

## Góðar svefnvenjur fyrir börn og unglina

1. **Regla á svefntíma:** Mikilvægt er að fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma, líka á frídögum og um helgar.
2. **Forðast daglúra:** Stuttir lúrar yfir daginn eða yfir sjónvarpinu á kvöldin geta valdið erfiðleikum með að sofna þegar lagst er í rúmið á kvöldin. Hjá börnum á leikskólaaldri er þriggja mínútna stuttur lúr í bílnum seinnipartinn líklegri til að valda svefnerfiðleikum en tveggja tíma svefn fyrir klukkan tvö á daginn.
3. **Regluleg hreyfing yfir daginn:** Dagleg hreyfing bætir gæði svefns, svo lengi sem hún er ekki stunduð rétt fyrir svefntíma.
4. **Takmarka neyslu koffindrykkja:** Koffín er örvandi efni sem er lengi að fara úr líkamanum og ýtir undir svefnerfiðleika ef þess er neytt eftir hádegi.
5. **Reglulegar máltíðir:** Hæfileg sedda á svefntíma eykur líkur á góðum og endurnærandi svefni. Forðast skal þunga máltíð fyrir svefninn sem og sykurneyslu.
6. **Enginn skjátími 90 til 120 mínútum fyrir svefntíma:** Í aðdraganda svefns eykst framleiðsla melatonins, hormóns sem stuðlar að syfju. Ljós frá raftækjum eins og snjallsíma frestar framleiðslu þessa hormóns og ýtir þannig undir erfiðleika með að sofna þegar lagst er í rúmið ásamt því að svefngæðin verða minni.
7. **Svefnvænt umhverfi:** Svefnherbergið þarf að vera hæfilega dimmt, hæfilega svalt og rúmið þægilegt. Stemma þarf stigu við hávaða eða annarri truflun úr umhverfinu. Sjónvarp, tölvur og símar í svefnherbergi hafa truflandi áhrif á svefn og ættu því alltaf að vera utan svefnherbergis yfir nóttina. Góð regla er að allir fjölskyldumeðlimir skilji símann sinn eftir til dæmis í körfu í eldhúsinu þegar farið er í háttinn og hefðbundin vekjaraklukkan notuð í stað vekjaraklukkan í síma.
8. **Rólegheit í aðdraganda svefns:** Í aðdraganda svefns hægist á virkni líkamans og því mikilvægt að skipuleggja rólega stund klukkutíma fyrir svefntíma. Þá er gott að draga úr hávaða og dempa ljós, lesa, spila, lita, púsla eða perla svo eitthvað sé nefnt þar til farið er af stað í svefnrútinu.
9. **Svefnrútinu alltaf með svipuðum hætti:** Gagnlegt er að hefja svefnrútinu um 30 mínútum fyrir svefntíma. Svefnrútinu felst til dæmis í að háttu, bursta tennur, fá sér vatn, lesa bók og kyssa góða nótt. Mikilvægt er að tryggja að barn hafi sinnt öllu þörfum (s.s. drekka, pissa, borða, kyssa og knúsa) áður en það fer upp í rúm.
10. **Svefntími á að vera vandamála- og áhyggjulaus tími:** Í aðdraganda svefns dregur úr virkni framheila sem stjórnar rökhugsun og þar af leiðandi færni til að leysa vandamál. Auk þess valda áhyggjur kvíða, örvunarstig líkamans eykst, barnið kemst í uppnám og á þar af leiðandi erfiðara með að sofna.
11. **Rúmið á eingöngu að vera svefnstaður:** Ef barn á erfitt með svefn er gagnlegt að lestur, heimanám, spjall og leikur fari fram annarsstaðar en í rúmi barnsins.
12. **Ekki eyða tíma í rúminu vakandi:** Ef barn liggur of lengi í rúminu vakandi fer rúmið að tengjast vöku frekar en svefni og vítahringur myndast. Ef svefnvenjur eru góðar og barn er enn lengi að sofna getur gagnast að hafa mjög rólega stund þar sem barnið gerir eitthvað sem veldur syfju. Þegar það er alveg að sofna er það látið leggjast í rúmið.
13. **Passa að sömu áreiti séu til staðar þegar svefnrof á sér stað og voru til staðar á svefntíma:** Það er eðlilegt að rumska nokkrum sinnum á nóttunni. Til að geta sofnað auðveldlega aftur þurfa sömu áreiti að vera til staðar og barnið sofnaði við í upphafi (t.d. ljós, bangsi, tónlist, nærvera fullorðinn). Það þýðir að ef barn sofnar með ljós, opna hurð,

undirspil tónlistar, með foreldri inni hjá sér eða við sögu er líklegt að það geti ekki sofnað aftur sjálf í svefnrofi ef þessi áreiti eru ekki lengur til staðar.