

Svefn og svefnvandi

Góður svefn

Það er óumdeilt hvað góður svefn er mikilvægur fyrir heilsu og líðan okkar allra. Það er því mikilvægt að huga vel að svefni hjá börnum og leggja snemma grunn að heilbrigðum svefnvenjum. Börn eins til tveggja ára og eldri eiga flest að geta sofið í einum dúr yfir nóttina. Góður svefn einkennist af því að barnið sofnar fljótlega eftir að það er komið í rúmið, sefur vel yfir nóttina án þess að vakna, á auðvelt með að fara á fætur á morgnana og er ekki þreytt yfir daginn.

Svefnvandi

Hátt hlutfall barna með frávik í þroska eiga við langvarandi svefnvanda að stríða. Algengustu vandamálin tengd svefni eru að barnið er lengi að sofna á kvöldin, barnið vaknar á nóttunni (svefnrof) eða of snemma á morgnana, barnið sýnir hegðun sem truflar að það geti sofnað eða barnið sýnir mótþróa við að fara í rúmið. Barn sem sefur of lítið eða illa er líklegt til að líða ekki vel á daginn. Stundum birtist það í áberandi þreytumerkjum en oft eru einkennin minna augljós. Þreytt barn gæti t.d. pirrast auðveldlega, átt erfitt með einbeitingu og að fylgja fyrirmælum eða sýnt krefjandi hegðun eins og að gráta mikið, meiða sjálf sig eða aðra eða skemmt hluti. Barnið er líka minna móttækilegt fyrir að læra nýja hluti þegar það er illa sofið. Að auki getur svefnvandi barna tengst ýmsum vandamálum hjá foreldrum eins og vanlíðan, þunglyndi og samskiptaerfiðleikum.

Yfirleitt lagast langvarandi svefnvandi hjá börnum með þroskafrávik ekki af sjálfu sér heldur krefst hann íhlutunar, sem er hér framvegis kölluð svefnþjálfun. Stundum er lyfjameðferð notuð samhliða svefnþjálfun ef vandinn leysist ekki.

Áður en svefnþjálfun hefst er afar mikilvægt að útiloka mögulegar líffræðilegar ástæður fyrir svefnvandinum eins og veikindi, líkamleg óþægindi eða sársauka, hægðatregðu eða hormónaójafnvægi sem krefjast læknishjálpar.

Svefnþjálfun

Svefnþjálfun byggð á hagnýtri atferlisgreiningu gengur út frá því að góðar svefnvenjur séu lærd hegðun og að svefnvandi sé því færnivandi. Með öðrum orðum, barnið skortir þá færni sem þarf að hafa til að geta sofið vel og því nálgumst við vandann með því að kenna barninu þá færni sem vantar. Sú hegðun sem við þurfum öll að sýna til að geta sofnað er að liggja kyrr og slaka á. Það er því hegðunin sem við viljum kenna barninu.

Áður en svefnþjálfun hefst er mikilvægt að huga að öllum þeim þáttum sem gætu valdið því að barnið á erfitt með að sýna ró á tilætluðum svefntíma. Áhrifarík svefnþjálfun er því einstaklingsmiðuð út frá þeim niðurstöðum en byggir yfirleitt á blöndu af fimm þáttum: 1) að gætt sé að aldurssvarandi viðmiðum um lengd svefns, 2) að skapa góða rútínu fram að svefni, 3) að útbúa kjöraðstæður fyrir svefn í svefnherbergi, 4) að skipta út slæmum svefnvenjum fyrir aðrar betri og 5) að koma í veg fyrir hegðun sem truflar kjöraðstæður fyrir svefn.

5 skref að góðum svefni

(Jin, Hanley & Beaulieu; 2013)

Skref 1: Rétt svefnskipulag

Gætið að aldursvarandi viðmiðum um lengd svefns og gerið raunhæfar væntingar. Ef ætlast er til að barn sofi of lengi gæti það valdið mótþróa, því að barnið sé lengi að sofna eða að barnið vakni á nóttunni. Ef barnið á erfitt með að vakna á morgnana gæti það tengst of stuttum svefni.

Tafla 1. Svefnþörf barna eftir aldri af [vef Landlæknis](#)

Aldursbil	Svefnþörf
Nýfædd börn	14 – 17 klst
4 – 11 mánaða	12 – 15 klst
1 – 2 ára	11 – 14 klst
3 – 5 ára	10 – 13 klst
6 – 13 ára	9 – 11 klst
14 – 17 ára	8 – 10 klst

- Forðist að setja barnið of snemma upp í rúm. Fyrsta kvöldið sem svefnþjálfun hefst er miðað við að byrja örlítið seinna en þegar barnið sofnaði kvöldið áður. Ef vel gengur er tíminn síðan færður smám saman fram þar til réttum svefntíma er náð.

Kortersreglan: Tíminn er færður fram um 15 mínútur í hvert sinn sem það tekur barnið 15 mínútur eða styttra að sofna.

Dæmi:

Upp í rúm kl. 20:00, sofnar kl. 21:30.

Svefnþjálfun hefst

Dagur 1: Upp í rúm kl 21:45, sofnar kl. 22:30

Dagur 2: Upp í rúm kl. 21:45, sofnar kl 22:00.

Dagur 3: Upp í rúm kl. 21:30, sofnar kl 21:40.

Dagur 4: Upp í rúm kl. 21:15, sofnar kl. 21:20.

Haldið áfram þar til barnið fer upp í rúm kl. 20:00 og sofnar á innan við 15 mínútum.

- Hafið í huga að flestöll höfum við tilhneigingu til að fara smám saman seinna að sofa og vakna seinna. Verið vakandi fyrir því að svefnrútinunni seinki smám saman og gætið þess að bakka rólega aftur ef þörf krefur.

Skref 2: Góð kvöldrúttína

Góð kvöldrúttína sem alltaf er eins undirbýr barnið fyrir að ná ró eftir að búið er að bjóða góða nótt.

- Hagið dagskrá þannig að barnið er að gera eitthvað rólegt þegar líða fer á kvöldið. Ekki láta barnið hreyfa sig mikið eða fara í heitt bað rétt fyrir háttatíma.
- Ekki krefja barnið um að hætta einhverju mjög eftirsóknarverðu áður en gerð er krafa um að byrja að háttá (t.d. hætta í tölvuleik). Færðu þig smám saman úr því skemmtilegasta yfir í annað minna skemmtilegt til að draga úr líkum á mótþróa. T.d. mætti barnið fyrst klára tölvuleik, svo lesa saman bók (minna eftirsóknarvert en ekki leiðinlegt), svo byrja að háttá.

- Slökkvið á sjónvarpi eða snjalltækjum klukkustund fyrir svefn.
- Undirbúið að það sé að „koma nótt“ með því að slökkva loftljós og nota lampa um hálf tíma fyrir svefn.
- Gefið barninu létt snarl um hálf tíma fyrir svefn. Gætið þess að forðast koffín, t.d. í súkkulaði og drykkjum.

Skref 3: Aðstæður í svefnherbergi

Gætið þess svefnherbergið bjóði upp á kjöraðstæður fyrir góðan svefn.

- Passið að hitastigið í herberginu sé mátulegt (um 23 gráður)
- Sjáið til þess að ljós komist ekki inn utan frá og að magn ljóss sé það sama yfir alla nóttina. Notið myrkvunargluggatjöld og hafið slökkt ljós á ganginum ef dyr eru opnar. Notið lítið náttljós nálægt gólfi ef þarf.
- Felið uppáhalds leikföng eða aðra spennandi hluti sem eru líklegir til að kalla á athygli barnsins.
- Notið „white noise“ til að koma í veg fyrir að barnið vakni við utanaðkomandi hljóð. Hægt er að spila „white noise“ úr snjalltæki (af t.d. YouTube eða Spotify) eða nota sérstakt white noise tæki. Hljóðið ætti að spila svo hátt að það geti yfirgnæft samræður en stundum tekur tíma að venjast hljóðinu og því má byrja lágt og hækka það svo smátt og smátt.

Skref 4: Góðar svefnvenjur

Bæði börn og fullorðnir vakna eða rumska nokkrum sinnum yfir nóttina. Fólk sem sefur vel vaknar þó yfirleitt í svo stuttan tíma að það sofnar strax aftur án þess að gera neitt og man svo ekki eftir því að hafa vaknað. Ef barn er vant að sofna við ákveðnar aðstæður sem ekki eru svo til staðar þegar barnið vaknar um nóttina eru miklar líkur á því að barnið rífi sig upp í stað þess að sofna strax aftur og svefnrof verður. Þar að auki getur barn verið lengi að sofna ef áreiti sem það er vant að sofna við er skyndilega ekki til staðar eða er fjarlægt áður en barnið sofnar. Til að hindra svefnrof og kenna barninu að sofna hratt og vel er því mikilvægt að skapa heilbrigðar svefnvenjur þar sem áreiti sem eru til staðar þegar það sofnar eru áfram til staðar alla nóttina.

- Veltið því fyrir ykkur hvaða áreiti barnið er háð til að sofna á kvöldin. Sofnar barnið t.d. með snuð, pela, bangsa eða ákveðinn kodd? Er barnið vant að hafa bjart í herberginu eða dimmt? Sofnar barnið í fangi eða er legið hjá því, því strokið eða sungið fyrir það á meðan það sofnar? Sofnar barnið út frá því að hlusta á sögu eða tónlist? O.s.frv.
- Skiptið áreitum sem ekki er hægt að hafa í boði alltaf út fyrir önnur hentugri. Hentug áreiti eru þau sem krefjast þess ekki að þú sért á staðnum, geta verið í gangi alla nóttina og er auðvelt að ferðast með þegar barnið sefur annars staðar en heima hjá sér.
- Dæmi um heppileg svefnáreiti eru kodd og sæng/teppi, bangsi eða tuskudýr (ef hægt er að tryggja að það detti ekki á gólfið um nóttina), snuð (hafa þá mörg í rúminu) og „white noise“ hljóð.
- Dragið smám saman úr notkun annarra áreita og passið að þau sem eru valin sem heppileg séu alltaf í boði eftir að barnið er komið upp í rúm.

Skref 5: Taktu á hegðun sem truflar kjöraðstæður fyrir svefn

Ákveðin hegðun barns getur truflað að það liggi rólegt í rúminu sínu. Algengustu dæmin um slíka hegðun eru að fara fram úr rúminu, gráta eða kalla á foreldra, leika sér uppi í rúmi eða í herberginu og að tala eða syngja fyrir sjálft sig.

- Fyrsta skrefið til að taka á slíkri hegðun er að komast að því hvað það er sem viðheldur henni. Er barnið að sækjast eftir athygli frá foreldrum eða samskiptum? Vill barnið fá að borða eða drekka? Vill það fá að horfa á sjónvarpið eða leika með dótið sitt? Er barnið óöruggt og vill komast fram úr myrkvöðu herbergi? Eða er hegðuninni viðhaldið með sjálfkrafa styrkingu, þ.e. framkallar hegðunin ánægju eða vellíðan sem barnið sækist eftir?
- Til að takast á við hegðunina eftir að búið er að greina hvað viðheldur henni þá a) gefur þú barninu góðan aðgang að því sem það sækist eftir **áður** en þú býður góða nótt og b) kemur í veg fyrir aðgang að því eftir að búið er að bjóða góða nótt. Ef hegðuninni er viðhaldið af samskiptum við þig þá eru nokkar leiðir til að stöðva þau:
 - *Tímasettar heimsóknir:* Eftir þú býður góða nótt kemurðu inn og kíkir á barnið með smám saman lengra millibili. Þegar þú kemur inn leiðir þú barnið aftur í rúmið ef þarf, breiðir yfir það, býður góða nótt og ferð svo aftur fram þar til ferlið er endurtekið næst.
 - *Óskamiði:* Gefðu barninu miða eða spjald sem það má nota eins og það þarf eftir að búið er að bjóða góða nótt til þess að fá eina ósk uppfyllta (t.d. eitt knús, fá að drekka eða stutt spjall). Stundum er nauðsynlegt að bjóða fleiri en einn miða til að byrja með og draga svo smám saman úr fjöldanum.
 - *Blanda af tímasettum heimsóknum og óskamiða:* Ef barnið notar óskamiðann ekki um kvöldið má það skipta honum út fyrir spennandi verðlaun um morguninn.

Tafla 2. Dæmi um tímasettar heimsóknir

Dagur	Fyrsta heimsókn	Önnur heimsókn	Þriðja heimsókn	Fjórða heimsókn	Fimmta heimsókn
1	10 sek	30 sek	1 mín	3 mín	5 mín
2	30 sek	1 mín	3 mín	5 mín	10 mín
3	30 sek	3 mín	5 mín	10 mín	30 mín
4	1 mín	3 mín	5 mín	10 mín	30 mín
5	1 mín	5 mín	10 mín	30 mín	
6	5 mín	10 mín	30 mín		
7	5 mín	30 mín			

Svefnrof

Það ætti að draga sjálfkrafa úr svefnrofi með viðeigandi kvöldrúttinu, svefnskipulagi og góðum svefnvenjum. Ef það dugar ekki til þá er mikilvægt að skoða þætti eins og hitastig í herbergi barnsins, hvort barnið sé svangt, hvort ljós eða hljóð gætu verið að trufla, hvort barnið þurfi að fara á klósettið eða sé með fulla bleyju eða annað sem mögulega gæti truflað barnið yfir nóttina.

Það er svo góð hugmynd að nota náttklukku til að kenna barninu mun á nóttu og degi og gefa því þannig skýrt til kynna hvaða reglur eru í gildi. Þegar klukkan sýnir að það er nótt fær barnið algjöra lágmarksþjónustu og er leitt aftur í rúmið ef það fer fram úr. Þegar klukkan sýnir að það er kominn dagur má barnið fara fram úr, ljósin eru kveikt og almennar dagvenjur taka gildi. Náttklukkur má kaupa í ýmsum barnavöruverslunum.