

SØVN HOS BØRN

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 anvendes:

Det er ikke alene søvnlængden der er afgørende for om barnet får tilstrækkelig søvn. Søvnkvaliteten har ligeledes stor betydning.

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

UNDERSØGELSE

Som en del af udredningen får barnet og familien udleveret et søvnskema i Børneklíník Nord til udfyldelse med henblik på at få overblik over barnets søvnrytme. Søvnskemaet findes bl.a. på vores hjemmeside:

www.borneklinikknord.dk.

VEJLEDNING

Det er vigtigt at give barnet nogle gode søvnvaner:

- Faste rutiner, eksempelvis godnat læsning.
- 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, iPad, mobil skal slukkes 1 time før sengetid.

SØVN HOS BØRN

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 ½ 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. 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).

BIVIRKNING

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

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.

Børneklíník Nord
Børn og allergi Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske

mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00