FRÆÐSLUEFNI

Svefnvandi hjá 2-5 ára barni

Svefnvandi getur lýst sér sem erfiðleikar við að sofna eða að halda sér sofandi. Á göngudeild Barnaspítala Hringsins 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 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 smám saman.

Tengsl næringar og svefns

Flest börn á þessum aldri hafa góða matarlyst seinni partinn, milli klukkan 16:00 og 18:00. 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 bursta 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 í um 2-3 klukkustundir fyrir háttatíma. Fastar kvöldvenjur eins og bænir, samtal eða samvera bæta nætursvefn.

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.

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 það 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.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
MAÍ 2025
FRÆ-0922

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR OG DEILDARSTJÓRI
GÖNGUDEILDAR BARNA

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA