

# Borde barn sova längre?

Från [Förskolan](#) 2014-12-04 12:07

Mindfulness i all ära. Kanske ligger en del av lösningen för att minska andelen stressade barn betydligt närmare än så. Nämligen i att alla förskolebarn återigen får sova middag.



Foto: Pelle Hybbinette

**Sömn är livsviktigt.** Får vi inte sova dör vi. Sömnen är viktig för att befästa saker vi har lärt oss och uppmärksammat under dagen. Ändå sover barn i alla åldrar mindre per dygn i dag jämfört med för tio år sedan. Och på många förskolor får barn över tre år antingen inte sova alls eller bara en begränsad tid.

När forskare knutna till Karolinska institutet för några år sedan i det så kallade Kidscape-projektet undersökte kvaliteten på förskolors utemiljö i relation till barns hälsa studerade de även hur mycket förskolebarnen sov. Resultatet visar att barnen, som var mellan 3 och 6 år, sov i genomsnitt 647 minuter per natt under vardagsnätter och 640 minuter per natt under veckosluten. Någon skillnad i nattlig sovtid mellan de yngsta och de äldsta barnen syntes inte.

Hur mycket barnen sov på dagen bestämdes av föräldrarna. Forskarna observerade hur förskolepersonal gick in bland de sovande barnen och lyfte upp ett sovande barn när det hade sovit sin bestämda tid. Sedan satt de länge med barnet i famnen tills det hade vaknat.

– På en förskola såg vi en intressant tavla där det stod hur länge varje barn fick sova och vilken tid de skulle väckas, kommenterar Margareta Söderström, distriktsläkare i Lund, tidigare docent i allmänmedicin vid Köpenhamns universitet och en av Kidscape-forskarna.

Skälet till att föräldrarna inte ville låta barnen sova tills de vaknade av sig själva var att de ville att barnen skulle somna tidigare på kvällen och sova bättre och längre tid på natten.

**Så långt ger forskarna** föräldrarna rätt. Sover barnen mycket på dagen blir nattsömnen kortare eftersom dygnssömntiden är relativt konstant. Men å andra sidan är en sömncykel ungefär nittio minuter så om barnet ska få ut något bra av sin middagssömn bör de tillåtas sova en och en halvtimme och inte trettio eller fyrtiofem minuter som är ett vanligt föräldraönskemål.

– Jag tycker att förskolorna ska stå på sig och hjälpa föräldrarna att förstå att barnen behöver sova längre mitt på dagen högre upp i åldrarna än de gör, säger Margareta Söderström.

I dag är det, enligt henne, ytterst få barn över tre år som vilar middag i den svenska förskolan. Forskarna jämförde med hur det ser ut i amerikanska förskolor med nittio minuters obligatorisk middagsvila och kom fram till att de amerikanska barnen var betydligt piggare när föräldrarna hämtade dem på eftermiddagen.

De svenska föräldrarna som deltog i studien vittnade om att deras barn var jättetrötta när de hämtade hem dem. Flera barn somnade under hemresan och var sedan mycket svåra att väcka. En förälder berättade hur hon fick locka sonen med bananbitar för att han skulle orka gå till cykeln och sedan uppför trappstegen till hemmet.

Så resultatet av att barnen inte sov tillräckligt länge eller alls i förskolan blev för många att barnen i stället somnade på hemvägen och sedan var svåra att väcka. Något som ledde till att de antingen sov för länge och därför inte kunde somna till kvällen eller att de tvångsväcktes och var trötta och griniga tills det var läggdags.

– Så det blev ju bara värre. Det hade varit mycket bättre för alla om barnen fått sova nittio minuter mitt på dagen i stället, konstaterar Margareta Söderström.

**Eftersom barn i dag** inte sover så många timmar på ett dygn som de gjorde förut – och skulle behöva – borde en nittio minuters middagsvila inte hindra barn i tre–fyraårsåldern att ändå kunna somna tidigt på kvällen. Så varför upplever då föräldrar att barn i den åldern är svåra att få att somna om de fått sova middag?

– Det beror på att de låter barnen titta på teve och spela datorspel innan de ska somna. Blippande skärmar är inget bra sätt att lugna ner hjärnan på, säger Margareta Söderström och får stöd av en pågående sömnforskning vid Uppsala universitet vars preliminära resultat, liksom tidigare forskning, visar att alla elektroniska skärmar bör stängas av minst ett par timmar före läggdags. Skälet är bland annat att skärmarnas blå ljus sänker nivån av sömnhormonet melatonin i våra kroppar vilket gör det svårare att somna.

**Johanna Ulrika Orre**

## **FAKTA**

### **Mer om barns sömn**

Barn i åldern 1–3 år sover cirka 12 timmar per dygn. Flertalet barn behöver sova middag 1,5–3,5 timmar.

Barn i åldern 3–6 år sover 11–12 timmar per dygn. Behovet av middagsvila minskar i takt med att åldern ökar. Sömncyklerna motsvarar den vuxnes på 90 minuter även om barnet fortfarande har mer djupsömn och mindre REM-sömn än den vuxne.

*Källa: rikshandboken-bhv.se*