

# FAKTA OM SØVN

## Hva skjer når vi ikke får nok søvn?

En blir ukonsentrert, søvngig, humøret blir vanskeligere å kontrollere og en kan bli mindre tålmodig.



## Hva skjer når vi sover?

Hjertet pumper saktere – kroppen får slappet av.  
Hjernen lagrer minner fra dagen og utvikler seg.  
Hud, bein og muskler reparerer seg og vokser i løpet av natten.

## Hvor mye søvn trengs?



Hjernen fortsetter å utvikle seg gjennom barne- og ungdomsårene. Barn og ungdommer har derfor større søvnbehov enn voksne. Er man våken og opplagt om dagen har en sovet nok.

Vanlig behov for søvn

- 1-5 år: 11-13 timer
- 5-12 år: 10-11 timer
- Ungdommer: 8-9 timer

## Søvnstadier og søvnrykluser

Det er flere typer søvnstadier.

Lett søvn kommer først, så faller man ned i dyp søvn. Det er det man føler seg uthvilt fra.

Så veksler en til REM søvn. Da er hjerneaktiviteten ganske lik som når en er våken, men kroppen er slapp. Når en er ferdig med en slik syklus, så kan en ofte våkne i noen sekunder. Akkurat nok til å skifte stilling. En pleier å sovne fort igjen og begynne på neste syklus, slik at vi som regel ikke husker disse små oppvåkningene.



# GODE SØVN RÅD

**Som forelder er det noen ting du kan gjøre for å legge til rette for god søvn for barnet ditt.**

**Her er noen råd:**

Legge seg og stå opp til samme tid hver dag.



Være aktiv om dagen, leke og løpe.  
Ekstra bonus om en også får dagslys



Soverommet er mørkt, kjølig og stille.

Ha en kveldsrutine.

Eksempel: spis lett kveldsmat, puss tennene, les bok.  
Da lærer kroppen å slappe av, og at den snart skal sove.

Vær forsiktig med drikker med koffein i, som te, coladrikker, energidrikker og kaffe.  
Etter 6 timer er fremdeles halvparten av koffeinen i blodet.



Begrens bruk av skjerm tiden før leggetid.  
Skjerm stimulerer hjernen og hindrer avslappelse.

Er barnet mye plaget av mareritt?  
Snakk med barnet på dagtid om drømmene.  
Barnet kan tegne marerittene sine eller lage en historie med en god slutt ut av marerittet.



Noen kan synes det hjelper å slappe av med rolig musikk eller avslapningsøvelser. Da kan man spenne muskler og slappe av eller en kan fokusere på pusten sin.

*Barn trenger at foreldre er trygge og varme.  
Det at du som forelder hjelper barnet med gode rutiner viser trygghet og forutsigbarhet. Dette heftet gir noen råd som kan hjelpe barnet å få gode søvnvaner.*

Dersom barnet ditt over tid sover dårlig, har vansker med å sovne og/eller er mye trøtt på dagen, så er det lurt å ta tak i det. Da blir det lettere for barnet å være i godt humør, være sammen med venner, lære på skolen og være seg selv hjemme.

Mange barn kan ligge og gruble, tenke eller grue seg, og ikke få sove av den grunn. Kanskje har det skjedd noe vondt, skummelt, leit eller flaut på skolen eller hjemme? Prøv å snakke med barna om det.

**Dersom barnet ditt har sønnavnsker,  
ta kontakt med helsesøster eller fastlege for videre hjelp.**

### Kontaktinformasjon:



⇒ Rakkestad Helsestasjon

Besøksadresse: Skogveien 9, 1890 Rakkestad

Åpningstid alle ukedager: kl. 08.00-15.00

Åpen helsestasjon/veietid: Mandag kl. 10.00-11.30

Telefon Helsestasjon: 990 84 252

Telefon Servicekontor: 69 22 55 00

E-post: rakkestad.helsestasjon@rakkestad.kommune.no

*Om du ikke når oss på telefon er vi opptatt i konsultasjoner eller møter.*

*Send gjerne en sms eller e-post så tar vi kontakt så snart vi kan.*

Utarbeidet av psykolog Margrethe Brenna

**FRISKLVSSENTRALEN** i Modum.

# FORELDRENEs ABC

## -SØVN



**Informasjon og råd for å hjelpe barn å  
få god søvn**

**FRISKLVSSENTRALEN**