

Om sömn och sömnproblem de första levnadsåren

Små barn är egentligen skapta för att sova tillsammans med sin mamma, vakna flera gånger varje natt och somna om efter att ha snuttat litet på bröstet. Så har barn sovit sedan mänsklighetens begynnelse för miljoner år sedan. Den sov-rutinen är fortfarande den vanligaste i många kulturer. Även i vår västerländska kultur fungerar den utmärkt för många familjer men inte för alla.

Att samsovande inte alltid fungerar så bra i vår västerländska kultur har flera orsaker. En är att vi lever i små kärnfamiljer och att vårt samhälle därmed ställer så stora krav på småbarnsföräldrar. Vi människor är inte bara skapta för att sova tillsammans - vi är också skapta för att leva i stora gemenskaper där alla vuxna tar gemensamt ansvar för barnen.

I det sorts samhälle vi är genetiskt anpassade till – det så kallade jägare-samlaresamhället – var en moder alltid omgiven av många hjälpande händer om hon var trött och behövde det. Man hade också mycket mer tid för vila och avkoppling.

Västerländska barn är inte heller lika lätta att sova med som barn hos naturfolk. Redan från födelsen är de mer irriterbara och lättstörda. Det beror sannolikt på den grundstress som i dag uppstår när vi måste anpassa oss till en individualistisk kultur som vi inte är genetiskt anpassade till. Den kommer vi inte undan helt och den tycks påverka alla västerländska barn redan under fosterlivet. Först det senaste decenniet har vi förstått på vilket sätt de gener som styr vår personlighet kan påverkas av livmodersmiljön.

I västerländska kulturer är normen snarare att barnen får sova i egen säng. Men inte heller det är problemfritt. Många barn vaknar ofta på nätterna och behöver hjälp att somna om. Detta kan bli ett stort problem för föräldrarna som då själva inte får tillräckligt med sömn. Inte heller barnen mår bra av detta. Om föräldrarna upplever barnets nattuppvaknanden som ett problem kan emellertid även små barn läras att sova hela nätterna, vilket visats i många undersökningar.

Basfakta om sömn

Sömn är viktig för kroppens och nervsystemets vila och återhämtning efter en period av aktivitet. Ju mindre barnen är desto tätare kräver deras nervsystem en sådan återhämtning. Den första tiden efter födelsen somnar barn efter bara någon eller några timmars vakenhet. Vakentiderna på dagen blir successivt allt längre och vid cirka tre månaders ålder har barnet utvecklat en tydlig dygnsrytm. Runt halvåret klarar sig de flesta barn med bara en förmiddags- och en eftermiddagssömn.

Hur mycket barn behöver sova i olika åldrar är så individuellt varierande att siffror inte har något praktiskt intresse. Man behöver inte oroa sig för att barn får för litet sömn om de är pigga på dagarna.

Under nattens lopp varierar sömndjupet mer eller mindre regelbundet. Hos äldre barn och vuxna avbryts långa perioder av mer eller mindre djup sömn med cirka en och en halv timmes mellanrum av korta perioder av ytlig sömn. Spädbarn har både tätare och längre perioder av ytlig sömn.

Djupsömn

Under den djupaste sömnen vilar och återhämtar sig hela kroppen, inklusive nervsystemet. Alla kroppsfunktioner går på sparlåga och sinnesorganen är nästan avstängda. Djupsömnen är viktig för kroppens återuppbyggnad och tillväxt: det är främst under den som tillväxthormonet insöndras. Även kroppens immunsystem är beroende av en god djupsömn.

Ytlig sömn

Under perioderna av ytlig sömn vilar sig fortfarande större delen av kroppen medan hjärnan är mer aktiv. Under vissa faser av den ytliga sömnen är hjärnan rentav synnerligen aktiv. Då bearbetas på olika sätt intryck och erfarenheter man varit med om, särskilt den föregående dagen. Det handlar bland annat om minnesbearbetning: enkelt uttryckt tror man att hjärnan sorterar i korttidsminnet och avgör vad som skall stoppas in i långtidsminnet. Processen resulterar hos litet äldre barn och vuxna ofta i drömmar. Dessa perioder av ytlig sömn kallas därför även drömsömn.

Ett annat namn på drömsömn är REM-sömn. REM står för *Rapid Eye Movements* och syftar på att den höga aktiviteten i hjärnstammen återspeglar sig i snabba ögonrörelser under ögonlocken.

Att spädbarn har så täta och långa perioder av ytlig sömn beror inte bara på att de har flera nya intryck och erfarenheter att minnesbearbeta än en erfaren vuxen. Stora delar av barnens hjärnor är anlagda vid födelsen men kommer inte att tas i bruk förrän efter många månader. Man tror att den höga hjärnaktiviteten under den ytliga sömnen håller dessa hjärndelar funktionsdugliga tills de börjar användas på dagarna. Hjärngymnastik skulle man kunna kalla det.

Väckningsfunktionen

Att korta perioder av ytlig sömn regelbundet avlöser den djupa sömnen har också ett överlevnadsvärde. Under djupsömn är en sovande människa ett lätt offer för angripare. Under den ytliga sömnen är sinnesorganen däremot påslagna. Man vaknar då om man under sömnen registrerar några ljud, någon lukt eller några känselintryck som kan tänkas vara kopplade till någon fara. Sover en stor familj tillsammans – som vi är skapta att göra – finns det alltid någon medlem i ytlig sömn som kan vakna och varna de andra.

Det gäller emellertid att inte väckas av alla sinnesintryck. Därför har vi en funktion i hjärnan som först registrerar intrycken vid insomnandet och sedan får oss att vakna om något förändrats. Alla förändringar kan ju innebära en fara. Låter det annorlunda än när man somnade, känns det annorlunda eller luktar det annorlunda så vaknar man lätt. Man vaknar om det hörs något, förutsatt att det var tyst när man somnade. Men om man somnat på ett nattåg, vaknar man i stället om tåget stannar och ljudet och skakningarna upphör.

Man vaknar ofta till en kort stund även om inget i omgivningen förändrats. Då handlar det oftast om nya sinnesintryck från den egna kroppen. Man kan till

exempel ha legat för länge i samma ställning. Vanligen somnar man om inom några minuter och då minns man det inte nästa morgon.

Sömn de första levnadsmånaderna

De tre-fyra första levnadsmånaderna av ett barns liv skiljer sig på många sätt från fortsättningen. Barnet behöver inte bara mer sömn utan är också mer känsligt för stress av olika slag. Det beror på att barnet ännu inte har full tillgång till de delar av hjärnan (främst pannloberna) där olika självlugnande eller självreglerande system finns.

Det är först efter denna period som föräldrar känner att de verkligen får bra kontakt med sina barn och att barnet kan börja förutsäga vad som skall hända i samspelet. De flesta barn är mer skrikiga under den här perioden, många så skrikiga att man kallar det tremånaderskolik.

Anledningen till att människobarn, till skillnad från de flesta andra djurslag, föds innan hjärnan är färdigutvecklad är att vi har så stor hjärna. Naturen har måst kompromissa för att anpassa det nyfödda barnets hjärnstorlek till storleken på moderns livmoderhals och slida. Barnet föds när hjärnan kan klara av de mest livsnödvändiga funktionerna som att styra andning, hjärtverksamhet, födointag och tarmfunktioner. Många andra funktioner får utvecklas senare.

Detta gör att det nyfödda barnet är beroende av en vårdare som ger det en så skyddad och stressfri tillvaro som möjligt. I livmodern har barnet legat med armar och ben pressade mot kroppen, det har gungats på dagarna av moderns rörelser och hört bruset av hennes blodkärl. Näringstillförseln har varit kontinuerlig. Alla avvikelser från detta tillstånd tycks kunna verka stressande på barnet den första tiden.

Sedan urminnes tider har naturfolk löst problemet med barnets ökade stresskänslighet den första tiden genom att skapa en livmoderlik miljö även efter födelsen. Mödrarna har burit barnen tätt intill kroppen och givit bröstet med mycket täta mellanrum. Sinnesintryck från omvärlden har minskats genom att barnet varit vänt mot modern.

I många senare kulturer, där barnen vårdats avskilda från modern, har man funnit att de blir lugnare av att lindas eller av kontinuerliga ljud och rörelser som bilåkning. Bägge åtgärderna efterliknar livmodermiljön.

Det tycks vara så att både avsaknad av de invanda sinnesintrycken från livet i livmodern och för mycket nya, främmande intryck gör barnen stressade den första tiden. Många barn, även de med tremånaderskolik, är mycket kinkigare på kvällarna. Dessa barn kan ibland bli mycket lugnare om man minskar på nya sinnesintryck som mycket ljus, störande ljud eller för mycket ögonkontakt. Det tycks som stressnivån i hjärnan byggs upp under dagens lopp.

Barnets dygnrytm är inte etablerad förrän vid cirka tre månaders ålder och man bör dessförinnan vara inställd på att vakna och ge barnet mat flera gånger även på natten. En del barn lär sig spontant att sova längre redan innan dess men det är inget man kan förvänta sig.

Var skall barnet sova?

För både barnet och modern fungerar det bäst om man sover tillsammans de första månaderna. Det blir enklare att ge flera nattmål och amningen stimuleras

av det. Många föräldrar upplever det också som högst njutbart att ha barnet i sängen. Det skall man givetvis unna sig.

Frågan om hur man skall sova med sitt lilla barn – i samma säng eller i varsin säng – är emellertid inte helt okomplicerad. Många stora undersökningar i västerländska länder har nämligen påvisat en något ökad risk för så kallad plötslig spädbarnsdöd när barnet sovit i en förälders säng. Minst har risken varit när barnet sovit i egen säng i föräldrarnas sovrum.

Hur skall man tolka detta? Av alla världens mödrar sover de flesta fortfarande med sitt barn tätt intill sig. Betyder det att de utsätter sina barn för en onödig risk? Det låter osannolikt och det finns inga studier kring plötslig spädbarnsdöd som talar för det.

Men att vi är skapta för att sova tillsammans med våra spädbarn behöver inte betyda att det är det bästa att göra när vi ligger i en mjuk säng med ett stort täcke över oss, som vi gör i västerländska kulturer. Det kan innebära helt andra risker än att ligga på en matta i en enkel hydda, som vi också är skapta att göra.

Som kunskapsläget ser ut i dag är rekommendationen alltså att ha det lilla spädbarnet i en egen säng bredvid moderns. Är det en spjålsäng tar man bort ena spjålsidan. Då är det lätt att ge bröstet utan att behöva gå upp. Rekommendationen gäller åtminstone barnets 3-6 första levnadsmånader.

Barnet skall alltid läggas på rygg, när det skall somna, aldrig på mage eller sida. *Varning alltså för Anna Wahlgrens råd att lägga barnet på mage.* Hon tror att ett andningslarm utgör tillräcklig säkerhet, vilket inte är fallet.

Har man ett äldre spädbarn i sin egen säng även när man sover måste man se till att barnet inte kan hamna i kläm mellan sängen och väggen eller sängen bredvid. Barnet skall inte ligga mellan föräldrarna. Det får inte bli för varmt. Inga tjocka täcken eller mjuka kuddar i barnets närhet. Man bör inte ha druckit alkohol. Är man rökare bör man inte sova i samma säng som barnet.

Dygnsrytmen

Vid tre-fyra månaders ålder har alla barn, som inte fötts för tidigt, utvecklat en tydlig dygnsrytm. Det innebär att kroppen och därmed även magsäcken går på sparlåga nattetid. Barnen vaknar inte av hunger längre och många barn lär sig spontant att sova hela nätterna utan att höra av sig.

Barn som sover med sin mamma brukar fortsätta att vakna till helt kort och suga litet på bröstet men det handlar då sällan om stora mängder mjölk. Nattuppvaknanden och snuttande på bröstet har mest haft ett överlevnadsvärde för barn genom att stärka anknytningen till modern.

Trivs föräldrarna med att sova tillsammans med barnet kan man givetvis fortsätta med det länge. Får barnet ingen annan mat eller dryck än bröstmjölk på natten behöver man inte heller oroa sig för karies, vilket man tidigare trott.

För både anknytningen och bröstmjölksproduktionen är det viktigt att modern svarar på barnets signaler redan från början. Ändå bör hon försiktigt hjälpa barnet till en för bägge fungerande dygnsrytm. Hon kan uppmuntra samspelet på dagarna men svara mer återhållsamt på nätterna. En viss hjälp har den ammande modern också av bröstmjölken, som nattetid innehåller hormonet melatonin med rogvivande effekt.

När barnet väl fått en egen dygnsrytm händer det ibland att den förskjuts i förhållande till naturens eller föräldrarnas. Då gäller det att inte i missriktad

välmening låta sig styras alltför mycket av barnets signaler. Det kan resultera i att barnet håller sig mer vaket på nätterna än på dagarna.

Man hjälper barnet till en tydligare dygnsrytm med vakenhet på dagen och mer sömn på natten genom att låta det vistas utomhus, särskilt på förmiddagarna. Mer om hur dygnsrytmen fungerar finns för den intresserade att läsa på länken *Om dygnsrytmen* på hemsidan.

Under barnets andra levnadshalvår och ibland även senare är ett inte ovanligt bekymmer för föräldrarna att barnet vaknar för dagen redan vid femtiden på morgonen. Innan dess kan alla barn läras att somna om men många är vad man kallar morgonmänniskor i denna ålder. Då går det inte att få dem att somna om.

Man kan då successivt förskjuta barns dygnsrytm litet framåt genom att hålla dem uppe så länge som möjligt på kvällen och då ha så ljust som möjligt i rummet. Dagsljuslampa är det bästa. På morgonen har man i stället så mörkt som möjligt den första timmen, som gärna kan tillbringas i den egna sängen. På någon vecka kan man då få barnet att vakna någon timme senare.

Täta nattuppvaknanden efter fyra-fem månaders ålder

Problem med barnens sömn är det vanligaste större problem som småbarns-föräldrar har. I var fjärde, femte familj måste någon av föräldrarna gå upp en eller flera gånger varje natt för att hjälpa sitt lilla barn att somna om. Vanligast är det under barnets andra levnadshalvår.

Orsaker till nattuppvaknanden

Orsaken till täta nattuppvaknanden under långa tider är praktiskt taget alltid att barnet fått någon form av hjälp att somna på kvällen. Barnet väcks då av den väckningsfunktion som beskrivits tidigare. Oftast är det närvaron av en förälder vid insomnandet som får barnet att vakna. När barnet under en period av yttlig sömn registrerar att föräldern inte längre finns där, kopplas väckningsfunktionen in. Men det kan också vara något så enkelt som en napp som ramlat ur munnen under sömnen.

Det är helt naturligt att en familj hamnar i denna situation och den beror inte på att man gjort något "fel". Barn är olika och en del barn protesterar intensivt mot att bli lämnade ensamma i sängen när de skall somna. Det strider ju mot deras natur som sades i inledningen. Är barnet dessutom envist är det naturligt att föräldrarna stannar hos det tills det somnat – så säger våra föräldrainstinkter att vi skall göra.

Kombinationen av ett intensivt och envist barn och inkännande föräldrar leder alltså lätt till täta nattuppvaknanden i vår kultur. Det är inget fel att vara envis – tvärtom. Det är inte heller fel att vara inkännande – tvärtom. Felet är att vårt samhälle inte är anpassat till vår natur – våra inbyggda beteendemönster.

Lösningen på detta problem är knappast att försöka återskapa jägar-samlarsamhället – det låter sig inte ens göras om nu någon skulle vilja det. Lösningen är i stället att på bästa sätt anpassa sig till våra nuvarande livsförutsättningar. Och då är det så lyckligt ställt att människan (jämte råttan) är det mest anpassningsbara däggdjur som existerar på jorden. Så kan till exempel även små barn lätt lära sig att somna utan föräldrars närvaro trots att det strider mot vår natur.

Det finns även enstaka barn som lärt sig att somna ensam i sängen på kvällen men ändå vaknar varje natt och får någon form av hjälp att somna om. Först när man slutar ge den hjälpen upphör nattuppvaknandena.

Sjukdom som orsak

Sjukdomar av olika slag kan givetvis göra att barn vaknar på nätterna. Oftast är symptomen så uppenbara att sambandet ger sig självt. Eksem som kliar på natten är den kanske vanligaste kroniska orsaken. Kroniska infektioner i näsa eller mellanöron är en ibland förbisedd orsak som dock vanligen också ger gul snuva och kinkighet på dagarna.

Svårare att upptäcka kan en komjölksallergi ibland vara. Det enda symptomet utöver nattuppvaknanden kan var kinkighet på dagarna, vilket inte är allmänt känt. Är barnet inte kinkigt behöver man inte misstänka allergi. Men har man ett nästan ständigt grinigt och klängigt barn är misstanken däremot mycket stor. Då bör man under minst en vecka ur kosten utesluta alla produkter som innehåller mjölk. Det innebär till exempel mjölkfritt margarin och ingen ost. Detta gäller även mamman om hon ammar.

Om barnet blir klart mindre kinkigt på denna kost bör man vända sig till BVC eller läkare för att fastställa diagnosen. För denna krävs en så kallad positiv provokation med komjölk, det vill säga att barnet blir sämre när det åter får mjölk. Pricktester eller blodprov kan vare sig utesluta eller fastslå diagnosen komjölksallergi.

Andra orsaker

Det finns egentligen inte några andra orsaker till täta nattuppvaknanden under långa tider än de ovan beskrivna. Den slutsatsen kan man dra av alla de undersökningar som visat att friska barn, som vaknar ofta, snabbt sover mycket bättre sedan de lärt sig somna utan hjälp. I min egen undersökning lyckades 94 av 95 barn lära sig att somna utan hjälp och alla dessa sov sedan bättre.

Det finns emellertid en hel del vanföreställningar om orsaker till täta nattuppvaknanden.

Hungerkänslor. Barn över 3-4 månaders ålder har en tydlig dygnsrytm och vaknar därmed inte av hunger. Däremot vill många gärna ha bröstet eller flaskan för att somna om. En del av dessa barn kan sätta i sig ganska mycket mjölk eller välling under natten och behöver därför mindre mat på dagen. Det kan få föräldrar att tro att barnet har dålig aptit och därför vaknar av hunger.

Mardrömmar. Små barn, som ännu inte lärt sig somna själva, brukar skrika när de vaknar. Det gör de för att de vill ha hjälp att somna om. Det kan då vara lätt att tro att barnet skriker för att det drömt något obehagligt. Men små barn har inga riktiga drömmar – drömmar med handling kommer först vid flera års ålder, som visats av sömn- och drömforskare.

Familjeproblem. Andra tror att barns nattuppvaknanden beror på att familjen fungerar dåligt. Man har visserligen kunnat visa att mödrar i familjer med sömnproblem oftare är deprimerade men dessa depressioner tycks mest bero på sömnbrist. Sedan barnen lärt sig sova har mödrarna nämligen mått bättre.

Hur man lär barn sova hela nätterna

Man kan lära små barn sova hela nätterna med litet olika metoder. Alla metoder som verkligen visats leda till målet går ut på att lära barnet somna utan någon form av hjälp. Därigenom åstadkommer man

- att barnet inte vaknar lika ofta och
- att det vid ett uppvaknande som regel somnar om så snabbt att det varken väcker sina föräldrar eller minns uppvaknandet nästa morgon.

(Nästan alla människor vaknar en eller flera gånger varje natt men om man somnar om inom cirka tre minuter registreras inte uppvaknandet i minnet.)

Eftersom praktiskt taget alla barn protesterar intensivt de första gångerna de skall somna ensamma är det lättast både för barnen och föräldrarna att genomföra inläringen i flera steg. Den metod som jag utarbetat och utvärderat har i vårt land ofta kallats "fem-minutersmetoden". Ett bättre namn är helt enkelt "somna-självmetoden".

Metoden rekommenderas på de flesta av landets barnavårdscentraler och barnmottagningar. Där kan man också som regel få eller få låna en broschyr där metoden beskrivs i detalj. Eftersom det lämpligaste tillvägagångssätten skiljer sig något för barn med eller utan spjålsäng finns broschyren i två versioner: en för barn från cirka fem till arton månaders ålder ("Hur man lär barn sova på nätterna") och en för barn över cirka arton månaders ålder ("Att lära barn sova"). [Broschyerna kan också beställas här.](#)

Man kan stöta på många svårigheter vid genomförandet men dessa diskuteras i broschyrerna. Har man läst broschyren är risken för misslyckande liten enligt den utvärdering som gjorts.

Här följer en kort sammanfattning av metoden.

Man börjar med kvällarna

Det handlar ofta om både intensiva och envisa barn som kan protestera i timmar, om man försöker få dem att somna om utan hjälp på natten. Därför börjar man med att enbart lära barnet somna utan hjälp på kvällen. Då är barnet nämligen som tröttast. Om man då inte lagt dem för tidigt orkar inte ens dessa uthålliga barn protestera mer än i genomsnitt en halvtimme den första kvällen.

Efter en avspänd kvällsritual lägger man barnet i sängen och går ut ur rummet. Har barnet spjålsäng går man utom synhåll men tittar till det cirka var femte minut. Kan barnet gå upp ur sängen sätter man sig i en stol utanför dörren, så att man snabbt kan lägga tillbaka barnet när det springer upp.

Man hjälper barnet bäst genom att vara så entydig som möjligt. Man skall alltså inte låta tröstande utan bestämd men ändå vänlig. Även om barnet sprungit upp ur sängen tjugo gånger. Man ger ingen kroppskontakt utom när man lägger tillbaka barnet i sängen. Har barnet spjålsäng och ställer sig upp, lägger man inte ned det. Barnet lägger sig själv, förr eller senare.

Om barnet sedan vaknar på natten får det samma hjälp som tidigare att somna om.

Redan nästa kväll brukar det gå betydligt snabbare för barnet att somna: protesttiderna halveras i genomsnitt för varje kväll den första veckan. För litet

äldre barn avtar de ännu snabbare. Praktiskt taget alla barn har alltså inom en vecka lärt sig att somna själva på kvällarna utan några protester.

Därefter nätterna

En del barn slutar spontant att höra av sig på nätterna när de lärt sig somna utan hjälp. Förklaringen är att väckningsfunktionen inte längre slår på eftersom allt känns, luktar och låter likadant hela natten som det gjorde vid insomnandet. De flesta barn fortsätter dock att signalera sina uppvaknanden, även om de är färre.

När barnet väl lärt sig somna själv på kvällen utan större protester brukar det gå snabbt att lära sig att också somna om på natten. Den enda hjälp barnen behöver är att inte längre belönas med tröst eller hjälp att somna om. En förälder går bara in till barnet och säger vänligt men bestämt att nu är det natt och då skall man inte väcka sina föräldrar. Man ger ingen kroppskontakt och man byter inte blöja. Barnet skall ju lära sig att somna om fast det är blött.

Barnet har redan lärt sig att det kan somna själv och även att när föräldrarna låter så där är det ingen idé att protestera. Det brukar inte ta många nätter innan barnet lärt sig somna om så snabbt att eventuella uppvaknanden inte märks.

Kritik av metoden

Eftersom många barn protesterar intensivt mot att lära sig somna utan hjälp är det lätt att tro att de kommer att må dåligt av detta. Att inte trösta barnen är att gå emot sina inbyggda föräldrainsinkter: det känns instinktivt fel.

Metoden har därför ofta kritiserats i massmedia. Man har påstått att barnen kan ta skada för all framtid – att de skulle känna sig svikna och bära med sig en känsla av bristande tillit till omvärlden.

De som påstår detta tycks aldrig ha upplevt hur barnen i själva verket reagerar. Ty hur arga, förtvivalade och ledsna barnen än varit på kvällen är de lika glada som vanligt nästa morgon. De ibland av skuldkänslor plågade föräldrarna brukar bli både lättade och förvånade.

Man tror lätt att små barn reagerar likadant som äldre barn och vuxna. Men deras medvetande är ännu inte fullt utvecklat och de har svårt att överföra erfarenheter från en situation till en annan. *De saknar helt enkelt förutsättningar för att vara långsinta.*

I många av de studier av "somna-själv-metoden" som genomförts har barnens dagbeteenden också registrerats. Inte i någon har man funnit tecken på att barnen tagit skada men väl på att de mått bättre.

Min undersökning av 95 barn som lärt sig somna själva visade att barnen redan inom två veckor blev piggare, gladare, tryggare och mer samarbetsvilliga. Bättre aptit fick de också. Det brukar inte vara tecken på att man mår dåligt eller tagit skada.

Det är lätt att tro att barnet skriker för att det är otryggt. Särskilt lätt att tro det har dubbelarbetande föräldrar, som ofta har dåligt samvete för att de inte tycker sig räcka till. Men de som protesterade mest i min undersökning var de tryggaste barnen. Barnen protesterar nämligen inte av otrygghet. De protesterar av ilska för att de inte får det de vill. Och det är inte farligt att vara arg.

Många föräldrar tror att litet känsliga och ängsliga barn riskerar att ta skada av att inte bli tröstade när de låter så förtvivalade. Utvärderingen visade att även

här är det precis tvärtom: det är just dessa barn som mår bäst av att lära sig somna själva. Praktiskt taget alla av de cirka 50 % av barnen, som av sina föräldrar skattats som litet mammiga och ängsliga, skattades som tryggare på dagarna redan två veckor efter det att de fått lära sig att somna själva. Barnen har helt enkelt lärt sig att själva tygla sin ilska och hantera sin rädsla. Det hindrar man barn från att lära sig om man ständigt tröstar dem.

Leder instinkterna oss alltid rätt?

Föräldrar får ofta rådet att själva känna efter vad som känns rätt, att följa sina föräldrainsinkter. I just den här situationen är det ett ganska säkert sätt att vidmakthålla familjens sömnproblem.

Instinkter leder oss nämligen fel ibland. En instinkt är ett genetiskt inbyggt reaktions- eller beteendemönster som genom tidernas lopp har utvecklats i samspel med en alldeles speciell miljö. Instinkter har i den miljön alltid haft ett överlevnadsvärde för individen eller arten. Men det behöver inte gälla i andra miljöer.

Nattfjärilens instinkt att dras mot ljuset har ett överlevnadsvärde i den naturfjärilen är skapt för men inte i ett rum med brinnande stearinljus.

Den föräldrainsinkt som får oss att trösta och tysta vårt barn så snart det skriker var viktig för hela familjens överlevnad, när den låg och sov på savannen eller i djungeln. Men instinkten har inte hunnit anpassa sig till vårt västerländska samhälle, där hoten inte är rovdjur utan snarare sömnbrist och depressioner. Om vi vill förbättra familjens liv och hälsa genom att lära vårt barn att sova på nätterna, leder instinkten oss fel.

Orsaker till misslyckanden

De flesta föräldrar som säger sig ha prövat "somna-självmetoden" utan att lyckas har börjat med att försöka lära barnet somna om själv på natten. Den lilla hjälpen barnet fått för att somna på kvällen har inte upplevts som något problem. Men på natten orkar barn protestera i timmar om de inte först lärt sig somna själva på kvällen.

Orsaken till timslånga protester är alltid att föräldrarna lagt barnet i sängen alldeles för tidigt. Man har kanske haft en bestämd läggtid tidigare, men barnet har somnat först sedan föräldrarna funnits där under någon timmes tid. Då skall man inte lägga barnet vid samma tid som förut utan minst en timme senare – hellre för sent än för tidigt de första kvällarna. Sedan kan man tidigarelägga insomnandet genom att väcka barnet något tidigare varje morgon.

Om protesterna inte avtar för varje kväll är orsaken nästan alltid densamma. Det här är särskilt vanligt under andra levnadshalvåret. Då har barn börjat upptäcka hur stimulerande tillvaron är och de vill verkligen inte avbryta sitt utforskande av denna spännande värld bara för att de är litet trötta. Först när de är så trötta att de knappt kan hålla ögonen öppna skall man lägga dessa barn. Även i högre åldrar fortsätter många barn att protestera litet grand vid mest varje kvällsläggning av samma skäl.

Barn som fortsätter att ropa på föräldrarna vid nattuppvaknanden trots att de kan somna själva på kvällen har nästan alltid fått någon form av kontakt på natten. Den lilla kontakten kan för en del barn fungera som en form av belöning

av ropandet. Under inlärningsperioden skall man alltså inte lägga ner barnet om det står upp och skriker, inte stoppa om det.

Det kan låta grymt att inte trösta men det är faktiskt grymmare att både trösta litet grand och sedan lämna barnet. Det är ett så kallat dubbelt budskap, som bara är ägnat att förvirra barnet. Föräldrarna vill inte bli väckta och vill inte gå in till barnet varje natt och barnet har rätt att få veta det. Enda sättet att tydligt säga detta till ett litet barn är att inte gå in till barnet. Då först förstår barnet och då först slutar det att fråga föräldrarna vad de egentligen vill, genom att varje natt ropa efter dem.

Det är inte ovanligt med återfall i gamla sömnvanor efter infektioner, då föräldrarna självklart skall trösta barnet om det vaknar på natten. Men även i samband med den så kallade separationsfasen i 8-9-månadersåldern börjar många barn åter protestera vid insomnandet och höra av sig på nätterna igen. Mer om detta står i broschyrerna.

En annan utvecklingsfas som kan göra barnet mer ängsligt och mammigt igen är vad man kallat "närmandefasen" efter 1½-årsåldern. Fram till dess har barnet upplevt att det behärskar världen eftersom goda föräldrar tillfredsställt deras behov. Först nu har de fått tillräckligt med förstånd för att inse att de i själva verket är väldigt beroende av dessa föräldrar. Då kan det åter bli problem vid läggning och nattuppvaknanden.

Denna utvecklingsfas sammanfaller ofta med att barnet börjar på dagis, vilket förstås kan förstärka ängsligheten. Man gör oftast bäst i att åter hjälpa barnet att somna om på natten och lugnt avvakta att perioden går över. Det tar sällan mer än någon månad. Man ger litet extra, bekräftande kontakt på dagarna också.

Hela familjen mår bättre

Om föräldrarna upplever barnets täta nattuppvaknanden som ett problem mår inte heller barnet bra av detta. Den trygghet föräldrar ger sina barn ges på dagarna. Utvilade föräldrar har större förutsättningar att ge den tryggheten. Den "trygghet" man försöker spela, när man nyväckt, sömnig och irriterad stoppar om barnet på natten skapar bara osäkerhet hos barnet.

I min undersökning var barnen i familjerna som sökte hjälp också genomsnittligt mammigare och otryggare än barn i familjer utan sömnproblem. Det var för att föräldrarna alltför länge försökt stå ut med problemen. Men vid en ny undersökning när barnen väl lärt sig sova hade de blivit lika trygga som de andra barnen.

Även föräldrarna skattade sig som signifikant piggare, gladare och mera hoppfulla redan två veckor efter det att barnen lärt sig sova bättre.

Utvärderingar av sovmetoder

Om föräldrar vill lära sitt barn att sova hela nätterna, måste de lära barnet att somna själv utan hjälp. Det finns litet olika metoder att lära barnet detta. Samtliga dessa har vid ett stort antal utvärderingar från olika länder visat sig ge barnet mer eller mindre förbättrad sömn. Det finns däremot inga utvärderingar som visat att man kan få barn att sova bättre med några andra metoder.

Ändå är många föräldrar tveksamma till somna själv-metoder. Anledningen är framför allt att barnen oftast protesterar så intensivt de första kvällarna att man tror att de tar skada. Detta borde i så fall visa sig i barnets beteende på dagarna. Studier, där även barnens beteende på dagarna registrerats, är därför av största intresse.

I många utvärderingar har särskilt påpekats att barnen verkar må bättre sedan de lärt sig somna själva och inga negativa effekter på dagbeteendet har rapporterats. Dock har man registrerat barnens dagbeteenden mer systematiskt i endast fyra litet större studier. Man har då använt sig av detaljerade frågeformulär eller videoregistreringar och funnit enbart positiva effekter på barnens beteende och samspel med föräldrarna. En av dessa utvärderingar är den jag genomfört i Dalarna.

Dalastudien

Studien omfattar 95 familjer med barn i åldrarna 5-45 månader som under ett drygt års tid sökte eller remitterades till barnkliniken på Falu lasarett. Sömnproblemen hade bestått i genomsnitt 8,2 månader.

De 67 barnen under 18 månaders ålder delades slumpmässigt in i två grupper. I den ena fick föräldrarna enbart en utförlig instruktions-broschyr och ett kort telefonsamtal som hjälp att införa nya insomningsrutiner. Den andra gruppen fick, liksom familjer med äldre barn, även träffa mig och ha telefonkontakt. Uppdelningen gjordes för att se om enbart information kan utgöra tillräcklig hjälp eller om ett mer personligt stöd till föräldrarna också krävs.

Barnens sömn registrerades av föräldrarna under en vecka före och minst tre veckor efter införandet av nya insomningsrutiner (interventionen) samt vid två uppföljningar. Föräldrarna registrerade barnens dagbeteende vid flera tillfällen dels med så kallade VAS-skalar, dels med ett utförligt frågeformulär, *Flint Infant Security Scale* (FISS). Utfallen av FISS jämfördes med en referensgrupp, som bestod av 167 slumpvis utvalda barn i samma åldrar med föräldrar som inte sökt för sömnproblem.

Effekter på sömnen

Barnen protesterade första kvällen mot de nya rutinerna i genomsnitt 30 minuter. I stort sett halverades protesttiderna för varje kväll. Ju tryggare barnen skattats av sina föräldrar före interventionen, ju mer tenderade de att protestera.

Antalet uppvaknanden sjönk från genomsnittligt 3,8 per natt till 1,0 vid uppföljningen. Siffran påverkades av att många barn var förkylda under registreringsveckan. Den totala sömntiden ökade med genomsnittligt 48 minuter, mest för de yngre barnen. För spädbarnen rörde det sig om en timmes extra sömn per dygn.

Effekter på dagbeteendet

Redan vid den första uppföljningen två veckor efter interventionen var barnen enligt föräldrarnas skattningar signifikant piggare, gladare, tryggare och hade bättre aptit. Den signifikanta förbättringen av faktorn trygg/självständig visade sig enbart kunna hänföras till de drygt 50 % av barnen, som före interventionen skattats som ängsliga/ mammiga. Inte något av de 95 barnen visade tecken på ökad otrygghet som följd av interventionen.

Mätt med FISS var barnens beteende signifikant mindre tryggt än referensgruppens före interventionen. Skillnaden försvann vid uppföljningen.

Föräldrarna fick även ange hur de själva mådde. Även de kände sig signifikant mindre trötta, ledsna och missmodiga redan vid första uppföljningen.

Vid uppföljningarna efter 6 veckor och 3 månader kvarstod sömnproblemet i ett av de åttio fall som svarade och var helt borta eller bättre i övriga. Några familjer hade dock inte riktigt lyckats införa de nya rutinerna men hade löst problemet på annat sätt.

Hur svårt är det att genomföra nya insomningsrutiner?

Föräldrarna i 58 av de 95 familjerna tyckte att det var lätt eller mycket lätt att genomföra nyordningen. Fyra föräldrapar tyckte det var mycket svårt men lyckades ändå. Det gick nästan lika lätt för föräldrarna som enbart fått en broschyr.

Endast två av de tjugoåtta familjerna, som endast fått broschyren som hjälp, klarade inte av att själva genomföra de nya insomningsrutinerna. De lyckades först sedan de fått träffa mig.

Kommentarer

Som förälder har man självklart anledning fråga sig om ens barn tar skada av att tvingas somna själv mot sin vilja. En anledning är att små barn egentligen inte är skapta för att sova ensamma. En annan anledning är att de ofta protesterar så hjärtskärande att det känns som om de skulle ta skada om de inte blev tröstade.

Fanns då några objektiva tecken på att något barn i studien tagit skada? Vi vet att barn som utsatts för skadliga upplevelser brukar reagera med några av följande symptom: ängslan, grinighet, irritabilitet, tecken på sorg, sämre aptit, sämre sömn. Barnen i denna studie reagerade precis tvärtom vad gäller samtliga dessa symptom på skada.

Fynden talar alltså för att barnen inte tagit skada av att protestera så mycket. Föräldrar har berättat om barn som kvittrat av glädje på morgonen fast de skrikit

tills de kräcks kvällen innan. Enstaka, kortvariga men jobbiga känsloupplevelser tycks inte skada barn. En förutsättning för det är kanske att barnet inte är övergivet under dessa känsloupplevelser. Det är inte barnen i den utvärderade metoden eftersom föräldrarna då och då tittar till barnet.

Föräldrar tror ofta att barn som skriker extra intensivt och långvarigt gör detta på grund av otrygghet eller rädsla. Det visade sig i denna studie att det tvärtom var de tryggaste och oräddaste barnen som protesterade mest. Det talar för att det handlar om envisa barn som skriker av ilska för att de inte får det de vill. Det små barn vill är inte alltid bäst för dem. Och det tycks inte vara farligt att vara arg, som vi svenskar gärna tror. Slutsatsen blir: *Barn mår inte alltid bra av att få det de vill.*

Att så många barn visade alla tecken på förbättrad psykisk hälsa beror mest på att samspelet med föräldrarna blir så mycket bättre när alla är utsövda. Föräldrarna slipper också göra saker som de egentligen inte vill (gå upp på natten, hjälpa barnet att somna) och blir därmed tydligare för barnet. Det blir mindre av så kallade dubbla budskap. Det är kvalitén på det dagliga samspelet som är viktig för framtiden, inte vad som hänt under några kvällar, under sammanlagt cirka en timme av barnets liv.

De barn, som före interventionen var litet ängsliga, blev också tryggare med sig själva enligt föräldrarna. Dessa barn har även fått hjälp att lära sig att bättre ta hand om sina egna känslor. Ett barn som ständigt tröstas får inte chansen att lära sig det. Det är nyttigt att få uppleva att "fast jag var så arg för att jag inte fick det jag ville, gick det bra ändå". Man lär sig av det att hantera sin ilska eller förtvivlan eller vilken känsla det än handlar om. Man behöver inte ständigt hjälp för att göra det.

Det förutsätter förstås att det verkligen går bra, att föräldrarna inte ställer krav som barnet inte kan uppfylla. Och det är det fina med just den här situationen: det går alltid bra, om föräldrarna bara inte ger upp. Alla barn somnar förr eller senare.

Barnen lär sig också att det inte fanns någon anledning att protestera. De kunde ju somna utan hjälp, fast de inte trodde det. Det ökar deras tro på sig själva, deras självkänsla. Det är förklaringen till att de även blev signifikant lättare att samarbeta med i andra situationer enligt föräldrarnas skattningar.

Vill Du läsa hela rapporten, som heter "Att lära barn sova. Utvärdering av en metod", kan Du beställa den via E-post: info@eckerberg.se. Den kostar 100 SEK, inkl moms och porto.

Studien har även efter vetenskaplig granskning publicerats som
Eckerberg B. Treatment of sleep problems in families with small children: is
written information enough? *Acta Pædiatrica* 2002; 91: 952-959
samt

Eckerberg B. Treatment of sleep problems in families with young children:
Effects of treatment on family well-being. *Acta Pædiatrica* 2004; 93: 126-134

Nattskräck

Nattskräck är en gammal benämning på ett av många tillstånd som kan inträffa och fortgå under pågående sömn. Dessa kallas med en samlingsbeteckning *parasomnier* (latin för "nära sömn").

Det finns många olika typer av parasomnier. Vanligast är de som man kan uppleva i samband med insomnandet (så kallade *hypnagoga* fenomen i form av ryckningar, ljud- eller ljusfenomen) eller uppvaknandet, då man till exempel kan kännas sig förlamad under några sekunder. Dessa är vanliga även i vuxen ålder.

Särskilt vanliga under barndomen är de *parasomnier*, som inträffar mot slutet av djupsömnprioriter. Det handlar främst om förvirringstillstånd, nattskräck och sömngång och olika blandformer av dessa.

Vid dessa tillstånd beter sig barnet som om det var vaket, fast det i själva verket fortfarande sover djupt. Barnet sätter sig upp i sängen och stirrar med konstig blick. Det kan prata, smacka, dunka, klappa, går ofta upp ur sängen och det värjer sig mot närmanden. Barnet beter sig förvirrat.

Ibland ser barnet alldeles skräckslaget ut och kan skrika hysteriskt. Det är då man kallar det nattskräck, som alltså är en variant av de vanligare enkla förvirringstillstånden.

Attackerna brukar spontant upphöra efter tre till tio minuter men kan vara både kortare och längre än så. Plötsligt ser sig barnet omkring på ett normalt sätt och har då ingen aning om vad som hänt. Sedan somnar barnet oftast mycket snabbt.

Förvirringstillstånd och nattskräck förekommer framför allt under förskoleåren. Det har samband med att barn då har en ovanligt lång djupsömnprioriter i början av natten. Enstaka korta attacker är sannolikt mycket vanliga, fast föräldrar ofta misstolkat dem som mardrömmar eller inte märkt dem alls.

Trötthet kan utlösa attacker

Attackerna kommer oftast i slutet av just den första djupsömnprioriter (ofta cirka två timmar efter insomnandet), när hjärnan skall koppla om till ytligare sömn. Det tycks som om hjärnan har svårare att göra denna omkoppling på ett normalt sätt ju längre djupsömnprioriter varat.

Det är alltså större risk för en attack om barnet varit mycket i farten på dagen eller sovit dåligt eller för litet föregående natt. Har man sömnbrist att ta igen får man nämligen mer djupsömn i början av natten.

Det finns en klar ärftlighet för denna typ av parasomnier. Typiska nattskräcksattacker i 3-4-årsåldern är som regel lätta att känna igen. Men de kan

debutera redan under spädbarnsåret och är då svårare att skilja från vanliga uppvaknanden. Några tecken som bör leda misstankarna till parasomnier är:

- att barnet inte ger fullgod kontakt när det "vaknar" och att det värjer sig mot att tröstas
- att "uppvaknandet" kommer en och en halv till två timmar efter insomnandet
- att någon förälder eller syskon haft nattskräck eller gått i sömnen som barn

Hos litet äldre barn förväxlas nattskräck ibland med mardrömmar. När ett barn vaknar efter en mardröm ger det dock som regel normal kontakt, det låter sig tröstas och det kommer ihåg att det drömt. Mardrömmar kommer också som regel senare på natten.

Vad gör man?

Förvirringstillstånd och nattskräcksattacker är helt ofarliga. Även om barnet verkar skräckslaget upplever det ingen rädsla. Det upplever ingenting. De delar av hjärnan där upplevelser bildas är nämligen inte i funktion. De delarna sover fortfarande djupsömn till skillnad från andra delar av hjärnan.

Det bästa man kan göra som förälder är att just inte göra någonting. Framför allt inte låta sig dragas med i någon rädsla. Det är lätt att smittas av andras rädsla men här måste förnuftet tala. Det är inte alls synd om barnet, det behöver inte tröstas.

Tvärtom betar sig barnet oftast ännu värre när man försöker trösta det och ge kroppskontakt. Likaså om man försöker väcka det. Sitt alltså bara lugnt bredvid barnet och se till att det inte skadar sig (vilket ändå sällan inträffar).

När barnet så småningom spontant vaknar till och hela hjärnan plötsligt börjar fungera normalt igen, lägger man bara barnet ned. Det är onödigt att prata med barnet – det minns ändå ingenting och vill helst sova.

Det är inga psykiska fel på barn som ofta har nattskräck eller andra parasomnier. Det beror inte på att barnet har det dåligt på något sätt. Det beror på en ärftlig benägenhet att reagera på detta sätt under en viss fas av hjärnans utveckling. Särskilt när man har fått för litet sömn.

Har barnet parasomniattacker ofta har man anledning misstänka kronisk sömnbrist, inte sällan som följd av täta nattuppvaknanden av vanligt slag. Då brukar attackerna försvinna sedan man lärt barnet sova med hjälp av somna själv-metoden.

En annan inte helt ovanlig orsak är att barnet har svårt att få tillräckligt med luft när det sover. Det leder oftast, men inte alltid, till snarkningar men också till en ineffektiv sömn. Även om barnet sovit hela natten kan det vara trött eller vad man kallar "övertrött" (rastlös, överaktiv) på dagarna.

En läkarundersökning är därför alltid motiverad om ett barn har nattskräcksattacker ofta eller visar tecken på trötthet på dagarna. Snarkar barnet också finner man hos förskolebarn oftast stora tonsiller eller adenoid ("körtel bakom näsan") som förklaring. Men även andra avvikelser i näsans och svalgets anatomi kan ibland förklara det hela.

Schemalagd väckning

Det finns också barn som har mycket täta attacker trots god sömn i övrigt. Då kan man oftast få attackerna att upphöra med en märklig metod: schemalagd väckning. Den innebär helt enkelt att man under en veckas tid väcker barnet strax innan attackerna brukar komma.

För att veta när man skall väcka barnet måste man först föra bok under någon vecka. Man noterar varje kväll vad klockan var både när barnet somnade och när attacken kom. Man utgår sedan från den kortaste tid det tog för en attack att komma. Under nästa vecka väcker man barnet varje kväll efter en tid som är 10-15 minuter kortare än den tiden.

Det är inte alltid helt lätt att skaka liv i en unge som brukar ha nattskräcks-attacker. Det handlar ju om riktiga djupsovare. När barnet äntligen vaknat till och undrar vad som är fatt, behöver man bara säga "god natt, god natt", så sover han igen. Någon nattskräcksattack blir det inte senare på natten.

Varför attackerna i 80 % av fallen uteblir, även sedan man slutat väcka barnet, är litet svårt att förklara. Ibland blir det återfall så småningom men då brukar metoden fungera bra igen. Vid infektioner är det vanligt med tillfälliga återfall.

Hjortnäs 29 augusti 2008

Berndt Eckerberg, Barnläkare