

Nok søvn

Karin Naphaug driver søvnterapisenteret Sovekarin AS, og er søvneksperter og helsesøster.

Sovemønsteret går ofte i arv. Ifølge Bjorvatn betyr det at hvis foreldre har hatt lite behov for søvn da de var små, gjelder dette også for barna deres.

– **Det er lett å sjekke om barna får nok søvn. Ser det ut til at de trives og fungerer bra på dagtid, er det et godt tegn på at de har fått tilstrekkelig med søvn, sier han.**

Hun mener at årsaken til at noen barn ikke får sove om kvelden, er at de er overtrøtte eller overstimulerte.

– **Da utskiller de stresshormoner som gjør at de føler seg enda mer våkne, sier Naphaug til NRK.no.**

Hun forteller at de som er overtrøtte sover urolig, og ofte er svært trøtte når de våkner neste dag.

Hemmer vekst

– Årsaken til at noen barn ikke får sove, er at de er overtrøtte, sier søvnspesialist Karin Naphaug.

- Klare tegn på at barn har fått for lite søvn, er at de lett blir irriterte, grinete og masete. De minste blir ofte veldig klengete, sier Karin Naphaug.

Hun sier at barna da gjerne blir ukonsentrerte, og lett kan komme i konflikt med andre barn i barnehage og på skole.

– **Dersom barn får for lite søvn over tid, kan det gå utover veksten, forteller "SoveKarin" videre.**

– Når barn er i dyp søvn, skiller de ut veksthormon. De som er overtrøtte, sover ofte så urolig at de ikke får den dype søvnen. Dermed skiller de ikke ut dette veksthormonet i like stor grad.

Naphaug understreker at det også viser seg at for lite søvn kan gi risiko for utvikling av diabetes type 2 og overvekt.

Når bør barn legge seg ?

– For at barn skal få nok søvn, er det viktig at foreldre er konsekvente med leggetiden, og ikke aksepterer at barna prøver å utsette den, sier Naphaug.

Her er Karin Naphaug's oversikt over hvor mye søvn barn i ulike aldre trenger. Hun presiserer at dette gjelder for friske barn, og kun er veiledende fordi barns søvnbehov kan variere:

- **0-6 måneder:** Trenger 15-16 timers søvn, **legges kl. 19-20.**
- **6 måneder- 1 år:** Trenger fra 14-16 timers søvn, **legges kl. 18.30-19.**
- **1-3 år:** Trenger 12-13 timers søvn, **legges kl.18.30-19.**
- **4-6 år:** Trenger 11-11,5 timers søvn, **legges kl.19.30.**
- **7-9 år:** Trenger 10-10,5 timers søvn, **legges kl. 20.**
- **9-11 år:** Trenger 9-10 timers søvn, **legges kl.20.30-21**

Søvn midt på dagen:

- 1 åring trenger 2.5 timers søvn.
- 2 åring trenger 1-1.5 time søvn
- 3 åring trenger 1 time søvn