

# BØRN I DRØMMELAND

*Søvn er livsnødvendig, men udfordres af det moderne livs mange stimuli og lyskilder. Især går det ud over børnene, der om nogen har brug for en god nattesøvn.*

**Katrine Bay, humanbiolog, ph.d. og freelance journalist**

Barnet ligger stille og reagerer ikke på lyde og berøring. Øjnene er lukkede og vejtrækningen er tung og regelmæssig. Måske spjætter benene ind i mellem, eller øjnene sitrer bag de lukkede låg. Barnet sover og befinder sig dermed i den livsnødvendige og evigt tilbagevendende tilstand, der fylder halvdelen af barndommen og en tredjedel af vores liv.

Men hvad sker der, når børn sover? Hvordan har børns søvn ændret sig i tidens løb? Og hvad betyder det for barnet, hvis det ikke sover nok?

## **Søvnens biologi**

Vi kan ikke leve uden søvn. I søvnen bygges kroppen op. Helt essentielle kropsfunktioner er afhængige af søvn. Hjernen får en tiltrængt pause fra ydre påvirkninger og tid til at lagre begivenheder i hukommelsen. Kroppens muskler opbygges, så de kan præstere mere og bedre. Vigtige hormoner, som for eksempel væksthormon,

dannes især om natten, og immunforsvaret, der beskytter kroppen mod sygdom, er afhængig af søvn.

Børn har brug for en del mere søvn end voksne. Det virker logisk, når man tænker på alt det, barnets hjerne og krop skal yde. Barnet skal bygges op. Intellectet skal udvikles, kroppen skal vokse og musklerne styrkes, alt imens sygdomme holdes fra livet. Alt det kan søvnen.

## **Børn sover for lidt**

Børn sover mindre i dag, end de gjorde før i tiden. En stor international undersøgelse har vist, at børn i gennemsnit sover en time mindre per nat nu, end de gjorde for hundrede år siden. En nyere dansk undersøgelse peger i samme retning. Mens kun hver tiende 13-årige dansker sov mindre end 8 timer per nat tilbage i 1984, var det tal tre gange så højt i 2014. Og mens hver femte pige på 11 år følte sig træt mindst én morgen om ugen i 1988, havde syv ud af ti piger denne følelse i 2014.

Hvorfor mon?

Nogle forskere peger på, at forældres mere afslappede holdning til sengetider er en del af forklaringen. For når børn selv får lov at bestemme, er resultatet oftest en kortere nattesøvn.

En anden oplagt årsag er alt det lys, vi udsætter hjernen for lige inden sengetid. 'Desto mere vi lyser vores liv op, desto mindre sover vi.' Sådan har den anerkendte amerikanske søvnforsker Charles Czeisler fra Harvard Medical School formuleret det. Han står bag en under-



søgelse, der har sammenlignet søvnen hos en gruppe unge voksne, efter at de enten læste i en almindelig bog i timerne før sengetid eller læste fra en elektronisk bog, der udsendte LED lys svarende til det lys computere, telefoner og Ipads udsender. Forskerne kunne se, at de personer, der læste i den elektroniske bog, var mindre søvnige da de skulle sove, var længere tid om at falde i søvn, udskilte mindre af det søvndyssende hormon melatonin og var mere trætte næste morgen.

#### **Sådan påvirkes hjernen af lys**

*Centralt i hjernen sidder en lille kerne af nerveceller, der hedder nucleus suprachiasmaticus. Den styrer vores døgnrytme og fungerer som kroppens sove- og vækkeur - og så styres den i høj grad af lys.*

*Når nucleus suprachiasmaticus får signaler om, at der er lys, så hæmmes de søvndyssende signaler, herunder hormonet melatonin, mens de signaler, der holder os vågne, stimuleres. Resultatet er, at man bliver mindre søvnig.*

*Faktisk er LED lys noget af det mest effektive til at holde hjernen vågen.*

Måske har børns kost også noget at sige. I hvert fald har en dansk undersøgelse af 8-11 årige fundet, at børn, der spiser mere usundt, sover mindre. Det er imidlertid svært at skelne mellem årsag og virkning. Sukkerholdig mad inden sengetid kan virke opkvikkende på børn, der måske derfor falder senere i søvn. Omvendt kan børn, der sover for lidt, få mere trang til søde sager, fordi sukker netop virker umiddelbart opkvikkende. Sammenhængen kan derfor også være selvforstærkende.

#### **Hvad sker der med børn, når de sover for lidt?**

Børn, der af forskellige grunde ikke sover nok, bliver irritable og har svært ved at koncentrere sig. Præcis hvad for lidt søvn er, kan være svært at definere, men cirka én time mindre end det for alderen svarende søvnbehov kan godt betragtes som for lidt søvn, såfremt det fortsætter over tid. Børnene oplever, at de har sværere ved at koncentrere sig og præsterer dårligere i skolen. Mange børn oplever også at have flere triste tanker, hvis de ikke får nok søvn.

#### **Så mange timer har børn brug for at sove**

*1-2 år: 11-14 timer*

*3-5 år: 10-13 timer*

*6-11 år: 9-11 timer*

*Kilde: National Sleep Foundation (USA)*

En gruppe forskere fra Canada har netop undersøgt, hvad det gør ved børn, hvis man reducerer deres søvnmængde

med én time per nat. Forskerne undersøgte 32 sunde og raske børn i alderen 8-12 år før og efter, at de i en periode på blot fire døgn havde sovet én time mindre per nat end de plejede. Efter de fire døgn havde børnene sværere ved at styre deres følelser og var mindre glade. Derudover var børnenes korttidshukommelse forringet, ligesom de havde sværere ved at koncentrere sig og ved at løse matematiske opgaver.

#### **Hvad gør du, hvis dit barn har søvnproblemer?**

Der er blandt søvnforskere generel enighed om, at langt de fleste børn med søvnproblemer kan hjælpes uden brug af medicin. I stedet kan god søvnhygiejne med nærvær og ro omkring sengelægning og nogenlunde faste sovetider og putterutiner hjælpe langt de fleste børn til at sove mere og bedre.

#### **God søvnhygiejne for børn**

- *Faste sovetider, der sikrer at barnet kan få de nødvendige timers søvn*
- *Gode rutiner og en positiv atmosfære omkring sengelægning*
- *Ingen skærm i sengen*
- *Lad barnet sove i sin egen seng*

*Kilde: Allen et al. Sleep Medicine Reviews 29 (2016)*

#### **Kilder:**

Chang et al. PNAS (2015) 112(4):1232-1237

Czeisler. Nature (2013) 497, S13

Jennum. Forlaget Munksgaard. Søvn (2013)

Kjeldsen et al. Int J of Obesity (2014) 38, 32-39

Matticicani et al. Sleep Med Rev (2012) 16(3):203-11

Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab (2015)