



Svefnvandi hjá 2-5 ára barni

Svefnvandi getur lýst sér sem erfiðleikar við að sofna eða að halda sér sofandi. Á göngudeild Barnaspítala Hringurinn 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 þætti sem stuðla að góðum svefni og svefnvenjum sem geta gagnast börnum með svefnvanda.

Reglulegur svefntími

Ráðlagt er að halda sama svefntíma 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. Sérstaklega þarf að huga að skipulagi og tímasetningu daglúra. Þetta er aldurinn þar sem börn hætta daglúrum, þess vegna þarf að skipuleggja vel hvernig þeim er hætt smá saman.

Tengsl næringar og svefns

Flest börn á þessum aldri hafa góða matarlyst seinni partinn milli klukkan 16 og 18. Það hentar þeim því flestum að borða kvöldmat snemma og að fá svo jafnvel smá bita rétt fyrir svefn. Á þessum aldri ætti næturdrykkju að vera lokið. Mælt er með að burstu tennur fyrir svefn og drekka ekki eftir það.

Samvera

Skipulögð samvera eftir leikskóla eins og að tala saman eða lesa, setjast á gólfið saman og leyfa barninu að hafa frumkvæði að stuttum leik er góð fyrir svefn. Forðast á skjátæki um 2-3 tímum fyrir háttatíma. Fastar kvöldvenjur eins og bænir, samtal eða samvera bæta nætursvefn.

Persónugerðir

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

Hreyfing og útivera

Hreyfing er mikilvæg fyrir öll börn og útivera er talin hafa jákvæð áhrif á svefn. Ef barn er mjög orkumikið þá getur verið gott að það fái auka hreyfingu seinni part dags.

Upplýsingar um tímabókun og símanúmer

Ef svefnvandi barns er viðvarandi má bóka tíma á göngudeild Barnaspítala Hringins í síma 543 3700.