



Svefnvandi hjá 0-2 ára barni

Svefnvandi getur lýst sér sem erfiðleikar 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 ráð sem bæta svefn og svefnvenjur og geta gagnast börnum með svefnvanda.

Reglulegur svefntími

Ráðlagt er að svefntímar barnsins séu þeir sömu alla daga vikunnar. Að barnið vakni á svipuðum tíma og fari að sofa á svipuðum tíma og vaki hæfilega með tilliti til aldurs fyrir daglúr. Vökutímar geta verið mismunandi og því mikilvægt að finna hvað hentar hverju barni.

Huggunartæki

Mörg börn vilja nota einhvers konar huggara eins og teppi eða snuð þegar þau fara að sofa. Ef venja á barn á huggara, getur verið gott ráð að hafa huggarann hjá barninu þegar því líður vel til dæmis þegar barnið er að drekka eða þegar lesið er fyrir það.

Rútína fyrir svefn

Síðasti klukkutíminn fyrir svefn á að vera rólegur og notalegur tími fyrir alla. Um 5-10 mínútum fyrir svefn er gott að framkvæma nokkrar athafnir í ákveðinni röð eins og að drekka, tannbursta, lesa, leggja barn í rúm, syngja eða fara með bæn og bjóða barni góða nótt. Best er að barnið sé lagt í það rúm að kvöldi sem það á að sofa í alla nóttina og að barnið sé lagt niður syfjað en ekki sofnað.

Sömu aðstæður

Barnið þarf að sofa við sömu aðstæður og það á vera í alla nóttina til dæmis að vera í sama herbergi, í sama rúmi og með sama bangsann. Einnig er gott að sá sem ætlar að sinna barninu yfir nóttina sé sá sem leggur barnið til svefns.

Eðlilega rumska flest börn yfir nóttina, þau geta fundið fyrir óöryggi eða reiði ef þau rumska á öðrum stað en þar sem þau sofnuðu.

Áhrif veikinda á svefn

Veikindi hafa oftast áhrif á líðan barna og þannig á svefn. Helstu veikindi sem börn á fyrsta aldursári glíma við eru eyrnabólgur, magakveisa, bakflæði og hægðatregða. Ráðlagt er að leita til læknis til að meta og meðhöndla vandann ef þörf er á.

Persónugerðir

Börn eins og fullorðnir búa yfir mismunandi persónuleika og skapgerð. Sum börn sýna sterkari viðbrögð en önnur ef þeim misbýður eða þeim líkar ekki það sem gert er til dæmis að fara að sofa. Mikilvægt er að hafa þetta í huga þegar valdar eru leiðir til að bæta svefn barnsins.

Upplýsingar um tímabókun

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