

Västra Götalandsregionen

Regionhälsan

Psykologmottagningar föräldraskap och små barn

Datum: 2023-03-09

Rådgivningsstöd sömn

Syfte med materialet

Materialet ingår i en serie av rådgivningsstöd utifrån några frågeställningar som är vanliga inom Psykologmottagningar föräldraskap och små barn. Materialet är avsett att användas av (nya) psykologer inom verksamheten som stöd i samtal med familjer. Materialet är inte avsett att lämnas ut eller användas direkt av BHV-sjuksköterskor, då de i stället är hänvisade till Rikshandboken som främsta informationskälla.

Det finns stora mängder information att finna om sömn i böcker och på internet idag, exempelvis på 1177 och Rikshandboken. Detta material är inte avsett att täcka all denna information eller ha med all evidens som finns på fältet. Snarare ska den vara ett stöd för psykologen vad det gäller förhållningssätt och övergripande arbetssätt som enligt erfarenhet har visat sig vara hjälpsamt i arbetet med småbarnsföräldrar som har frågor gällande barnets sömn. Texten avser inte vara heltäckande eller erbjuda en komplett metod, utan är tänkt som en samling av många möjliga perspektiv och förändringsingångar, där olika delar kan passa och vara relevanta för olika familjer.

Sömn och sömnproblem

Att föräldrar upplever sitt barns sömn som kämpig är vanligt, i synnerhet under barnets första levnadsår. De vanligaste problem som föräldrar tar upp i kontakt med barnhälsovården är svårigheter att somna vid läggdags samt uppvaknanden på natten med svårigheter att somna om.

De föräldrar som söker hjälp angående sitt barns sömn har ofta försökt att hjälpa sitt barn att sova på många olika sätt. Många gånger har de fått otaliga tips och råd från familj, vänner, professionella och/eller via böcker och internet, information som inte sällan upplevs motsägelsefull och medför en osäkerhet snarare än vägledning. En vanlig upplevelse är också att sömnproblemen normaliserats av både omgivning och professionella, ”små barn sover dåligt”. Sömnproblem som är

av allvarligare grad och kan benämnas som sömnstörning kräver ofta mer omfattande insatser, men är underdiagnostiserat under småbarnsåren. Föräldrar som söker till psykolog för stöd kring sömn har inte sällan stora problem, samtidigt som de ofta provat det mesta. Sömnsvårigheterna innebär ofta en påtaglig påfrestning i/på föräldraskapet.

Att få tillräckligt med sömn är ett primärbehov hos oss människor. Att inte få tillräckligt med sömn under en längre period innebär därför ett stort lidande. Bristande sömn hos barn och förälder ger en dokumenterat ökad föräldrastress vilken medför ökad risk för bland annat depression och relationsproblematik. Det är därför viktigt att inom barnhälsovården erbjuda föräldrar adekvat hjälp.

Evolution och anknytning. En utgångspunkt som är hjälpsam i arbetet med sömnproblem är det evolutionära och anknytningsteoretiska perspektivet. På kvällen och natten är barnets anknytningssystem extra påslaget och barnet behöver sin förälder för trygghet i större utsträckning än under övriga dygnet. Själva insomningen upplevs därför ofta som en orolig separation för barnet.

Nattens uppskruvade anknytningssystem har sannolikt fyllt en viktig funktion ur ett evolutionärt perspektiv. Faror har oftare lurat i mörker, och barnet har gynnats av att söka sin förälder för beskydd. Detta är troligen anledningen till att små barn har tätare intervaller i sin sömncykel än vuxna och äldre barn, då tätare och fler perioder av yttlig sömnhelt enkelt ökar barnets chanser att regelbundet kunna tala om sina behov av beskydd även under natten. Särskilt stor chans att vakna har barnet om det under yttlig sömn noterar att det uppstått en förändring, då detta evolutionärt sett har kunnat innebära fara och behov av att ”slå larm” till sina föräldrar. Utifrån detta perspektiv blir det begripligt att det för god sömn är av vikt att situationen vid insomningen är så lik som möjligt situationen när barnet vaknar till på natten.

Sömnproblem i övergången. Under ett spädbarns första månader är det naturliga omhändertagandet för föräldern att finnas där mer eller mindre hela tiden. Mat, sömn och kroppskontakt hör ihop och det är självklart att barnet ofta somnar i famnen eller matas till sömns. Barnet har ännu ingen tydlig dygnsrytm.

När barnet är cirka 3-4 månader brukar en mer etablerad dygnsrytm börja visa sig. I denna fas påverkas sömn- och vakenhetsperioder mer och mer av ljus och mörker och mindre av hunger och mättnad. En annan förändring i denna fas är att barnet utvecklar en större förmåga att överbrygga förälders fysiska frånvaro, samtidigt som det fortsatt är i stort behov av hjälp för att klara känslor som separationen väcker.

Sömnproblem uppstår ofta i ”övergången” från den tidiga spädbarnstiden till nästa fas. Övergången kräver att föräldern skiftar från att vara den som är ständigt närvarande och har ständigt fokus på barnets känslomässiga och fysiologiska behov, till att vara mer av ”en samspelepartner”, som ska hjälpa barnet att erövra nya förmågor, såsom att succesivt kunna somna eller somna om själv. Det här skiftet är svårt för många föräldrar, och beroende på barnets ålder, mognad och

behov av närhet till föräldern är det en process som kan fortgå under en längre tid. Samspelet mellan barnets inneboende och evolutionära instinkter och behov och föräldrarnas sätt att svara an på detta spelar stor roll för hur barnets sömnmönster grundläggs.

Övergripande arbetssätt

När vi ska hjälpa föräldrar som har sömn som frågeställning är det viktigt att inte för snabbt trilla in i att ge snabba råd. I stället är det av vikt att ta sig tid att i lugn och ro utforska och kartlägga problemet tillsammans med föräldern samt påtala att det sällan finns någon enkel lösning eller metod som kan levereras. Det är även viktigt med en realistisk målsättning. Insatser kring små barns sömn leder ofta till märkbara förbättringar, samtidigt som de ofta inte helt eliminerar barnets upplevda sömnproblem. Det kan därför vara nödvändigt att tillsammans med föräldrarna hitta en realistisk målsättning samt arbeta med föräldrarnas acceptans.

Föräldrar som kämpar med sitt barns sömn bär ofta på känslor av skam, skuld och en upplevelse av misslyckande. Dessa känslor behöver adresseras och hanteras och föräldrarnas försök och kämpande behöver bekräftas. Även att validera maktlöshet och tydliggöra vad som går och inte går att påverka i situationen kan vara stärkande för föräldrarna.

Exempel på formulering: *Sömn, mat och toabesök är områden där man som förälder lätt blir maktlös. Man kan inte tvinga barnet att sova. Det kan vara hjälpsamt att tänka att man erbjuder barnet goda förutsättningar att sova, sedan är det upp till barnet. Föräldern kan skapa goda förutsättningar för sömn, inte tvinga barnet att fysiskt somna.*

Då långvarig sömnbrist har stor påverkan på familjerelationer, föräldraförmåga samt psykisk hälsa, behövs ofta mer konkret vägledning än vid andra föräldraskapsrelaterade frågor.

Träffa föräldrarna tillsammans. Om det finns flera föräldrar är det viktigt att träffa dem tillsammans, dels i avlastande syfte för att föräldrarna tillsammans ska vara bärare av problemet, dels för att möjliggöra en så rättvisande kartläggning av familjens situation som möjligt. Att träffa båda föräldrarna tillsammans är också av vikt för att föräldrarna ska kunna stödja varandra i ett eventuellt förändringsarbete, agera någorlunda lika och kunna erbjuda en kontinuitet för barnet.

Stanna upp och lyssna till föräldrarnas berättelse. För att öka förståelsen för problemet, men också för att ge föräldern en känsla av att bli hörd, respekterad och tagen på allvar, är det viktigt att ge föräldern tid att berätta om barnets sömn, föräldrarnas agerande, vad de mer specifikt har provat, hur länge de provade och hur det gick.

Föräldrarnas mående. Då många föräldrar som söker stöd för sömnproblem är slutkörda är det ofta av stor vikt att i ett tidigt skede lägga fokus på föräldrarnas

mående och sömn, och prata om hur föräldern får tillräckligt med sömn och återhämtning för att orka.

Exempel på formulering: *Nu har ni fått det här barnet som behöver mycket hjälp och tid för att hitta fram till god sömn. Jag förstår att situationen är supertuff för er föräldrar. Troligen får barnet i stora drag den sömn hen behöver. Däremot får inte **du/ni** det. Vad behöver **du/ni** för att orka hjälpa och finnas för ert barn tills det ordnar till sig?*

Ibland är det nödvändigt att vara mer konkret, och prata om uppdelningen mellan föräldrarna, sjukskrivning samt avlastning/hjälp av nätverket?

Ta hänsyn till komplexiteten. Barns sömn och sömnproblem måste beaktas utifrån ett helhetsperspektiv. Ta hänsyn till och förmedla komplexiteten, där situationen påverkas av:

- kulturella faktorer (förväntningar på barnets sömn, normer, värderingar)
- miljömässiga faktorer (förändringar, stress, sömnhygien)
- personlighet och mående hos föräldern (tålmod, känslomässigt lugn, förmåga att hjälpa barnet med separation)
- barnets ålder och utveckling (förväntad sömn utifrån ålder, utvecklingsfas)
- barnets temperament och förmåga till reglering
- barnets generella känslomässiga fungerande (ängslighet, separationskänslighet)
- samspel och emotionellt klimat (trygghet, lyhördhet, följsamhet, härbärgerande)
- andra faktorer (somatisk sjukdom/besvär)

Kartläggning/Anamnes

Hur är relationer och känslomässigt klimat? Hur mycket tid har familjen på eftermiddag/kväll tillsammans? Är det stressigt? Hur har föräldrarna det i sin relation, finns stora konflikter? Hur ser barnets möjligheter till att tanka tid och kontakt med föräldrarna ut?

Hur ser hela dygnet ut? Dygnsrytm och sömn styrs av många faktorer och flera hormonsystem. Kartlägg därför hur hela dygnet ser ut avseende mat, sömn, aktivitet/lek, utevistelse, skärmtid. Ser det olika ut vardag och helg? Påverkas barnet av sömnproblemet eller får det den sömn det behöver?

Trygghetsskapande och hjälpande rutiner vid läggning? Finns en tydlig rutin som föregår läggning som förbereder barnet? Påbörjas kvällsrutinen först då barnet visar tydlig sömnhet eller påbörjas den en stund innan? Påbörjas den ungefär samma tid varje dag? Beakta gärna hur känslomässigt laddat läggning och insomning är för föräldrarna, finns krav och tvång?

Somnar barnet som det ska somna om på natten? Hur barnet somnar på kvällen påverkar starkt hur barnet kan somna om vid nattliga uppvaknanden. Därför är det viktigt att noga undersöka hur kvällsrutinen ser ut. Får barnet mat vid insomnandet (i famnen/i sängen)? Var somnar barnet (i sängen/i förälders famn/i soffa/förälders säng)? Somnar barnet där det förväntas sova på natten? Vilken sömnhjälp får barnet vid insomnandet?

Hur kopplat är mat och sömn för barnet? Undersök i vilken grad mat är viktig för att barnet ska somna. Om barnet behöver mat för att somna, behövs antagligen mat för att kunna somna om på natten. Får barnet mat på natten? Hur ofta och när?

Hur ser natten ut? Hur ofta vaknar barnet? När vaknar barnet på natten? Vad gör föräldrarna då barnet vaknar? Vad krävs för att barnet ska somna om?

Hur ser barnets fungerande ut i övrigt? Barn med svårigheter inom npf har oftare insomningssvårigheter och/eller nattliga uppvaknanden. Man bör ta hänsyn till misstanke om andra övergripande svårigheter vid val av förändringsingång och anpassa förväntningarna till barnets förutsättningar.

Hur ser familjens förutsättningar ut för att klara av att göra förändringar? Vilka tankar och farhågor har föräldrarna kring barns behov på natten? Finns det stress och oro kring en eventuell förändring? Tänker föräldrarna att det kan skada anknytningen/ vara farligt att somna ensam? Hur kan de hjälpas åt? Finns konflikter kring sömnrutinerna mellan föräldrarna som hindrar samarbetet? Finns egna erfarenheter som påverkar hur föräldrarna hanterar barnet avseende sömn? Hur ser föräldrarnas förutsättningar ut för att orka göra förändringar? Psykisk mående som nedstämdhet, utmattning, ångest. Finns det rent praktiska hinder?

Förändringsingångar

Beroende på vad som framkommer i kartläggningen finns olika ingångar för insatser. Vid val av insatser behöver hänsyn tas till föräldrars önskemål, kulturella preferenser och livsomständigheter. Avfärda inte rädsla och oro, men föreslå små steg i rätt riktning. Föräldern behöver känna sig trygg i det hen gör med sitt barn.

Bekräfta att förändringar kan vara påfrestande, men att det är viktigt att ge förändringen tid och att det därför med fördel genomförs med bästa möjliga förutsättningar, t.ex. när båda föräldrarna är lediga. Uppmuntra föräldrarna att prova en strategi i 1-2 veckor, inte mindre men heller inte mer än 2 veckor om det inte syns någon förbättring. Boka en tid för att följa upp hur det har gått.

Nattning som en positiv stund. Det är av stor vikt att krav, tvång och stress förknippad med läggning och sömn minimeras. Ett tips kan vara att införa mysig tid tillsammans på kvällen där barnet kan få ”tanka” förälder-närhet innan läggning. Föräldern kan behöva tydliggöra vilka rutiner som passar barnet och familjen, oberoende av andras förväntningar.

Kunskap om sömnhet. Det är bra om föräldrarna kan försöka lära sig barnets signaler på sömnhet och när sömnhet brukar inträffa, för att kunna ligga steget före. Det är viktigt att kvällsrutinen inte tar för lång tid och att den påbörjas innan barnet blir för trött. Övertrötta barn somnar och sover sämre. Trötthet och sömnhet är inte samma sak.

”Sömn-tåg” är inget vetenskapligt begrepp och det finns ingen evidens för det, men många föräldrar upplever bilden hjälpsam. Sömnhet kommer ofta i skov och det gäller att vara redo på “perrongen” för att kunna ”kliva på” då “sömntåget” kommer. Behöver barnet först borsta tänder och läsa bok finns risk att tåget missas och att barnet behöver vänta på nästa ”sömn-tåg”. Barnet riskerar då bli övertrött och gå upp i varv, vilket gör det svårare att stå redo då nästa tåg anländer.

Associationsinläring vid läggning. Detta kan vara en kort rutin som barnet tydligt kopplar till att det snart ska sova, t.ex. en godnatt visa. Det kan också vara en filt eller ett gosedjur som endast tas fram vid läggning.

Insommandet. Det bästa är om föräldern lägger barnet sömnigt, men vaket, i den säng där barnet förväntas sova. All sömnhjälp som barnet får vid insommandet påverkar hur det kan somna om vid nattliga uppvaknanden. Sömhjälp kan vara: napp, förälder som läser/sjunger barnet till sömns, förälders närvaro i rummet, vaggning.

Hjälp till self-soothing vid insommandet. Det är viktigt att trygga föräldern i att det är okej att hjälpa sitt barn att somna på egen hand. Barnet kommer bli argt/ledset/protestera om det inte är van vid detta. Föräldern behöver då kunna behålla sitt lugn, kunna förmedla att det är tryggt att somna och visa tillit till barnets egen förmåga. Det kan vara hjälpsamt att prata med föräldern om att ”vara med” barnet, men utan att ”avlägsna” barnet från situationen. Om barnet blir för ledset, kan föräldern behöva ta upp och trösta, men det är viktigt att göra detta så kort som möjligt och att sedan lägga ner barnet och fortsätta med nattningsstrategin. Föräldern behöver inte lämna barnet, utan kan finnas bredvid och hjälpa barnet reglera sina känslor. Att titta på Trygghetscirkeln tillsammans med föräldern kan vara hjälpsamt om oro föreligger för hur barnets anknytning ska påverkas. Det kan vara bra att förmedla till föräldern att forskning visar att det inte skadar barnet på kort eller lång sikt om barnet på ett tryggt sätt får hjälp att lära sig somna själv.

Val av metod. Barn är olika och föräldrar är olika. Det finns ingen rätt metod, det viktigaste är att föräldern känner sig trygg i den metod hen väljer och att det passar familjen. Erfarenhet såväl som forskning visar att en viktig faktor vid sömnsvårigheter är att barnet somnar med mycket sömnhjälp. Med anledning av det är insomningssituationen för barnet ofta den första och viktigaste åtgärds punkten. Det är dock viktigt att som alltid använda sin kliniska bedömning och den information som framkommit under kartläggningen. Ibland kan det vara mer hjälpsamt att införa mer närhet och kontakt mellan barn och förälder, i stället

för att rikta in sig på att barnet ska kunna somna och sova själv. Man utgår alltid från den förälder och det barn man har framför sig!

Hjälpa barn att somna själv. Centralt för att hjälpa barn att sova är oftast att stegvis, konsekvent och tryggt hjälpa barnet att somna med så lite sömnhjälp som möjligt. Detta kan ske på olika sätt. Föräldern kan välja att stegvis plocka bort sömnhjälp eller sin egen närvaro, till exempel successivt flytta sig längre från barnets säng mot dörren för att till slut befinna sig utanför rummet. "Tassmetoden" är en annan metod där föräldern vid behov lägger en fast hand på barnet i sängen, stryker barnets kropp med fasta, lugna tag eller tar upp barnet och håller det tätt intill sig samtidigt som man stryker det över ryggen med fasta tag. När barnet lugnat sig backar man tillbaka genom de tidigare stegen.

Föräldern behöver känna in barnets behov av tröst i situationen och kan gärna plocka upp och trösta/lugna barnet om det behövs, för att sedan lägga ner det igen när det har lugnat sig. Det är dock viktigt att fullföra den valda strategin. Föräldern finns tillgänglig för barnet, tröstar och organiserar känslor, men tar tryggt befälet i situationen. Det är av största vikt att föräldern möter barnet på ett lugnt, vänligt men bestämt sätt. Då situationen samtidigt kan vara mycket påfrestande kan föräldrar/omsorgspersoner behöva hjälpas åt och turas om. Det är viktigt att ge den valda strategin tid. Oftast tar det inte så många dagar, men vissa barn är mer uthålliga, och några barn får ett återfall efter ett tag. Blir det för påfrestande eller frustrerande för förälder eller barn är det bättre att välja en annan strategi eller ta mindre förändringssteg.

Nattliga uppvaknanden. För en del barn minskar de nattliga uppvaknandena som en följd av att de lärt sig somna själva. Om nattliga uppvaknanden kvarstår även när barnet kan somna själv på kvällen, kan föräldern välja att använda samma strategi nattetid. För att barnet ska "köpa konceptet" är förutsättningen även på natten att föräldern har förmågan att möta barnet lugnt, vänligt och bestämt. En annan möjlighet är att under en tid acceptera de nattliga uppvaknandena efter att barnet lärt sig somna själv på kvällen, och invänta förbättring med ökande mognad. Under tiden kan fokus i stället läggas på hur föräldern kan maximera såväl barnets som föräldrarnas sömn över hela dygnet. Uppmuntra flexibla lösningar, kan man t.ex. under en period ställa in en extrasäng eller madrass till barnet i föräldrarnas sovrum? Det är vanligt att barn i förskoleålder vaknar på natten och behöver föräldrarnas hjälp eller närhet för att kunna somna om, varför det ibland kanske är föräldrarnas förväntningar som i första hand behöver anpassas. Påminn om att det inte alltid kommer vara så här.

Nattamat. Forskning visar att matning på natten är den individuellt största faktorn till nattliga uppvaknanden. Hormoner som styr dygnsrytm hänger ihop med hormoner som styr hunger och mättnad. Så länge barnet äter på natten kommer det inte få en "mogen" dygnsrytm med sammanhängande sömn. Barn över 6 månader som växer som de ska behöver inte nattamat. Stäm gärna av om BVC sagt något

om detta kring det aktuella barnet. Barn som äter på natten är mindre hungriga på dagen. Oftast behöver nattmaten plockas bort för att öka aptiten på dagen.

Ett sätt att göra detta är att gradvis förskjuta tidpunkten då barnet får mat till allt längre fram på natten. Eventuellt kan vatten erbjudas under en övergångsperiod. En annan möjlighet är att välja att ta bort nattmat helt och hållet på en gång, vilket är mer intensivt, men oftast går fortare. Föräldrarna kan behöva definiera för sig själva vad som räknas som natt, och när det är okej att ge mat.

Ibland blir det sämre innan det blir bättre. Det kan vara bra att prata med föräldern om att barnet inledningsvis kan öka sitt oönskade beteende för att försöka locka fram den respons hos föräldern det är van vid. Det är då lätt att överge sin strategi och tänka att den inte fungerar. I stället är det då tvärtom, dvs. förändringen börjar ge effekt och det är extra viktigt att föräldern i det läget håller ut.

Barnet har vänt på dygnet. Ibland kan man möta familjer där barnet totalt har vänt på dygnet och till exempel somnar vid 04 och sover hela förmiddagen. För att få dygnsrytmen rätt är det tidpunkten på morgonuppvaknandet som succesivt behöver bli tidigare.

Boktips och hänvisningar

”*God Natt! Om små och stora barns sömn*” (2019). Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky.

”*Sov gott! Sömsagor och godnattsagor för en god natt*” (2020). Helena Kubicek Boye.

Dokumentförfattare: Nathalie Vehre och Linda Knuts