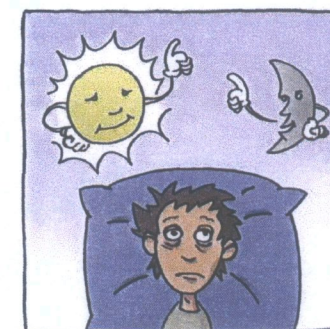


SØVN



Rastløshed, uro i kroppen, koncentrationsproblemer og indlæringsbesvær er nogle af de symptomer, man ser hos raske, men trætte børn.

Har dit barn disse træk, er det en god ide at se på barnets sovevaner, da blot 1 times underskud i døgnnet kan have betydning for barnets trivsel.

Børn er meget følsomme overfor søvnmangel. På kort sigt kan det give adfærds- og indlæringsproblemer. På lang sigt kan det give helbredsmæssige problemer, idet barnet under søvnen producerer hormoner, der har betydning for væksten og immunforsvaret.

Søvnen påvirker også vores stofskifte, så mangel på søvn kan give problemer med overvægt.

Børn i forskellige aldre skal sove et forskelligt antal timer som udgangspunkt:

- 4 - 5 år: 10-12 timer
- 6 - 9 år: 10-11 timer
- 10 -11 år: 9 -10 timer
- 12 - 14 år: 9 timer
- 14 - 18 år: 8 - 9 timer

Søvnbehovet afhænger af det enkelt barn. Der findes børn, der har et mindre/større søvnbehov, end hvad der står i skemaet.

Men hvis et barn har et lille søvnbehov, skal man overveje, om barnet er stresset, har for mange ting om ørene eller lever en lidt for urolig tilværelse, inden man slår sig til tåls med at have et barn, som sover meget lidt.

For at skabe en god søvnrytme for barnet er det vigtigt med faste sengetider og faste stå op tider – også i weekender og ferier.

Barnet bør ikke bruge mere end 10-15 minutter på at falde i søvn og højst en halv time. Tager det længere tid kan det være tegn på en dårlig søvnrytme.

Vores søvnrytme reguleres af stoffet Melatonin, som dannes i hjernen, når vi sover. Forstyrres søvnrytmen tre ud af syv dage bliver produktionen af Melatonin ustabil, og barnets søvnrytme kommer aldrig på plads.

Har I brug forråd og vejledning er I velkomne til at kontakte skoles sundhedsplejerske.

Kilde: Allan Hvolby, psykiater, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg