

Sov sødt, lille skat - ellers bliver du dum. Foto: Nimastock

## For lidt søvn gør børn dumme

**Blot en times mindre søvn per nat kan sætte dit barn to år tilbage i skolen.**

### Podio rådgivning

[www.revol8.dk](http://www.revol8.dk)

Professionel rådgivning til konkurrencedygtige priser



Annoncevalg ▶

Børn får i dag i gennemsnit en times mindre søvn, end de gjorde for 30 år siden. Og det kan meget vel gå hen og blive et stort samfundsmæssigt problem, advarer overlæge og søvnforsker Søren Berg fra søvnklinikken Scansleep.

"Folk anerkender ikke, hvor vigtig søvn er. I den vestlige verden er det ikke velset at sove. Det er velset at arbejde og sove så lidt som muligt, og det er en meget uheldig indstilling. Vi bliver nødt til at indse, at søvn er lige så vigtigt som at spise rigtigt og motionere mere. Ellers kan det ende med at blive et ekstremt stort problem for samfundet," siger Søren Berg.

Hans udtalelser bakkes op af en undersøgelse af professor Avi Sadeh fra Tel Aviv Universitet. Sadeh udstyrede 77 skoleelever med et specielt armbåndsur, der kunne registrere, hvor meget børnene sov. Efter tre dage blev børnene IQ-testet, og her viste det sig, at de af børnene, som i snit sov en time mindre end deres jævnaldrende klassekammerater, havde en viden der var to skoleår tilbage i forhold til det klassetrin, de gik på.

"Der er ingen tvivl om, at børn, der sover for lidt, falder tilbage rent læringsmæssigt. De bliver simpelthen dårligere i skolen end deres jævnaldrende. Netop derfor er det sindssygt vigtigt, at især børn får nok søvn," forklarer Søren Berg.

### LÆS OGSÅ

**Vind sprælsk madkasse til 1. skoledag**

**Dit barn og din hund er ens**

**Hvor lidt søvn er nok?**

**Se Sarah Jessica Parkers chikke tvillinger**

**3 kriser om navne: Sådan løser I dem**

### SØVNBEHOV:

Alder 0-3 måneder: 16-20 timers søvn per døgn

Alder 3-12 måneder: 11-16 timers søvn per døgn

Alder 1-3 år: 12-13 timer per døgn

Alder 3-5 år: 11-12 timer per døgn

Skolebørn: 10 timer per døgn

Kilde: 'Fakta om spæd- og småbørns søvn', Scansleep A/S

### GODE RÅD:

### Svigt i hjernen

Børn der ikke sover nok får et såkaldt kognitivt svigt i hjernen. De kan ikke huske, hvad de lige har lært. Dette skyldes, at hjernecellerne ved for lidt søvn mister deres 'elasticitet', så de ikke længere er i stand til at forme nye forbindelser. Forbindelser der er nødvendige for at lagre noget nyt i hukommelsen.

I et forsøg på at få danskerne til at indse, hvor vigtig søvn er, har Søren Berg derfor i samarbejde med forskningssygeplejerske Marian Petersen, lavet pjecen 'Fakta om spæd- og småbørns søvn'. Pjecen er blevet så populær, at hele 170 daginstitutioner har bestilt den.

"Vi er blevet vildt overraskede over, hvor populær den er. Institutionerne bestiller en hel bunke hjem, og så deler de dem ud til forældrene til de børn, som møder trætte op om morgenen. Pædagogerne fortæller, at det er overraskende mange, som er usikre på, hvor meget deres børn bør sove per nat," siger Søren Berg.

Ud over generelle anbefalinger om antallet af søvn-timer per nat, så giver pjecen også gode råd til, hvordan man får sit lille barn til at sove. På tegnebrættet er nu pjecer om skolebørn og teenagers søvn. For det er ikke altid lige let for børn, uanset alder, at få søvn nok.

"Der er kommet så mange tilbud, som gør, at børn ikke kommer i ordentligt tid i seng. Det gælder både computer, mobiltelefoner, men også masser af sport og fritidsaktiviteter. Men det handler også om, at forældrerollen er ændret. Mange forældre ser deres børn som kammerater og ikke som børn. De tager ikke forældrerollen alvorligt og kræver ikke, at børnene skal i seng i ordentlig tid."

### Risiko for overvægt

Der er dog flere grunde til, at forældre bør fokusere på deres børns søvn. Ud over at de altså risikerer at blive sat tilbage i skolen, så har det også tidligere været fremme, at børn der sover for lidt, har større risiko for at blive overvægtige. En tese som Søren Berg er enig i.

"Når man ikke får sovet nok, så udskiller hjernen et sult stimulerende hormon, og man får simpelthen trang til at 'snacke' hele tiden. Hvorimod hvis man får nok søvn, så udskiller hjernen i stedet et mæthed stimulerende hormon," forklarer søvn-eksperten og fortsætter:

"Når vores børn er teenagere, så bekymrer vi os over, om de nu ikke drikker for meget alkohol eller ryger for meget hash. Når de er lidt mindre, er vi fokuserede på, om de spiser sundt nok og får rørt sig. Men det er i lige så høj grad vigtigt, at de får sovet nok. Hvis et barn ikke spiser eller på anden vis ikke er velfungerende, så kan det være en god idé at kigge på søvnen – får dit barn søvn nok?"

Men hvad er så nok?

"Jeg plejer at sige, at et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet. Hvis man skal stå og ruske sit barn om morgenen for at vække det, så ved vi jo inderst inde godt, at det ikke har fået nok søvn," lyder det fra Søren Berg.

Tina K. Stampe, Vores Børn, Marts 2010

- Børn skal have faste sovetimes.
- Skab et fast søvnrutinal, det gør børnene trygge.
- Søvnritualet skal ikke aktivere barnet men få det til at falde til ro. Og det må ikke tage for lang tid.
- Sig godnat og forlad rummet, når barnet er døsigt men ikke sover helt. Det gør det lettere for barnet selv at falde i søvn igen, hvis det vågner om natten.

Kilde: 'Fakta om spæd- og småbørns søvn', Scansleep A/S





Søvn er vigtigt for at barnets krop vokser og udvikler sig optimalt. Foto: Istockphoto

## Søvn styrker dit barns helbred

**Det er vigtigt, at dit barn sover godt og får nok sammenhængende søvn om natten. Det er nemlig under søvnen, at kroppen vokser og holder sig rask, og at dit barn udvikler sit intellekt.**

### Podio rådgivning

www.revol8.dk  
Professionel rådgivning til konkurrencedygtige priser



Annoncevalg [D]

Børn bliver både kloge og stærke af at sove. Og mere syge og ukoncentrerede, når de får for lidt søvn. Sådan lyder meldingen fra overlæge og søvneksperter Søren Berg fra Scansleep. "Der er alt for lidt fokus på, hvor vigtig en god og lang nattesøvn er for børns udvikling," siger han.

Når dit barn sover sødt, udvikler han sig enormt meget, og hans krop genopbygger alle de celler, der er gået i stykker i løbet af dagen. "Der udspiller sig en lang række hormonelle processer, som sikrer, at dit barn fungerer godt fysisk. Produktionen af væksthormoner toppe under søvnen, så det er, når dit barn sover, at det vokser mest," siger Søren Berg.

### LÆS OGSÅ: Stop natteroderiet

Dit barns immunforsvar bliver desuden styrket om natten – især under den dybe søvn. Søvneksperter fortæller, at børn, der sover for lidt, lettere får infektioner, og at det på længere sigt kan betyde meget for barnets helbred.

### LÆS OGSÅ

Hvor lidt søvn er nok?

Guide til bedre søvn for DIG!

Vind sovepose til baby

Den store legetøjsguide

Tumleleg med baby

### GODE ARGUMENTER

6 gode argumenter for at få junior til at sove

- "Når du sover, vokser du!"
- "Når du sover, bliver din krop bomstærk."
- "Når du sover, får du langt hår."
- "Når du sover, bliver du endnu bedre til matematik."
- "Læg du dig til at sove, så det snart bliver morgen, og du skal lege med Lucas."
- "Når du har sovet, er der kun 39 dage til din fødselsdag."

### HVOR MANGE TIMER?

### Bliver klog af at drømme

Børn sover i bølger eller såkaldte søvncyklusser, der varer mellem tre og fem kvarter. I hver bølge går søvnen fra døs til dyb søvn og drømmesøvn, inden bølgen topper med en let opvågning. Børn har både mere drømmesøvn og mere dyb søvn end voksne. Det skyldes ikke mindst alle de nye indtryk, de skal bearbejde.

Mens det er under den dybe søvn, at dit barns immunforsvar og væksthormoner udvikler sig, er det under drømmesøvnen, at dit barn udvikler sit intellekt.

"Børn bliver kloge af at drømme! Og det er vigtigt, at børn får nok sammenhængende søvn hver nat, så de får den andel drømmesøvn og dybe søvn, som de har brug for. Ellers går det ud over barnets indlæring og trivsel," siger Søren Berg.

### Frisk som en havørn?

Børn i børnehavealderen har brug for 11-12 timers søvn, mens skolebørn op til 12-års-alderen har brug for 10-11 timers sammenhængende nattesøvn.

Er du i tvivl om, hvorvidt dit barn får søvn nok, så læg mærke til, om dit barn er udhvilet om morgenen. Har du svært ved at vække dit pus, eller vågner dit barn selv og er frisk som en havørn?


"Børn skal ikke være trætte, når de vågner. De skal være friske og udhvilede. Er de ikke det, skal de tidligere i seng," siger Søren Berg.

Han anbefaler også, at du lægger mærke til, om dit barn virker udhvilet i løbet af dagen. "Selvfølgelig er børn trætte efter en lang dag. Men er dit barn usædvanligt træt efter børnehave eller fritidshjem, så kig på søvnmønsteret, og spørg dig selv: Får han de timer, han skal have?"

Der er også andre signaler på søvnmangel. Det kan være, at dit barn bliver hyperaktivt. Men det er også et tegn, at barnet let kommer op at skændes med kammeraterne. Eller reagerer utidigt og irrationelt – for eksempel når du henter om eftermiddagen. Det kan ifølge Søren Berg alt sammen tyde på, at dit barn ikke får nok søvn.

"Vær opmærksom, hvis dit barn farer rundt, eller konstant er utidigt eller har svært ved at beskæftige sig selv. Det kan alt sammen handle om, at dit barn har brug for mere nattesøvn," forklarer han.

### LÆS OGSÅ: For lidt søvn gør børn dumme

 Print denne side

[X] Luk vindue

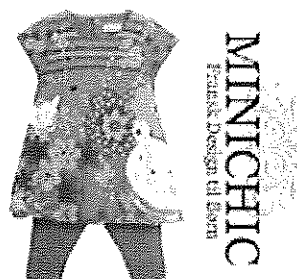
Så meget søvn har dit barn brug for

3-5 år

Dit barn har brug for 11-12 sammenhængende timers søvn om natten. Så skal I op kl. 6.30, er sengetiden kl.19.

6-10 år

Dit barn har brug for 10-11 sammenhængende timers søvn om natten. Står I op klokken 6.30, er sengetiden cirka kl.20. Fredag og lørdag aften er det okay at have lidt elastik, så klokken nogle gange bliver 21 eller 22.



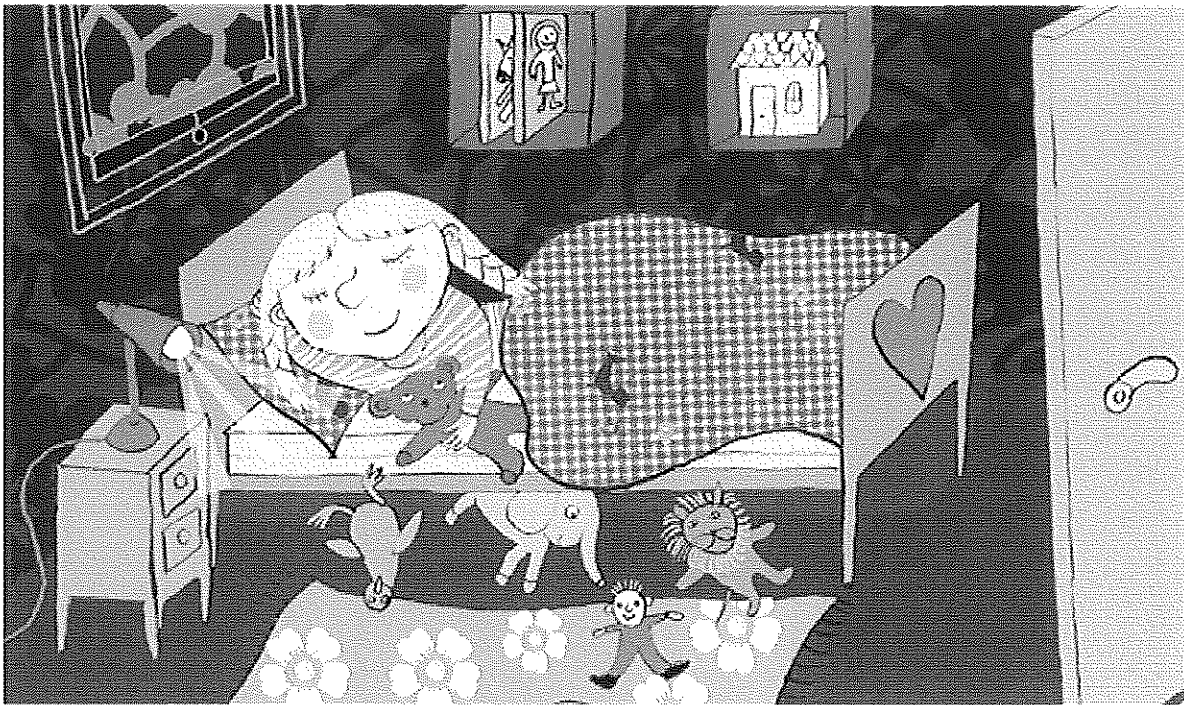


Illustration: Kirsten Gjerding

## Sådan sover dit barn bedst

### Søkort og oversigtskort

[www.weilbach.dk](http://www.weilbach.dk)

Online salg af søkort til danske nordiske og internationale farvande



Annoncevalg [D]

**De fysiske rammer omkring sovestedet er vigtige, for at dit barn kan sove godt og vågne frisk og udhvilet om morgenen. Få ekspertens gode råd til barnets soveværelse her.**

### Mørke eller lys?

Der skal være mørkt i det værelse, hvor dit barn skal sove, for mørke stimulerer til søvn, mens lys stimulerer dit barns krop til at være vågen og aktiv. Hav derfor ikke for gennemsigtige gardiner. Dog behøver du ikke mørklægningsgardiner, medmindre morgenlyset får dit barn til at vågne alt for tidligt. Børn er oftest ikke så lysfølsomme som voksne. Tværtimod kan det være rart for barnet lige at kunne orientere sig og genkende soveværelset, hvis dit pus vågner let i løbet af natten.

### Natlampe?

Som regel er det lettest at få et barn til at falde i søvn i et mørkt rum. Men nogle børn kan i perioder være bange for mørke, og så kan det være lettere at falde i søvn med en lille natlampe tændt. Vurderer du, at det giver dit barn tryk, er det helt okay.

### Hvilken temperatur?

Om natten falder dit barns temperatur med en grad, så der skal ikke være for varmt i soveværelset. 18-20 grader er optimalt. Luft i øvrigt ud

### LÆS OGSÅ

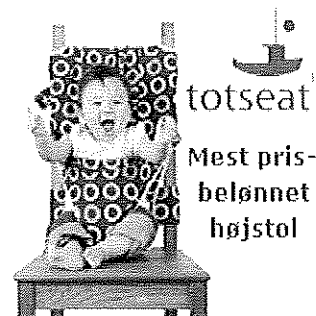
Hvor lidt søvn er nok?

“Må jeg sove hos Emma, mor?”

Guide til bedre søvn for DIG!

Vind sovepose til baby

10 myter om dit barns søvn




tre gange om dagen i 5-10 minutter – og gerne lige inden dit barn skal puttes, så luften er frisk. Men undgå, at dit barn ligger i træk, og sørg for, at der hverken er røg eller fugt. Tør ikke tøj i det værelse, hvor dit barn sover – det giver for høj luftfugtighed. Har I overskud til at svinge støvsugeren og gulvkluden en gang om ugen, er det helt perfekt. Så har du sørget for mindst mulig støv og et super indeklima for dit barn!

Læs ekspertens anbefalinger til nattøj, hovedpude og bamser i sengen på næste side>>



Forrige  2 3 Næste

 Print denne side

[X] Luk vindue