

INFORMATIONSMATERIAL KRING SMÅ BARN OCH SÖMN

UNDERLAG TILL "FÖRÄLDRASTÖD" PÅ BVC

LEG. PSYKOLOG ANNA BIRBRAJER
LEG. PSYKOLOG CHARLOTTA LUNDGREN

Många föräldrar söker hjälp för sömnproblem hos sina små barn, både hos sköterskor och psykologer på BVC. Det finns dokumenterat att bristen på sömn hos barn och föräldrar ger en ökad föräldrastress vilken medför ökad risk för bland annat depression och relationsproblematik. Man tänker sig att i viss mån kan man förebygga dessa problem genom kunskapsförmedling till föräldrarna när barnet är mellan 3 - 5 månader. Emotionell tillgänglighet och lyhördhet kan behöva kompletteras med kunskap. Den kunskapen handlar om vad vi vet om små barn och deras sömn och hur barn lär sig att reglera sömnen kopplad till utvecklingen. Samspelet mellan barn och föräldrar är av avgörande betydelse i hur sömnmönster formas.

Vi förespråkar ingen särskild metod. Det finns inte ett sätt att lösa sömnproblem, det finns flera. Vidare finns det inte en sanning om hur och vad man ska göra för att erövra nattsömn, då alla barn och familjer är olika. Detta informationsmaterial är baserat på en mängd forskningsartiklar och annan faktaframställan kring små barns sömn. En utförlig litteraturhänvisning finns i rapporten ”Små barn och sömn- föräldrastöd i grupp”.

Relationen mellan barnet och föräldern - mönster och förväntningar

Det första sättet att ta hand om ett barn är att finnas där mer eller mindre hela tiden. Mat, sömn och kroppskontakt hör ihop och det är självklart att barnet ofta somnar i famnen eller ammas till sömns. De flesta föräldrar hjälper barnet när det somnar för natten genom att exempelvis vaggas, hålla i famnen eller ligga jämte. Det är förälders omedelbara och instinktiva reaktion att trösta och lugna barnet. Barnet signalerar sina behov och föräldern svarar upp med närhet och omsorg vilket skapar trygghet.

I relationen utvecklar barnet en förväntan kring hur det kommer att tas om hand. Denna förväntan gäller även sömnen. Förälderns sätt att agera och reagera på barnet medverkar till att skapa och förstärka barnets sömnmönster. När barnet exempelvis har vant sig vid att förälder finns där när hon/han ska somna blir barnet oroligt och upprört när det vaknar på natten och saknar både föräldrarnas närvaro och den insomningshjälp barnet brukar få.

Sömnproblem uppstår ofta i ”övergången” från den tidiga spädbarnstiden, som kännetecknas av mycket närhet och anpassning till barnet, till när barnet blivit något äldre och utvecklat en större förmåga att överbrygga förälders fysiska frånvaro, men fortfarande behöver mycket hjälp för att klara separationen. Barnets förmåga att hantera den separationen är avhängig förälders förmåga att kunna härbärgera barnets oro. En utmaning för föräldern, i det skedet, är att gå från att vara den som är ständigt närvarande och har ständigt fokus på barnets känslomässiga och fysiologiska behov, till att bli mer av ”en samspelepartner”. Förälders nya uppgift blir bland annat att hjälpa barnet att erövra nya förmågor, såsom att somna eller somna om själv. En svårighet att axla den nya uppgiften kan vara rädslan att barnet ska fara illa eller att man ska skada sitt barn genom att inte ta hand om honom/henne på det sätt barnet är van vid.

Vid en etablerad sömnproblematik är det vanligt att man får avsätta längre och längre tid för att försöka få barnet att komma till ro och somna. Frekvensen av de nattliga uppvaknandena kan också tillta. Vilket i sin tur leder till att föräldern förväntar sig att barnet ska ha svårt att sova. Ett sådant mönster vidmakthålls bland annat av förälderns känsla av vanmakt och osäkerhet.

Barns nattliga uppvaknanden och förälders bristande sömn kan vara en allvarlig stressfaktor. En utmattad förälder och ett kinkigt barn försvårar samspelet, som kan bli präglad av anspänning och ambivalens.

Kulturella och samhälliga aspekter

Hur vi ser på människan, i vilken mån vi exempelvis värdesätter oberoende avspeglar sig också i hur vi ser på våra barn. Vilka förväntningar man har på, och hur man handskas med små barns sömn skiljer sig således åt i olika kulturer. I vissa kulturer är till exempel samsovning en självklarhet medan i andra kulturer, där man lägger mer tyngdpunkt på det sociala oberoendet, är idealet snarare att barnet ska sova i egen säng.

Dagens föräldrar ställer ofta höga krav på sig själva. Man har generellt en medvetenhet om att det barnen erfar när de är små finns med och påverkar dem resten av livet. Många upplever därför en stor press att "göra rätt", och gör sitt yttersta för att barnen ska bli trygga och harmoniska. Det finns i det moderna informationssamhället mängder av lättillgängliga åsikter, råd, tips och metoder för föräldrar. Informationen är dock ofta motsägelsefull och föräldrarna upplever sig många gånger förvirrade. Många gånger tycks informationen öka på osäkerheten snarare än att vara vägledande. Dagens föräldrar kan inte heller luta sig mot traditionerna, då dessa urholkats. Det som mamma gjorde när jag var liten "gäller" inte längre. Man kan se det som att föräldraskapet i vår del av världen har blivit till ett allt krångligare projekt.

Så fungerar sömn

Vikten av sömn

Sömn är inte bara "vila" utan den är också en grundförutsättning för en mängd fysiologiska processer. Den är bland annat viktigt för hjärnans utveckling och återhämtning samt produktion av tillväxthormoner. Sömnbrist kan leda till nedsatt funktionsnivå hos såväl barn som vuxna. Ett barn som sover för lite kan exempelvis bli kinkigt och skrikigt. Hos en vuxen kan sömnbristen visa sig som stresskänslighet, svårigheter med koncentration och minne, ökad irritabilitet och nedstämdhet. En mamma eller pappa som väcks ett flertal gånger under natten blir ofta störd i sin djupsömn, och ställer då in sig på att bara sova ytligt. Den psykiska balansen kan då påverkas, vilket kan visa sig som utmattnings- och depressionssymptom.

Det har visat sig att det finns en stark koppling mellan sömnbrist och upplevelsen av hög föräldrastress. En hög nivå av föräldrastress är en sårbarhetsfaktor för samspelet mellan barn och föräldrar.

Sömnproblem

Sömnproblem är mycket vanliga hos små barn under de första åren. De vanligaste sömnproblemen hos små barn är svårigheter att somna vid läggdags eller uppvaknanden på natten med svårigheter att somna om.

Före sex månaders ålder är det tveksamt om man kan tala om sömnproblem, då många barn behöver vakna för att äta på natten. En del barn verkar dock lättstörda och sover dåligt från födseln, och har vad man brukar kalla en "orolig sömn", vilket kan komma att utvecklas till ett sömnproblem. Detta gäller inte minst barn som haft kolik. Även aktiva barn kan ha svårare att komma till ro. Barnets temperament har också betydelse för hur sömnmönstret utvecklas.

I mycket liten utsträckning är det hälsoproblem som är den bakomliggande anledningen till ett barns sömnproblem. Man kan snarare förstå problem med reglering av vakenhet och sömn hos små barn som ett vanemässigt, delvis inlärt, beteende som formats i en relationell kontext.

Barnets sömnbehov kopplat till den fysiologiska utvecklingen

Det finns stora individuella skillnader i hur mycket sömn vi behöver, detta gäller både barn och vuxna. Ett nyfött barn kan sova 16-20 timmar per dygn. Ofta i korta perioder av 2-4 timmar åt gången. Under de första veckorna sover barnet ofta ungefär lika mycket på dagen som på natten. Sömmönstret ändras med barnets ålder. Nyfödda barn har ingen stabil dygnsrytm Mellan 3-4 månaders ålder ska en mer etablerad dygnsrytm ha börja visa sig. Barnets sömn och vakenhetsperioder påverkas nu av ljus och mörker och inte i samma utsträckning av hunger och mättnad. Vissa barn kan ibland sova så mycket som 6-10 timmar/natt, medan andra vaknar ett flertal gånger. I 6-månadersåldern finns hos det friska barnet biologiska förutsättningar att sluta med nattmålet. Det är möjligt för barn i den åldern att sova upp till 12 timmar per natt, med korta uppvaknanden. Ofta sover barnet också två till tre gånger på dagen. Ju äldre barnet blir gör den biologiska mognadsprocessen att det blir möjligt med allt längre perioder av sammanhängande sömn. En ettåring har en genomsnittlig sömntid på 14tim/dygn, inklusive 1-2 sovpass på dagen. För att få ordning på vad som är vakentid och sovtid har vi den "biologiska klockan" till hjälp. Hormonet melatonin påverkas av ljuset och ökar under dygnets mörka del och talar om för kroppen att "nu är det natt, nu ska du sova". På natten behöver man därför släcka ner. Genom att ha regelbundna sov- och mattider hjälper man barnet att hitta en rytm som överensstämmer med de fysiologiska behoven.

Sömncykler

Under natten varierar sömndjupet i perioder av ytlig och djupare sömn. Detta gäller såväl barn som vuxna. Små barn har dock tätare intervaller i sin sömncykel än vuxna. Upp till sex månaders ålder är sömncykelns längd endast 30 min. Mellan sex månader och ett år har sömncykeln förlängts till ca 60 min. Därefter förlängs den ytterligare ändå upp till ca 90 min i treårsåldern. Sömnrytmen liknar då allt mer den vuxnes. Under barnets första månader kommer således perioder av ytlig sömn, då barnet är mer lättväckt, tätare. Att barnet vaknar till så ofta tror man ursprungligen är en överlevnadsinstinkt som hjälper barnet att tala om sina behov av skydd. Under den ytliga sömnen, under vilken man också drömmer, vilar kroppen men det är full aktivitet i nervsystemet. Medan under djupsömnen är både kroppen och sinnesorganen på sparlåga. Vid djupare sömn är inte barnet lika lättväckt. Under de första tre månaderna är ca hälften av barnets sömn REM-sömn (drömsömn). Mängden REM-sömn minskar successivt under barndomen. En två-tre åring drömmer ca 35 procent av sin sömntid, medan hos den vuxna är det ca 20 procent av sömnen som är drömsömn. Så gott som alla små barn vaknar upp på natten flertal gånger. Att vakna på natten är således normalt, men en del

barn somnar snabbt om själva. Många barn kan dock ha svårt att somna om utan hjälp från föräldrarna.

Rutiner för förutsägbarhet och trygghet

Barn lär sig att förknippa vissa saker med att somna. Efter de första tre till fyra månaderna så är det bra att börja ge barnet en lägningsrutin som hon/han kan bli van vid. Att läggas under samma förhållande och vid samma tid kväll efter kväll innebär att barnet börjar känna igen sig och vet att det är dags att sova. Det som sker blir då lättare att förstå och acceptera. Lägningsrutiner kan vara olika, och man väljer en som passar familjen. Det är viktigt att följa rutinen, för att skapa en förutsägbar värld för barnet. Att alltid vara i samma rum, läggas i samma säng, ha ett gosedjur eller en filt är exempel på omständigheter som ger barnet trygghet vid insomnandet. Om situationen är oförändrad när barnet vaknar upp på natten blir det lättare att somna om igen. Förändringar kan skapa oro.

Om barnen klarar av att själva somna in på kvällen är det troligare att de också kan somna om när de vaknar på natten. Barn som får hjälp med att somna, exempelvis genom att vaggas eller suga sig till sömns med bröstet kan, över tid, utveckla en vana. Det kan betyda att föräldern måste gå upp många gånger varje natt, även när barnet blir äldre, eftersom barnet förväntar sig samma hjälp vid nattuppvaknandet som vid insomnandet. Barn som somnat in på en viss plats, exempelvis i famnen, och sedan vaknar på ett annat ställe, exempelvis i sin säng, reagerar på förändringen och ”slår larm”. Om barn inte har lärt sig att somna själva kan de ha svårt att somna om själva.

Aspekter av barns utveckling relaterade till sömn

Temperament

Barn är unika varelser från födseln och det finns medfödda temperamentskillnader. En del barn är mer aktiva och kan ha svårt med självreglering. Dessa barn har svårare att anpassa sig, reagerar ofta negativt i nya situationer och har ofta starka och intensiva reaktioner. En del barn kinkar, gnäller och skriker ofta och kräver mycket uppmärksamhet, vilket ställer stora krav på omgivningen. Dessa barn är ofta oregelbundna i sina sov- och ätmönster. Andra barn är lugnare och har lättare att anpassa sig till nya situationer och visar inte känslor så intensivt. Dessa barn har ofta lättare att hitta rytmer för mat och sömn.

Barnet utvecklar nya förmågor

Under de första månaderna av barnets liv, då behov av mat och sömn avlöser varandra, anpassar sig föräldrarna efter barnet. Då behöver barnet äta på natten, och somnar ofta i samband med att det äter. Mellan tre och tio månader sker en utvecklig som ökar barnets förmågor. Barnet blir till exempel allt mer aktivt i samspelet, kan ”minnas” dvs ha inre bilder av verkligheten, kan gripa tag i och undersöka föremål samt utvecklar förmågan att sysselsätta sig själv en stund. I takt med att barnet samtidigt utvecklar allt längre perioder av vakenhet och längre perioder av sammanhängande sömn, behöver föräldrarna hjälpa sina barn att hitta rutiner för mat och sömn. Det är då man kan börja lära barnet att skilja på mat och sömn.

Exempelvis så kan man börja lägga barn, efter att de har ätit, att sova medan de är trötta, mätta och belåtna men fortfarande vakna. Barnet utvecklar också mer av self-soothing-skills (förmågan att lugna sig själv) och vid c:a 8 månaders ålder kan 60 -70% av barnen lugna sig själva vid nattligt uppvaknande och somna om.

Att somna är att separera

Att somna är att separera lite grann, så det är inte konstigt att en del barn visar oro och behöver hjälp att bli försäkrade att det inte är farligt. Ett dilemma kan vara att barnets uttryck för oro i samband med separationen kan väcka liknande oro hos föräldern, vilket därmed kan förstärka barnets oroskänsla. I ett sådant samspelsmönster kan onda cirklar uppstå och vidmakthållas. Föräldern behöver komma över sin egen oro för att kunna hjälpa sitt barn att lära sig att somna. Runt åtta månaders ålder är barn inne i en intensiv utvecklingsperiod, en utpräglat social period i livet, då den dominerande upplevelsen är att vara tillsammans med en annan människa. Ofta kämpar barnen emot sömnen eftersom de vill vara uppe med sina föräldrar. I den här åldern är barnen också ofta känsliga för separationer.

Nattmålet

Barn brukar sluta att behöva nattmål någon gång runt sex månaders ålder. Efter sex månader kan nattmålet utvecklas till en vana som egentligen inte behövs. Om barnet vaknar upprepade gånger efter sex månaders ålder och behöver ammas eller suga på nappflaska för att kunna somna om kan barnet vara på väg att utveckla ett sömnproblem. Mat på natten motverkar återhämtning och vila.

Förebyggande råd

Målet är inte ett "självständigt barn", men ett barn som har en god sömn och en förälder som sover på natten och orkar ta hand om barnet på dagarna. Om föräldrarna kan lära sina barn att det är tryggt att sova kan det leda till lugnare sömn för både barn och föräldrar samt minska föräldrastressen.

Från ca fyra månader:

- Introducera en nattningsrutin
- Lägg barnet mätt, belåtet, trött MEN vaken
- Försök hjälpa barnet att skilja på mat och sömn
- Introducera ett trygghetsföremål, exempelvis snuttefilt eller gossedjur
- Introducera regelbundna läggtider och regelbundna vardagliga rutiner
- Lägg barnet att sova på samma ställe som det sedan vaknar på

Det är möjligt att skapa en trygg situation för barnet genom den upprepade och förutsägbara omsorgen vid sömn. Det är också möjligt med en gradvis förändring av förväntningar, vanor och mönster utan att varken barn eller förälder far illa. Be om hjälp på BVC om du upplever att du har hamnat i en ond cirkel.