst en timme före läggdags.
- * Följ en regelbunden ordning i kvällssysslor och när det är dags att lägga sig och berätta för barnet vad som ska göras i rätt ordning.
- * Om t.ex. barnet somnar under amning, så låt barnet märka att det blir flyttat. Sträva efter att barnet INTE äter när det somnar, ge inte barnet något mera efter att tänderna borstats.
- * Barnet ska på kvällen somna, där det är meningen att sova hela natten.
- * Låt de bekanta ritualerna vid läggdags bli en vana: en vaggvisa, ramsa, smekning, puss, sömnleksak.
- * Gör sovplatsen behaglig. Napp, sömnleksak o.d. är lysande hjälpmedel, när barnet lär sig att få lugn och somna på egen hand. Barn över ett år behöver inte längre napp som hjälpmedel för att få sömn.
- * Förläng inte nattandet. Försök gå bort från barnet efter att ha önskat godnatt.
- * Ifall ett större barn lämnar sängen, så lyft upp det tillbaka i sängen varje gång. Tag inte kontakt med barnet.

Natten:

- * Barnet kan i början reagera på att nattandet förändrats genom att gråta. Barnet klarar av förändringen när föräldrarna finns till hands.
- * Det är bra att sluta med nattmatningen senast före 8 månaders ålder för en lugn nattsömn. Det är också bra för tarmen att få ro.
- * Var lugn och tålmodig, eftersom barnet reagerar på hur föräldrarna har det.
- * Minimera tjänsterna nattetid.
- * Håll rummet med dämpad belysning eller mörkt.
- * Ett barn som jollar, kan somna av sig självt, avvakta innan du går till barnet.
- * Barnet får inte gråta långa tider. Du kan gå och kontrollera att det inte går någon nöd på barnet. Lagg barnet i sömnställning. Ge nappen om så önskas (under 1 år) eller snuttefilten/sömnleksaken. Avlägsna dig från sängen, om barnet lugnat sig.
- * Häftig gråt kan man lugna i famnen. Lagg barnet på sovplatsen med tassan, när barnet blivit tröstat. Låt barnet få sömn på egen hand.

- * Tag inte ögonkontakt med barnet, tala inte så du väcker barnet helt och hållet.
- * Om målet är att få barnet att somna i den egna sängen, så tag inte barnet bredvid dig.

Lugna barnet före läggdags eller när barnet vaknar på natten, s.k. vård med tassan

1. När barnet gråter, innan det somnar eller vaknar på natten, så försök av gråten utröna om barnet kallar på dig, blir oroligt eller om det går över av sig självt.
2. Om barnets gråt fortsätter eller blir häftigare, så gå till barnet och håll handen/tassan på barnet. Håll handen på plats, tills barnet lugnar sig. Släpp ändå greppet när barnet somnar.
3. Håll dig själv lugn, så att lugnet sprider sig till barnet.
4. Om barnets gråt tilltar, så stryk barnet exv. över ryggen.
5. Om barnet fortsättningsvis inte lugnar sig, tag upp det i famnen. Håll barnet upprätt och stryk barnet över ryggen, tills det lugnar sig, dock ej ända tills det somnar. Undvik ögonkontakt och att tala till barnet.
6. Lägg barnet i sin egen säng, men håll ännu "tasskontakten" en stund. Släpp greppet innan barnet somnar.
7. Upprepa det ovan nämnda vid behov tills barnet lugnar sig och somnar in utan att en förälder aktivt är närvarande.

När man regelbundet följer sömnskolan, kan det ske förändringar i sömnvanorna redan på tre nätter. Genom att följa sömnskolan minskar den aktiva närvaron för en förälder gradvis, så att barnet lugnar sig, finner trygghet och somnar på egen hand. Om du vill ha precisering i instruktionerna och personlig rådgivning så kan du gärna kontakta hälsovårdaren hos rådgivningen.

