

Søvn hos børn

Børnelægeklinikken



Formål

Søvn har væsentlig indflydelse på børns hverdag og trivsel og mulighed for at udnytte sine evner. Men søvn har også en betydning for børns vækst og vedligeholdelse af immunsystemet.

Søvnvanskeligheder kan være problemer med at falde i søvn, urolig søvn, hyppige natlige opvågninger, mareridt, søvnrædsel m.m.

Søvnproblemer kan være led i; motorisk uro, koncentrationsproblemer, hvileløse ben (RLS), hypermobilitet, stress eller kløende eksem.

Søvnbehov

Søvnbehovet er meget individuelt, men som tommelfingerregel kan tabellen nedenfor anvendes:

Nyfødte	16-20 timer
3-årige	10-14 timer
12-årige	9-10 timer
Unge	8-9 timer
25+	< 7 timer

Det er ikke alene søvnlængden der er afgørende for om barnet får tilstrækkelig søvn.

Søvnkvaliteten har ligeledes stor betydning.

Undersøgelse

Som en del af udredningen får barnet og familien udleveret et søvnskema i Børnelægeklinikken til udfyldelse med henblik på at få overblik over barnets søvnrytme.



Uddrag af søvnskema:

Hvad foretog barnet sig i timen op til sengetid om aftenen? (aktiviteter)	
Hvilket tidspunkt kom barnet i seng?	
Hvilket tidspunkt faldt barnet i søvn?	
Hvad skete der fra barnet blev lagt i seng til han/hun faldt i søvn?	

Vejledning

Det er vigtig at give barnet nogle gode søvnvaner:

- Faste rutiner, eksempelvis godnatlæsning.
- Et indbydende og trygt søvnmiljø.
- Behagelig seng/madras.
- Udluftet soverum / frisk luft.
- Stille og mørkt soverum (natlampe kan være en tryghed for barnet).
- TV, PC, I-pad, mobil skal slukkes 1 time før sengetid.

Undgå:

- Store måltider, sukker/koffein (slik, cola/sodavand, energidrik) og fysisk udfoldelse lige inden sengetid.
- Lang/sen middagslur.
- For meget "vågentid" i sengen og uro kan ligeledes være medvirkende til at barnet har svært ved at falde i søvn.

Behandling / medicinsk behandling

Kædedyne/kugledyne (Se pjecen "Kædedynen").

Melatonin tabletter 3 mg kan anvendes til indsovning når alle andre tiltag er forsøgt.

Melatonin er et stof alle har i hjernen som sædvanligvis medvirker til at vi falder i søvn. Visse mennesker har for lidt af dette stof. Tabletterne skal tages på sengekanten og har en virkningstid på $\frac{1}{2}$ time, hvorfor barnet skal falde i søvn indenfor dette tidsrum. Der er ingen tilvænning og ingen sløvende effekt. Behandling kan stoppes fra dag til dag.

Før og efter start på behandling skal søvnen registreres i 14 dage.

Efter 12 mdrs. behandling gøres 1 uges pause i Melatonin behandling, hvor der registreres søvn. Hvis søvnproblemerne igen tiltager, kan Melatonin behandling genoptages, og der skal så den første uge igen registreres søvnmønster til dokumentation af, at Melatonin har en effekt på indsovning.

Når effekt af Melatonin behandling kan dokumenteres, kan Lægemiddelstyrelsen evt. bevilge tilskud til udgiften.

Bivirkninger 1-10 ud af 1000 personer:
Se www.indlaegsseddel.dk

Med venlig hilsen

Børnelægeklinikken



Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, eller bliver forhindret i at møde op, må I kontakte os på telefon 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-9.



Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

Revideret august 2014

Ansvarlig: Karen Tilma