

BHV-seminarium

Sömnsvårigheter hos små barn

Amanda Wikerstål, leg. psykolog, Emma Fransson leg. psykolog

Anna Noryd BHV-ssk och BHV-samordnare

Upplägg för dagen

- 13.30-16.30
- Fikapaus 14.30-15.00
- Varvar teori med diskussion, viktigt att låta era frågor ta plats och att det blir en levande dialog

Innehåll

- Vad är barnhälsovårdens uppdrag?
- Information och fakta om sömn
- När barnets sömn blir ett problem
- Främja god sömn och förebygga sömnproblem
- Förändra sönmönster – ”sömnmetoder”

Vad är ert uppdrag på BVC?

- främja utvecklingen av god sömn, förebygga sömnproblem
- erbjuda ett utökat stöd vid problem
- remittera/samverka vid behov

Hur kan ni använda er utav den kunskaps som har förmedlats under dagen i ert arbete som BHV-ssk?

När?
På vilket sätt?
Föräldragrupp? Enskilda kontakter?

...ha med er detta perspektiv under dagens seminarium...

För alla	För alla vid behov	
<p>Främja utvecklingen av en god sömn och förebygga sömnsvårigheter hos barn genom samtal, information och vägledning utifrån varje enskilt barn och familjs behov.</p> <ul style="list-style-type: none">● Förmedla kunskap om barns sömn och sömnhygien.● Sömnen och dess betydelse.● Barn och vuxnas sömn.● Sömnbehov i olika åldrar.● Hur främja god sömn och förebygga problem med sömnen. <p>Tidig information och samtal med föräldrar generellt om:</p> <ul style="list-style-type: none">● Teman att utgå ifrån om barns sömn och sömnhygien● Samsovning <p>Barnets sömn uppmärksammas och följs upp vid kommande besök.</p>	<p>Erbjuda ett utökat stöd</p> <ul style="list-style-type: none">● när barnets sömn blir ett problem● utgångspunkter vid föräldrastöd● sömnproblem hos barn. <p>Ta del av föräldrarnas erfarenheter och vad de hittills gjort för att hantera problemet.</p> <p>Ta en noggrann anamnes.</p> <p>En läkarbedömning kan vara aktuellt för att utesluta somatiska orsaker, liksom kontakt/samverkan med annan vårdgivare.</p> <p>Vägledning och insatser utifrån aktuellt problem relaterat till barnets sömn, barnets ålder och utveckling samt förhållningssätt och önskemål hos föräldrarna.</p> <p>Konsultation/ kontakt med BHV-team/psykolog för BHV, Specialist-BVC</p> <p>Uppföljande kontakt</p>	<p>Då barn och föräldrar har kvarstående och/eller ökade problem är ytterligare insatser aktuellt utifrån anamnes och problemställning:</p> <ul style="list-style-type: none">● Remiss till barnläkare för vidare undersökning och åtgärd.● Remiss till specialistenhet/mottagning för barn med sömnproblem då sådan finns.● Kontakt/remiss till vårdcentral med anledning av föräldrars hälsa.● Kontakt med socialtjänst vid behov av ytterligare stödinsatser.● Samverkan med annan aktuell vårdgivare/insats för barn och familj. <p>Uppföljande kontakt</p>

Inledning

"Mitt barn vaknar flera gånger varje natt och kan inte somna om själv"

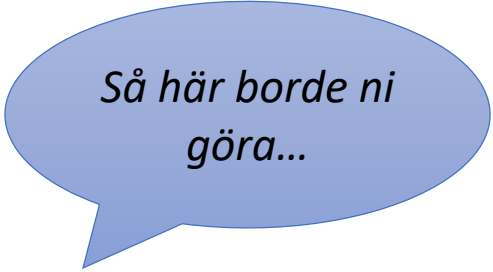
"Mitt barn vill hela tiden ha närhet och kan inte somna om utan att jag finns nära"

"Det har varit svårt med sömnen sedan hen var liten"

- Vilka frågeställningar kring sömn och små barn tycker ni är vanligt förekommande hos föräldrar?
- I mötet med föräldrar och barn med svårigheter kring sömn, vad brukar ni uppleva att ni saknar för kompetens kring ämnet? Vad brukar ni uppleva som svårt i mötet med dessa föräldrar och barn?

Vad göra som förälder?

- Egna förväntningar och andras "goda råd"



*Så här borde ni
göra...*

Men:

- varje barn är unikt
- varje familj är unik
- varje barn och familjs *behov* är unika

- Bortse från alla goda råd om ni sover bra!
- Små barns utveckling det första året är så genomgripande att det som fungerar i en period kanske inte fungerar i nästa – och tvärt om.

Vad är "normal" sömn?



Små barns sömnutveckling

Sömnbehov i olika åldrar

- Det nyfödda barnets sömn
- Spädbarnets sömn (ca 8 veckor – 1 år)
 - Småbarnsåren 1-3 år
 - Förskolebarnets 3-5 år.

Det nyfödda barnet

- Sömnbehov totalt 16-17 h/dygn
 - Allt mellan 10 h till 20 h är normalt
- Sömnperioder 2-3 h
- Vakenhetsperioder 1-3 h
- Hunger reglerar sömn mer än dygnsrytm
- Sömncykler - Täta intervaller



Observandum! Generella riktlinjer!
Små barn sover och äter vid behov.
Följsam efter det enskilda barnets
behov.

Spädbarnets sömn (ca 3-12 månader)

- Sover vanligtvis mellan 9-12 h/natt
- Sömnbehov totalt 12-16 h/dygn
 - Allt mellan 9-17 h är normalt
- Sömnpass om dagen
 - Från cirka sex månader 2-3 gånger
 - Ettåring 1-2 gånger
- Dygnsrytm stabiliseras
- Längre sammanhängande sömn
- Mellan 6-12 månaders ålder
 - Cirka 66 % av alla barn sover hela natten,
dvs. mellan kl. 24-05
- Vanligt med korta uppvaknanden

När börjar
bebisar sova
hela natten?



Utvecklingen går snabbt! Stor skillnad mellan 3 månaders bebis och barnet som är ett år! Följsam efter det enskilda barnets behov.

Småbarnsåren 1-3 år

- Totala sömnbehovet 12-14 h/dygn
- En till två tupplurar per dag

Hur mycket
behöver ett
barn sova på
dagen?



- 50 % av alla barn kommer in till föräldrarna under natten
- Små barn vaknar ofta, även utan att kalla på sina föräldrar

Förskolebarn 3-5 år



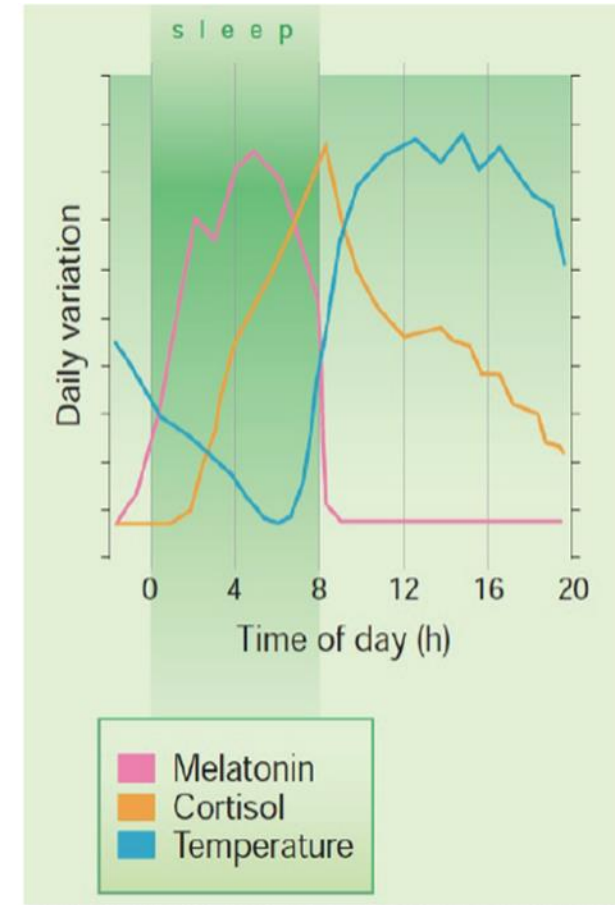
- Totala sömnbehovet cirka 11-12 h/dygn
- Dagssömnbehovet minskar, slutar sova på dagen
- Sömncykel mer lik vuxnas

Hur fungerar sömn
Betydelsen av sömn

Biologin bakom sömn

- Hormonella systemet
- Dygnsrytm
- Kroppstemperatur
- Sömncpycket

Nyfödda barnet?



Sömnens betydelse

Uppbyggnad/Återhämtning

- Uppbyggande hormoner produceras
- Immunförsvaret återhämtar sig/aktiveras
- Nya celler produceras/skadade tas om hand
- Påfyllnad av energinivåer
- Spara energi

Inläring

- Minnet stärks
- Uppmärksamhet och koncentration

Tips. Vill ha fördjupad kunskap kring sömnens betydelse se Vetenskapens värld, SVT play, avsnitt sömnens mysterier.

Barn och vuxnas sömn

*Varför vaknar
bebisar så ofta
på natten?*

Sömnen delas in i fyra stadier som vi rör oss igenom på ett cykliskt sätt, så kallade sömncykler. För riktigt små barn brukar man istället skilja mellan lugn och aktiv sömn.

Fyra sömnstadier

REM-sömn

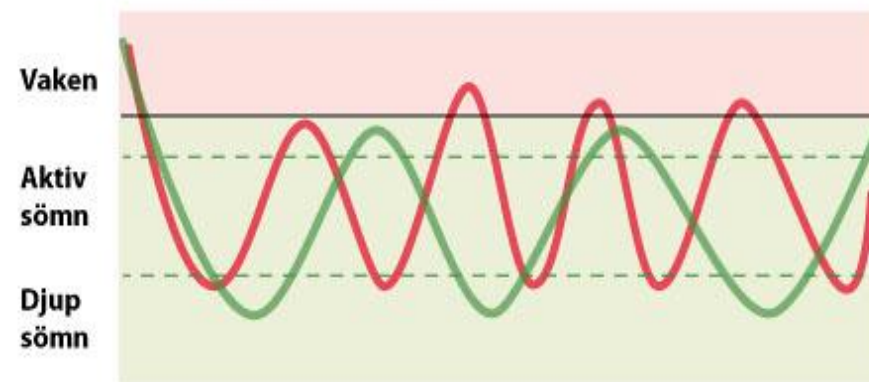
NREM- sömn

Stadie 1

Stadie 2

Stadie 3

Sömndjup hos barn och vuxna



För riktigt små barn är intervallet för sömncykeln cirka 30 minuter, för barn runt ett år ca 60 minuter.

Cyklerna blir med tiden längre. Vid tre till fem års ålder är de lika långa som hos vuxna, ungefär 90 minuter.

Lyhördhet och anknytning

En förutsättning för att utveckla en trygg anknytning är närvarande och tillgängliga föräldrar.

Under nattetid är barn som mest sköra och mest skyddslösa.

”Hellre en förälder som är småtrött och tillgänglig än en förälder som är utvilad och otillgänglig”.

MEN: när tröttheten går ut över hälsan och föräldrafungerandet?

Diskussionsfråga - Sömn och anknytning

Vilka svårigheter eller frågor brukar föräldrar uttrycka gällande barnets behov av närhet till föräldrar under natten?

Hur pratar man med föräldrar om anknytning, autonomi och självständighet?

Samsövning?

Faktorer som kan störa små barns sömn

Dygnsrytm

- Ljus och mörker
 - Värme
 - Ljud
 - Nattmat
 - Dagsömn
- **Psykologiska orsaker**
 - Utvecklingssteg
 - Förändringar/stressande livshändelser
 - Barnets temperament
 - Rädslor, mardrömmar
 - Neuropsykiatrisk problematik
 - Samspel med förälder/rar

Medicinska orsaker

- Sjukdomar, så som förkylningar
- Magknip/förstoppning/födoämnesallergier
- Tänder
- Klåda/allergi
- Växtvärk
- Tandgnissling
- Snarkning/ andningsuppehåll
- Sängvätning
- Sömngång, nattskräck, sömnprat

PAUS

14.30-15.00

Diskussionsfråga

"Jag orkar inte mer... Kainat har så svårt att somna in om kvällarna och vaknar flera gånger per natt och kan inte somna om själv...."

Vad är sömnsvårigheter hos små barn?

Hur pratar man med föräldrar om vad sömnsvårigheter hos små barn är?

För vem blir det ett problem och när?

När barnets sömn blir ett problem

- Störd sömn är ett **vanligt problem** i familjer med små barn.
- Under de två första månaderna är alla varianter av sömn normala
- Det finns inte någon absolut definition av ett "sömnproblem".
- De två vanligaste upplevda problemen med barns sömn är **uppvaknanden** under natten och **problem med att somna in**.
- Små barn är sömnstörare, men har väldigt sällan sömnstörningar

Sömnproblem hos små barn är ett föräldraproblem. Uttröttade föräldrar riskerar psykisk ohälsa, relationsproblem och svårigheter att orka med föräldraskapet.

Långdragna sömnproblem påverkar hur hela familjen fungerar.

Hur tar ni reda på familjepåverkan och hur får ni kännedom om allvarlighetsgraden i svårigheterna?

Kartläggning

- Hur mår föräldrarna?
 - Depression? Utmattning? Oro/stress?
 - Sekundära sömnsvårigheter?
 - Orkar med föräldrskapet?
- Hur mår parrelationen?
 - Konflikter? Kommunikation?
- Socialt
 - Avlastning? Social utsatthet? Övrig stress i familjen?
- Hur fungerar vardagen i övrigt för barnet?
 - Mående? Trötthet?
 - Andra regleringssvårigheter? Utvecklingsaspekter? Lek och umgänge?

Sömnsvårigheter under spädbarnstid är associerat med ogynnsamma konsekvenser, exempelvis:

Mammor

- Utmattning
- Postnatal depression
- Försämrad generell och mental hälsa

Pappor

- Försämrad generell hälsa
- Större psykologisk stress

Barnet

- Ökad risk för barnmisshandel

Riskerar barnet fara illa?!

SÖMNDAGBOK - Kartläggning av barnets sömn

Vecka _____	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tidpunkt barnet går och lägger sig							
Tidpunkt barnet stiger upp på morgonen							
Antal uppvaknanden under natten							
Sammanlagd tid vaken på natten							
Vad gör du som förälder när ditt barn vaknar på natten?							
Hur många gånger sover barnet på dagen?							
Sammanlagd sovtid på dagen							
Total sömn/dygn							
Aktiviteter under dagen							
Mat under dagen							

Diskussionsfråga- Barnets perspektiv

Hur blir det för barnet när föräldrar uttrycker stark önskan och vilja att barnet ska sova på ett visst sätt och barnet har svårt för att göra detta?

*”Pappa, kroppen kan sova men
inte min hjärna”
- 4-åriga Maja*

Diskussionsfråga - När barnets sömn blir ett problem

Vad gör ni när ni uppmärksammat föräldrar som är i behov av stöd?

*"Hon har så svårt att
varva ner på kvällarna,
läggningen tar nästan två
timmar varje dag"*

*"Vaknar 8 gånger varje natt
och vill ha närhet"*

*"Han vaknar alltid efter två
timmar och sedan fortsätter det
med uppvaknanden resten av
natten, flera gånger"*

*"Mitt barn vaknar varje
morgon vid klockan 04.00
och kan inte somna om."*

När barnets sömn blir ett problem

1) **Acceptans**

- stå ut, vänta ut, hitta sätt att vila och återhämta sig som förälder.

2) **Främja god sömn**

- Strategier för att hjälpa barnet in i rutiner och regelbundna sömnmönster för att *främja* god sömn och *förebygga* sömnproblem

3) **”Sömnmetoder”**

- Strategier/metoder för att *förändra* problematiska sömnmönster.

Acceptans

Vad göra?

- Ej farligt att sova dåligt, men slitsamt!
Försök acceptera sömnbristen och anpassa livet i övrigt efter detta.
- Ta hand om dig själv – för att orka och för att må bra!
- Ta hjälp av varandra (om ni är fler än en vuxen) och andra.
- Sänk kraven i övriga livet

Exempel på vad man kan göra för att orka med:

Kompensera förlorad sömn

- Sov när barnet sover (klassiker)
- Tupplurar
- Turas om på nätterna
- Sov utan barnet några nätter
- Ta hjälp av andra
- Avslappning/meditation
- Fysisk aktivitet
- Dagsljus
- Kost
- Social samvaro

Sänk kraven i övriga livet

- Jobba mindre
- Egna aktiviteter
- Stökigare hus
- Färdigmat



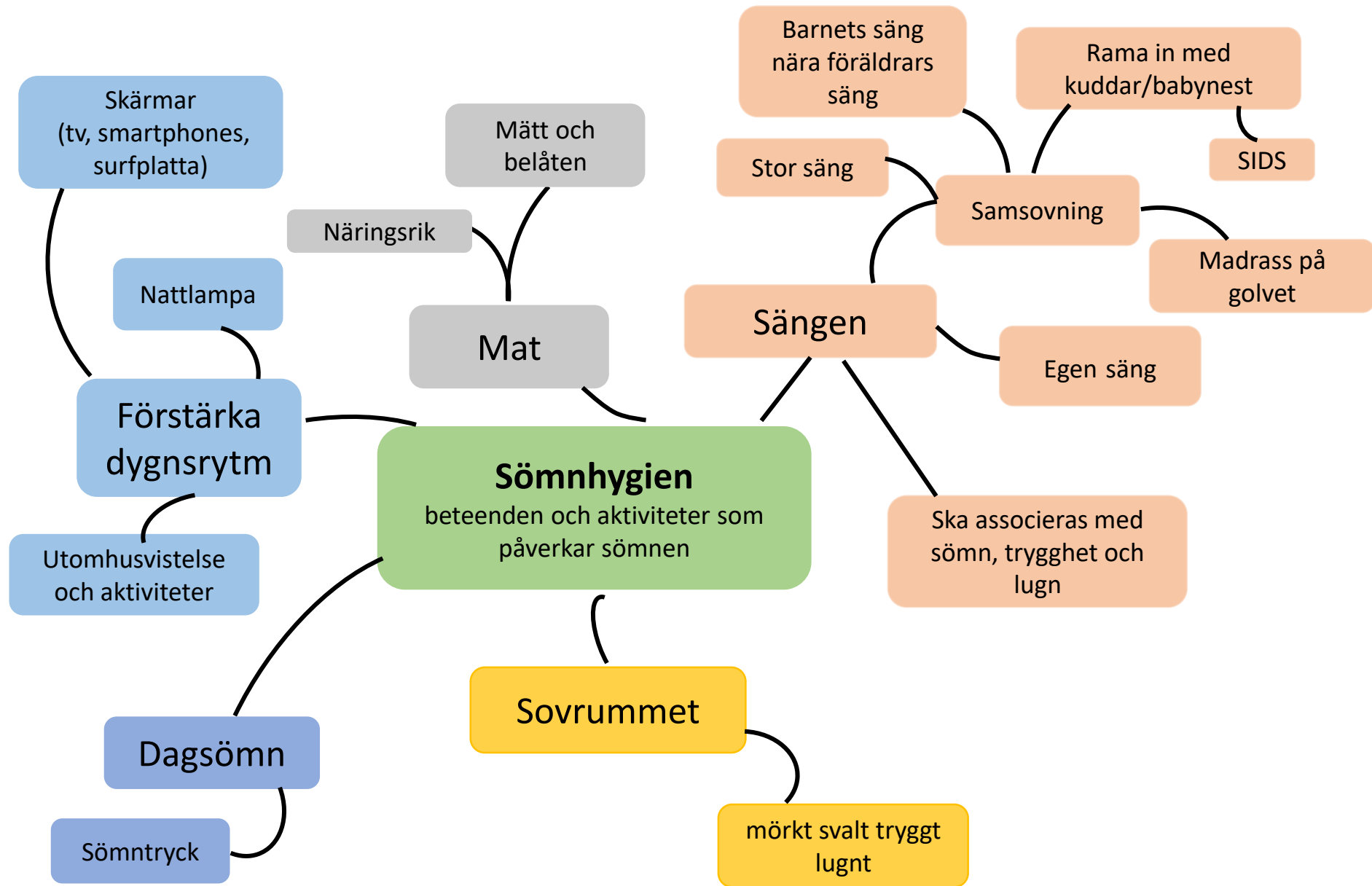
”Så mycket sömn som möjligt åt så många i familjen som möjligt”

Främja god sömn

Vad göra?

Främja goda sömnvanor och förebygga sömnproblem:

- Sömnhygien
- Rutiner
- Förhållningssätt och bemötande



Bemötande



- När barnet vaknar på natten
 - Var tyst, tråkig, tänd inte, erbjud max vatten, byt bara blöja om nödvändigt.
 - Gör likadant vid insomning som när det vaknar på natten.
→ Sång, napp, klappa, buffa, snutte. ~~Bära, mata.~~
- Är matning ett problem på natten?
 - Mata ordentligt på kvällen. Efter 6 månader behövs inga nattmål.

Rutiner

- Fasta rutiner före sänggåendet
 - Kvällrutin på ungefär 30 min, bestående av 2-3 lugna aktiviteter, t.ex. bad, pyjamas och en saga/sång.
- Håll regelbundna läggningstider
- Minskad tid i sängen?
 - När barnet har svårt att somna, lägg det när det vanligtvis somnar.

Diskussionsfråga

Hur upplever ni det är att motivera föräldrar till att införa nya nattningsrutiner?

Sömnmetoder

Vilka sömnmetoder har ni kännedom om?

Vad frågar föräldrar om gällande metoder? Vilka metoder är aktuella och används av föräldrar just nu?

Hur tänker ni kring användningen av sömnmetoder?

Förändra

- Vad göra?
- Kartlägga!
- ”Sömnmetoder”
 - 1) Ofarliga/”snälla” metoder
 - 2) Metoder som riskerar utsätta barnet för stress
- Kan vi hålla ut tillräckligt länge – minst 2 veckor?
- Är barnets föräldrar (hyfsat) överens och jobbar mot samma mål?

Sömnmetoder

- Många sk. metoder har dåligt forskningsstöd. Många metoder "överlappar".
- Metoden i sig kan ge trygghet vilket gör föräldern lugnare

Vad har forskningsstöd?

- **Fasta positiva läggrutiner** – bad, massage, lugn aktivitet, "lights out".
- **Beteendeinterventioner** – "lära" sig somna/somna om utan förälderns närvaro.

Exempel...

- Rekommenderas inte under barnets första levnadsår
- Att låta barnet skrika sig till sömns rekommenderas inte

Övriga samtalsämnen kring små barns sömn som kan bli aktuella på BVC

- Konflikter vid sänggående?
- Nattskräck?
- Oro och ängslan inför att sova, mörker och natten?
- Mardrömmar?
- Annat?

När ska man ta kontakt med psykolog?

- När
 - Svårigheterna med sömnen går ut över det vardagliga fungerandet
 - Barnets mående är påverkat
 - Föräldrarna mående är ordentligt påverkat

Vad händer hos psykologen?

- Anamnes
- Kartläggning av sömnsvårigheter, sömndagbok, breda frågor
- Bedömning – föräldrastödande insatser eller utvecklingsavvikelse?
- Interventioner
 - Rådgivning, förhållningssätt och strategier
 - Utforskande kring föräldrars upplevelse av situationen, bemötande och strategier
 - Samtal om barnet
 - Samtal om föräldrarnas förutsättningar att skapa förutsättningar för sina barn
 - Utvecklingsbedömning?

Tankar?

Hur kan ni använda er utav den kunskaps som har förmedlats under dagen i ert arbete som BHV-ssk?

När?

På vilket sätt?

Föräldragrupp? Enskilda kontakter? -

- Framtaget material att använda i föräldragrupp
- Andra behov?

För alla	För alla vid behov	
<p>Främja utvecklingen av en god sömn och förebygga sömnsvårigheter hos barn genom samtal, information och vägledning utifrån varje enskilt barn och familjs behov.</p> <ul style="list-style-type: none">● Förmedla kunskap om barns sömn och sömnhygien.● Sömnen och dess betydelse.● Barn och vuxnas sömn.● Sömnbehov i olika åldrar.● Hur främja god sömn och förebygga problem med sömnen. <p>Tidig information och samtal med föräldrar generellt om:</p> <ul style="list-style-type: none">● Teman att utgå ifrån om barns sömn och sömnhygien● Samsovning <p>Barnets sömn uppmärksammas och följs upp vid kommande besök.</p>	<p>Erbjuda ett utökat stöd</p> <ul style="list-style-type: none">● när barnets sömn blir ett problem● utgångspunkter vid föräldrastöd● sömnproblem hos barn. <p>Ta del av föräldrarnas erfarenheter och vad de hittills gjort för att hantera problemet.</p> <p>Ta en noggrann anamnes.</p> <p>En läkarbedömning kan vara aktuellt för att utesluta somatiska orsaker, liksom kontakt/samverkan med annan vårdgivare.</p> <p>Vägledning och insatser utifrån aktuellt problem relaterat till barnets sömn, barnets ålder och utveckling samt förhållningssätt och önskemål hos föräldrarna.</p> <p>Konsultation/ kontakt med BHV-team/psykolog för BHV, Specialist-BVC</p> <p>Uppföljande kontakt</p>	<p>Då barn och föräldrar har kvarstående och/eller ökade problem är ytterligare insatser aktuellt utifrån anamnes och problemställning:</p> <ul style="list-style-type: none">● Remiss till barnläkare för vidare undersökning och åtgärd.● Remiss till specialistenhet/mottagning för barn med sömnproblem då sådan finns.● Kontakt/remiss till vårdcentral med anledning av föräldrars hälsa.● Kontakt med socialtjänst vid behov av ytterligare stödinsatser.● Samverkan med annan aktuell vårdgivare/insats för barn och familj. <p>Uppföljande kontakt</p>

Sammanfattning av dagen

Övriga frågor?

Glöm inte utvärdering!

Litteraturtips?

- [God natt : om små och stora barns sömn, Bothelius, Kristoffer](#)
- <https://www.rikshandboken-bhv.se/halsa-och-utveckling/framja-god-somn-och-avhjalpa-somnproblem/>
- Artikel: Reuter A, Silfverdal S-A, Lindblom K & Hjern A (2020). A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems.
- BVC-podden

Received: 9 September 2019 | Revised: 14 January 2020 | Accepted: 16 January 2020
DOI: 10.1111/apa.15182

REVIEW ARTICLE

ACTA PAEDIATRICA
WILEY

A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems

Antonia Reuter¹ | Sven-Arne Silfverdal^{2,3} | Kristin Lindblom⁴ | Anders Hjern^{5,6,7} 

¹Child and Youth Healthcare, Region Västra Götaland, Gothenburg, Sweden
²Clinical Sciences, Pediatrics, Umeå University, Umeå, Sweden
³Centre for Mother and Child Health Care, Umeå, Sweden
⁴Child Health Services, Falun, Sweden
⁵Sachs' Children and Youth Hospital, Stockholm, Sweden
⁶Department of Medicine, Clinical Epidemiology Unit, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden
⁷CHES, Centre for Health Equity Studies, Stockholm University and Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

Correspondence
Anders Hjern, Centre for Health Equity Studies, Karolinska Institutet/Stockholm University, SÖD 91 Stockholm, Sweden.
Email: anders.hjern@chess.su.se

Funding Information
This review was supported by a network grant from the Swedish Research Council for Health, Working Life and Welfare.

Abstract

Aim: The aim of this review was to evaluate the evidence for interventions for behavioural sleep problem in infants.

Methods: Systematic review based on a search in MEDLINE, Web of Science and PsycINFO in December 2017 for articles published in English during 2007-2017 about preventive and treatment interventions for sleep problems in infants. The review included controlled trials and meta-analyses with at least 20 infants in study groups assessed according to the Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation criteria.

Results: Out of 476 original articles assessed for eligibility, 12 studies were included in the synthesis. Interventions with behavioural, educational and massage strategies were evaluated. No intervention was evaluated in more than one trial. Five interventions with behavioural methods for establishing consistent routines or controlled crying showed modest short-term effects, while the evidence for elements of education was inconsistent. Studies of massage were of poor quality. Knowledge gaps were identified regarding interventions in cross-cultural context, involving fathers, in children below six months of age, in high-risk populations and consequences of interventions that include extinction.

Conclusion: Some support for short-term effects of behavioural treatment strategies was found, but more studies are needed to establish evidence.

KEYWORDS

behavioural intervention, infant, randomised controlled trials, sleep problem

1 | INTRODUCTION

The evolution of sleep-wake patterns from multiple sleep episodes to one main consolidated sleep episode at night is a complex developmental process substantially engaging and challenging the parents during the first years. Sleep behaviour problems are developmentally

normative; yet, parents who are able to attain appropriate strategies for settling their babies may decrease their child's risk for long-lasting problems. It is important to establish good sleep routines and gradually teach their baby to self-soothe. If parents do not have effective strategies for settling their baby, it can lead to ongoing adjustment problems for the baby.¹ Complaints about difficulty falling

Abbreviations: DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; GRADE, Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation; ICD, International Classification of Sleep Disorders.

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial License, which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes.
© 2020 The Authors. Acta Paediatrica published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of Foundation Acta Paediatrica

Acta Paediatrica, 2020;00:1-16.

wileyonlinelibrary.com/journal/apa | 1