



# Svefnvandi hjá 6-12 ára barni

Svefnvandi getur lýst sér með erfiðleikum við að sofna eða að halda sér sofandi. Á göngudeild Barnaspítala Hringursins er teymi hjúkrunarfræðinga sem veita fjölskyldum ráðgjöf og fræðslu varðandi svefn og svefnvanda barna á öllum aldri. Teymið styður fjölskyldu til breytinga með það að markmiði að barn viðhaldi bættum svefni og svefnvenjum.

Svefn og svefnvandi barns getur haft áhrif á heimilislíf og fjölskylduna alla. Þess vegna er mælt með að foreldrar eða forráðamenn mæti saman í viðtal.

Hér verður farið yfir helstu þætti sem stuðla að góðum svefni og svefnvenjum sem geta gagnast foreldrum barna með svefnvanda.

## Regla á svefntíma

Mikilvægt er að halda sama eða mjög svipuðum svefntímum um helgar og í miðri viku. Því þarf sérstaklega að skoða hvenær barnið vaknar að morgni og hve lengi það þarf að vaka til að geta sofnað að kvöldi. Töluverður munur getur verið milli barna á hve mikinn svefn þau þurfa. Best er að meta svefnþörf barnsins á því hve lengi það sefur þegar það fær að sofa út og meta það þá í lengri tíma en nokkra daga.

## Venjur fyrir svefn

Samvera barns við fjölskyldu skiptir miklu máli fyrir líðan barns og þannig á nætursvefn. Venjur ættu að fela í sér samveru sem felast í að tala eða lesa saman. Ef horft er á sjónvarpsþætti eða kvikmyndir ætti það ekki að vera nýtt efni, heldur eitthvað sem barnið hefur séð oft áður. Mælt er með að engin skjávirgni sé í 2–3 klukkustundir fyrir háttatíma. Fastar venjur eins og bænir, samtal eða samvera bæta nætursvefn.

## Næring

Gott er að hafa kvöldmat snemma eða um klukkan 18 og gefa barni síðan aukabita fyrir nætursvefn. Best er ef aukabiti inniheldur langvirk kolvetni eins og t.d. banani, brauð eða morgunkorn og mjólk.

## Hreyfing

Hreyfing hefur góð áhrif á nætursvefn, sérstaklega hreyfing úti. Ef barn er mjög orkumikið þá getur verið gott að það fái auka hreyfingu seinni part dags.

## Líðan

Áhyggjur eða kvíði barns getur haft mikil áhrif á hvernig því gengur að sofna og á nætursvefn. Samvera foreldra og barns að kvöldi getur dregið úr kvíða. Oft eru það hugsanir sem halda vöku fyrir börnum og því er gott að reyna að hafa áhrif á hvað barn er að hugsa um þegar það fer að sofna.

## Upplýsingar um tímabókun

Ef svefnvandi barns er viðvarandi þarf að berast tilvísun frá heilbrigðisstarfsmanni til göngudeildar Barnaspítala Hringins til að fá ráðgjöf svefnteymis.