

Når effekt af Melatonin behandlingen kan dokumenteres, kan Lægemiddelstyrelsen evt. bevilge tilskud til udgiften (Lægemiddelstyrelsen forlanger nu, at barnet skal have andre diagnoser sammen med søvnforstyrrelser).

BIVIRKNINGER

Der er generelt set kun milde bivirkninger ved kortvarig brug af Melatonin. Disse omfatter:

- Døsighed
- Hovedpine
- Kvalme
- Svimmelhed

For yderligere information se:

www.indlaegsseddel.dk

SPØRGSMÅL

Hvis du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 9-11. eller på e-mail

klinikken@karentilma.dk.



Børnelægeklinikken

Brønderslev

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

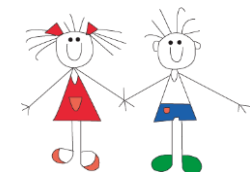
Sidst revideret Juli 2021

Ansvarlig: KT

Søvn hos børn

Børnelægeklinikken

Brønderslev



FORMÅL

Søvn har væsentlig indflydelse på børns hverdag og trivsel og deres mulighed for at udnytte deres 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 bl.a. hænge sammen med:

- Motorisk uro
- Koncentrationsproblemer
- Hvileløse ben (Restless Leg Syndrom)
- Hypermobilitet
- Stress
- Kløende eksem.

Søvnbehov

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

Alder	Søvnbehov pr. døgn
Nyfødt	16 - 20 timer
3 år	10 - 14 timer
12 år	9 - 10 timer
Unge	8 - 9 timer
25+ år	< 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. Søvnskemaet findes bl.a. på vores hjemmeside: www.karentilma.dk.

VEJLEDNING

Det er vigtigt at give barnet nogle gode søvnvaner:

- Faste rutiner, eksempelvis godnat læsning.
- Et indbydende og trygt søvmiljø.
- Behagelig seng / madras.
- Udluftet soverum / frisk luft.
- Stille og mørkt soverum (natlampe kan være en tryghed for barnet).
- TV, PC, iPad, 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.

IKKE MEDICINSK BEHANDLING

Kædedyne/kugledyne kan give tryghed og skaber ro til barnet.

MEDICINSK BEHANDLING

Melatonin tabletter (3 mg) kan anvendes til indsovning når alle ovenstående tiltag er forsøgt. Melatonin er et søvnhormon alle har i hjernen som styrer døgnrytmen og 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.

OBS!

Før og efter start på behandling med Melatonin skal søvnen registreres i vores søvnregistreringsskema i 14 dage.

Efter 12 måneders behandling holdes 1 uges pause i Melatonin behandling, hvor der registreres søvn. Hvis søvnproblemerne igen tiltager, kan Melatonin behandling genoptages og der udfyldes søvnskema i den første uge til dokumentation af Melatonin behandlingens effekt på barnets indsovning.