

Um barnið hevur ófrið á sær, er grenjutt ella hevur ilt við at læra, kunnu foreldrini royna at fáa svøvnin í rætta legu

vánaligur. Eisini hóast tað tykist sum, at barnið svevur tungt og væl restina av náttini, sigur Allan Hvolby.

Sum eitt jetlag

Tað skal ikki nógv til fyri at oyðileggja svøvnrutmuna – bæði hjá børnum og vaksnum. Rútmán verður stýrd av einum evni, sum eitur melatonin, sum verður framleitt í heilanum, tá vit sova. Verður rútmán órógvað triggjar av sjei døgum, verður framleiðslan av evninum óstøðug. Og tá verður

svøvnrutmán hjá barninum ongantíð støðug.

- Verður rútmán brotin við trimum tímum, er tað tað sama sum eitt jetlag yvir triggjar tíðarzonur, sigur Allan Hvolby, sum sigur seg skilja foreldrini, tá tey vilja hava børnini leingi uppi í vikuskiftinum, so tey kunnu vera saman við teimum.

- Men tað er ikki tað besta fyri barnið, staðfestir siger Allan Hvolby. Tó viðgongur hann eisini, at summi børn hava lættari við at regulera svøvnrutmu-

na enn onnur. Og at summi hava brúk fyri minni svøvn enn onnur.

- Tað er ikki so lætt at siga, tí tað sæst ikki altíð á barninum, at tað manglar svøvn. Men um barnið letur til at trívast og fær hugsavnað seg, er tað fint. Men um barnið fær trupulleikar av at læra, er ófriðarligt og grenjutt, kann tað vera eitt hugskot at royna at fáa svøvnin í rættlag, sigur granskarin.

rigmor@sosialurin.fo

Góðir svøvnvanar

1 Hav fastar songartíðir hvønn dag, eisini í ferium og vikuskiftum. Ven barnið til longu frá fyrsta degi. (Men tað er kortini ongantíð ov seint at geva barninum góðar vanar.)

2 Ger tað sama hvørt kvøld. Til dømis at lesa eina søgu ella spæla eitt spæl, sum merkir, at nú er songartíð.

3 Ikki rykkja barnið úr einum spæli ella øðrum aktiviteti við orðunum " Nú er songartíð". Knappliga avbrotið kann ørkymlað barnið, so tað ikki fær sovið.

4 Legg ikki frítíðarítriv og ítrótt beint áðrenn songartíð. Adrenaliníð tarnar barninum at sovna.

5 Sløkk alt, sum kann órógva svøvnin. So sum PlayStation, Nintendo, sjónvarp og farteleson.

6 Summi børn verða móð sama tíðspunkt hvørt kvøld. Ein hálvan tíma seinni verða tey yvirtroytt og fáa ikki sovnað.

7 Ansa eftir, at barnið ikki liggur ov leingi vakið í songini. Tað kann venja seg við at vera klárvakið, beinanvegin tað leggur høvdið niðurat koddanum. Tí kunnu broyta hendan vanan við at leggja barnið, tá tað veruliga fær sovið, til dømis kl. 23. Flyt varliga songartíðina 10-15 minuttir aftur hvørt kvøld yvir fleiri vikur, til barnið sovnar eitt hóskandi tíðspunkt.

8 Blaka ikki barnið í song sum revsing, so tað ótilvitað setir songina í samband við nakað ringt.

9 Um songin eisini verður brúkt til spæl, kanst tú brúka so eitt teppi til at markera munin millum svøvn og spæl. Tak teppið av, tá barnið skal sova.

10 Gev barninum eina góða madrassu og hóskandi dýnu/kodda. Hitin í kamarinum skal vera umleið 18 stig, og ljósið skal vera sløkt. Ræðist barnið myrkrið, kanst tú heingja eina veggjalampu upp.

Keldur: Allan Hvolby, yvirlækni, og svøvnserfrøðingur Søren Berg, ScanSleep í Politiken.

Sovitabell

1-2 ár:	13-14 tímar
3 ár:	10-14 tímar
4-5 ár:	10-12 tímar
6-9 ár:	10-11 tímar
10-11 ár:	9-10 tímar
12-14 ár:	9 tímar
15-18 ár:	8-9 tímar
Vaksin:	7,5 tímar

Kelda: Allan Hvolby, sálarlækni, Barna- og ungdomspsykiatrisk deild í Esbjerg