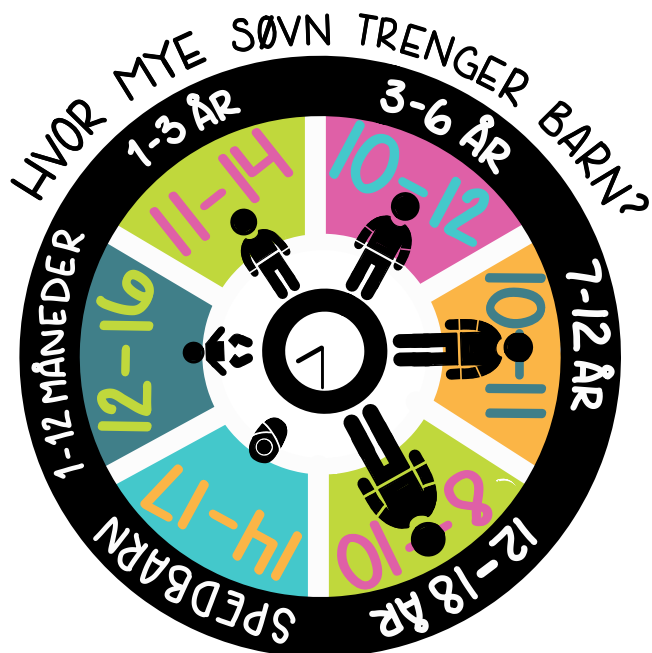
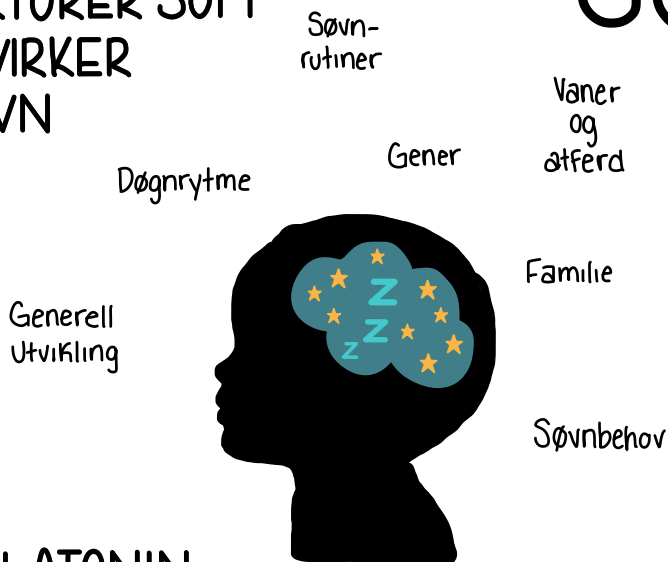


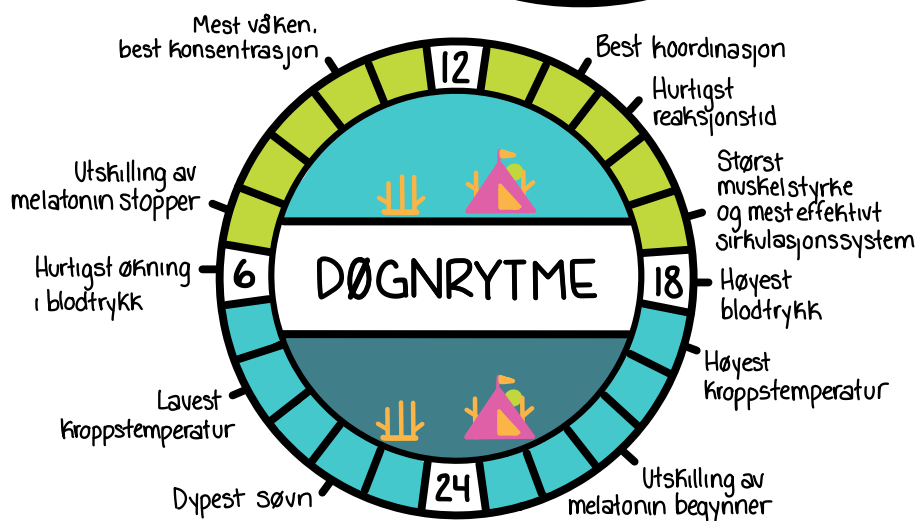
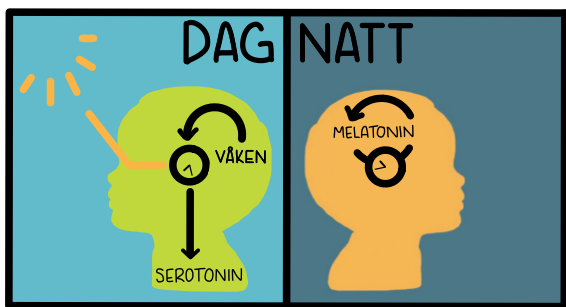
SØVN

FAKTORER SOM PÅVIRKER SØVN



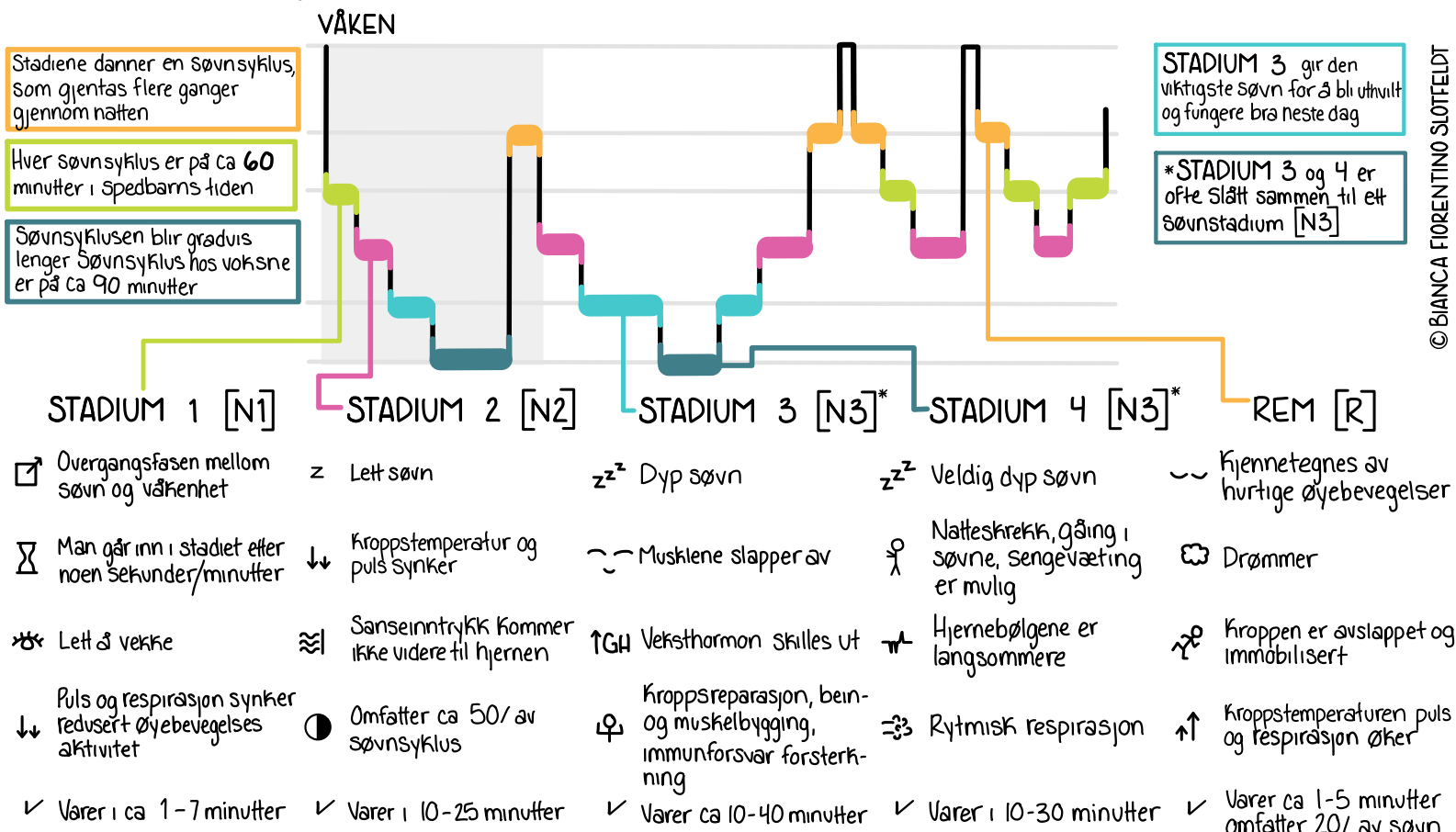
MELATONIN

Kroppens søvnhormon. Den dannes i hjernen og skylles ut under mørke. Når lys treffer øynene, stanser dannelsen og utskillingen av melatonin. Alle slags lys hemmer produksjonen av melatonin, blått lys ca 2x mer.



SØVN STADIER

Søvn inndeles ofte i fem stadier hvor NREM søvn (non REM) utgjør de fire første og REM søvn (søvn med hurtige øyebevegelser) den siste. Grunnlaget for denne inndelingen er målinger av hjernens aktivitet.



TIPS FOR GOD SØVN

Begrens mat og væske før innsøving

Bevisst hvilken mat barnet spiser og mengde væske barnet drikker
Begrens inntak av væske. Ikke spis for mye mat til kvelds



Innfør faste søvnrutiner

Hjelp å forberede kroppen på at det er tid for å sove. Rutiner kan være enkle ting som tannpuss, ta på nattøy, gjøre noen enkle strekkøvelser, et varmt bad eller lese i en bok



Sørg for moderat temperatur på soverommet

Ideell temperatur er 18 C



SØVN-HYGIENE

Regelmessig fysisk aktivitet

Trening styrker søvnen. Vær varsom med hard trening rett før man skal i seng



Sørg for mørke på soverommet

Alle slags lys hemmer produksjonen av melatonin, kroppens søvnhormon



Stå opp og legge seg til omtrent samme tid hver dag

også i helgen og på ferier. Søvnfungerer best når man holder seg til faste rutiner



Få minst 30 minutter med dagslys

Mørketiden forstyrrer søvnsenteret i hjernen vår og gjør den forvirret. Å være ute i dagslys - spesielt på morgenen - er en av de viktigste faktorene som holder døgnrytmen på plass



Ved oppvåkning natt

Unngå sterkt lys og skjerm, gjør «kjedelige» aktiviteter

Unngå å sjekke klokken når du våkner



Skru av alle skjermer

Studier viser at lyset fra skjermer holder deg lettere våken, samtidig som en konstant holder hjerneskivene i gang. Unngå skjermbruk den siste timen før innsøving i sengen. Les bok, syng, sang ol.



Sosiale historier

For noen barn sosiale historier som forteller med bilde og tekst hva som skal skje, både når de legger seg og hvis de våkner på natten



Unngå/reducer søvn på dagtid

Avhengig av alder

Visualisere leggerutiner

med bilder, for eksempel PCS symboler (Picture Communication Systems)



© BIANCA FIORENTINO SLOTFELDT

Trykk

Påkne godt sammen i teppet

Tungt teppe (kuledyne)

Massasje

God klem

Bevegelse

Rulle på en treningsball

Gynge i en gyngestol

Gynge i armene

Varme

Varm pute eller varmekasse

Mykt plysjeteppe eller kosedyr

Varme tepper i tørketrommel

Visuell

Se på en avslappende video, som fisk i et akvarium

Lavalampe eller annet fargeskiftende nattlys

Hvit støy

Hvit støy maskin eller app
Vifter

SENSORISK SPESIFIKKE TILTAK

FOR ELDRE



Reduserer mengden av koffeinholdige drikker
Spesielt på ettermiddag og kveld



Ikke bruk sengen til annet en søvn
og ikke opphold deg i sengen lengre enn forventet sovetid



Sett av en "problemtime"
Hvor du tenker gjennom dine bekymringer og problemer. Unngå å ta de med deg til sengs



Bruk av alkohol som sovemiddel frarådes
Den kan lette innsøving, men gir urolig søvn med mange oppvåkninger og dårlig søvnkvalitet



Ikke bruk alkohol eller tobakk nær opp til sengetid