



AKADEMISKA
SJUKHUSET



Sugen på sömn

Information om amning och sömn



På Akademiska sjukhuset arbetar vi för att ni ska få en bra start med ert nyfödda barn gällande amning och anknytning. Fråga oss gärna om du har frågor.

Väl hemma går ni till barnhälsovården med ert barn. Sjuksköterskan ni träffar är utbildad i amningsstöd och finns där för att svara på frågor. Om ni önskar mer stöd kan ni vända er till sjukhusets Amningsmottagning eller Amningshjälpen.

Amningshjälpen är en ideell förening som hjälper alla som önskar stöd rörande amning. Amningshjälpen utbildar hjälpmammor som på sin fritid svarar på frågor om amning per telefon, mail, Facebook och sms. Amningshjälpen ger inte medicinska råd.



Har du frågor, kontakta:

Amningsmottagningen, Akademiska sjukhuset

Amningshjälpen, prata med en hjälpmamma

www.amningshjalpen.se

1177

018 – 611 56 95

013 – 424 94



Vänd sida för
att läsa mer!

Man vill sova med den man älskar

Sedan urminnes tider har föräldrar sovit tillsammans med sina barn.

Förenklat kan man säga att man ofta vill sova med den man älskar, men det är också en praktisk lösning eftersom barnet är i behov av de vuxnas skydd och värme. Ur barnets synvinkel är fysiskt närhet till föräldrarna, och därigenom också samsövningen, ett djupt förankrat biologiskt behov. I de flesta kulturer är också normen att barnet sover tillsammans med sina föräldrar, i samma säng eller åtminstone i samma rum. Att barn har egna sovrum är mer ett undantag än en regel runt om i världen.

Hur vi sover, med vem vi sover och var vi sover formas av olika kulturella föreställningar och seder. I många västerländska länder låter föräldrarna sina barn sova ensamma redan från tidig ålder. En av orsakerna till det är kanske att rådgivande instanser, som till exempel sjukvården, under de senaste decennierna har förordat att barn ska sova ensamma.

I västvärlden uppskattas ofta att upp till 30 % av barnen har någon form av sömnproblem. Men det har föreslagits att ”problem” med sömn under spädbarnstiden, som till exempel att barnet vaknar upp på natten och söker föräldrarnas närhet eller att barnet har svårt att somna själv på kvällen, snarare beror på förväntningar hos västerländska föräldrar än på problem hos barnet.



Foto: Ann Ljungberg

Vad är samsövning?

Samsövning sker på olika sätt över hela världen. Det vanligaste sättet är att föräldrar och barn sover bredvid varandra i samma säng, men ordet samsövning används ibland också om att barnet sover nära föräldrarna, men inte i samma säng, till exempel i en vagga eller säng bredvid föräldrasängen.

Samsovning under första levnadsåret

- Spädbarnet sover i en sidosäng. Det kan vara en spjålsäng med endast tre sidor där den öppna sidan är fäst mot föräldrasängen med till exempel spännband
- Spädbarnet sover i en speciell insats för samsovning eller på en egen madrass med kanter som läggs i föräldrasängen mellan föräldrarna

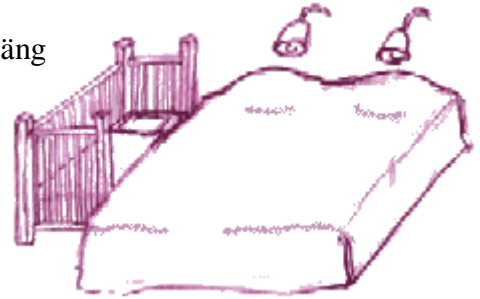


Illustration: Anna Herting

Samsovning med barn över ett år

- Det lite större barnet och familjen sover i en ”jättesäng” som har skapats genom att flera sängar sätts ihop i takt med att familjen växer. Det här kan vara en praktisk lösning eftersom de flesta barn fortsätter att vilja sova med föräldrarna hela eller delar av natten långt efter spädbarnstiden

Den första tiden

Spädbarn får oftast inte en dygnsrytm förrän de är flera månader och fram till dess visar de ofta ingen skillnad på dag och natt i sömn och vakenhet. Å andra sidan sover barnet totalt ganska många timmar de första månaderna av sitt liv och det brukar finnas goda chanser till sömn för föräldrarna. Det kan vara bra att som förälder vänja sig vid att sova på andra tider av dygnet än just på natten.



Foto: Lisbet Spörndly

Säker samsovning

Det har visat sig att det finns en ökad risk att barn dör i plötslig spädbarnsdöd om barnet till exempel blir för varmt, får andningsvägarna övertäckta, utsätts för nikotin eller om föräldern som sover med barnet är påverkad av droger.

Samsovning kan innebära en ökad risk för plötslig spädbarnsdöd och Socialstyrelsen menar att barn under tre månader sover säkrast i egen säng. Under hela spädbarnstiden är det viktigt att samsovningen sker säkert.

Säkerhetsaspekter att tänka på vid samsovning:

- Barnet sover på rygg
- Barnet har en egen plats i sängen och ligger i höjd med föräldrarnas ansikte
- Samsovningen sker i en säng (och inte i t.ex. en soffa)
- Madrassen inte är för mjuk
- Temperaturen är lagom och barnets huvud inte är övertäckt
- Andra barn eller syskon inte delar säng med spädbarnet
- Barnet inte riskerar ramla ur sängen
- Det inte finns en glipa mellan madrasserna
- Föräldrarna som samsover inte använder nikotin (röker, snusar, använder nikotinplåster), alkohol eller andra droger eller mediciner som kan påverka sömnen
- Föräldrarna som samsover inte är kraftigt överviktiga

Se gärna mer i Socialstyrelsens råd *Minska risken för plötslig spädbarnsdöd*:

<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19486/2014-8-2.pdf>

Fördelar med samsovning

Det finns många fördelar med samsovning. För barnet innebär det en känsla av välbefinnande och för mamman underlättar det amningen. Föräldrarna får också en bättre uppsyn över barnet, vilket tros vara en av orsakerna till att gemensamt sovrum minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. Det har framhållits att samsovning kan ses som en bra start på anknytningsprocessen mellan föräldrar och barn. Det finns till exempel studier som pekar på att barn, som har sovit tillsammans med sina föräldrar, senare i livet har en mer positiv självbild, mindre skuld känslor och är mindre oroliga.

Barn som samsover vaknar oftare, vilket tros vara ett medfött beteende och kanske en av orsakerna till att gemensamt sovrum minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. När föräldrar och barn samsover leder det till att de ställer in sig i varandras sömncykler, vilket verkar leda till att både barn och föräldrar får mer sömn, trots att barnet alltså vaknar oftare. När barnet stiger i vakenhetsgrad gör också föräldrarna det och tvärtom.

Sömn och anknytning

Barnets anknytning till föräldrarna utvecklas under de första levnadsåren. Det verkar som att hur barnet tas om hand då det sover har betydelse för processen. När barnet vaknar på natten behöver det en förälder som tar hand om barnet känslösamt och efter barnets behov.

Forskning har till exempel visat att barn som växt upp i kibbutzer i Israel, men sov tillsammans med sina föräldrar, oftare utvecklade så kallad trygg anknytning, jämfört med barn som växte upp på kibbutzer där barn inte sov tillsammans med föräldrarna. Detta har förklarats med att små barn är extra skyddslösa nattetid och därför i extra stort behov av föräldrakontakt när de vaknar och är hungriga eller ledsna.

Som däggdjur betraktat är människan en art som föder väldigt hjälplösa ”ungar”. Barnet utvecklas långsamt och är beroende av andra under en mycket lång period för att få mat, för att få sociala och känslomässiga behov tillfredsställda och för förflyttning. De senaste decennierna har man inom forskningen allt mer börjat betona det späda barnets behov och psykiska förmågor. Spädbarnet har, trots sin hjälplöshet, en välutvecklad förmåga att kommunicera med och reagera på signaler från andra människor och har stort behov av både beröring på huden och rytmiskt vaggande och gungande rörelser. Ett barn som är oroligt påkallar föräldrarnas uppmärksamhet genom skrik eller kroppsrörelser och blir ofta lugnat av att bli buret, vaggat och smekt över kroppen.



Illustration: Anna Herting

När barn sover bredvid sin förälder underlättar det kommunikationen mellan dem. Att mamma och barn sover nära varandra innebär att barnet har lättare tillgång till bröstet, vilket resulterar i mer amning och kan i vissa fall vara en förutsättning för att amningen ska fungera. När barn sover ensamma kan gråt under nattetid öka vilket i sin tur stör sömnen hos både förälder och barn.

Forskning har visat att om man som förälder sover tillsammans med sitt barn och svarar direkt på barnets signaler så resulterar det i mindre gråt hos barnet och också mindre stress hos föräldrarna.

Sova för natten

I Västvärlden är det vanligt med kvällsrutiner, som att barnet tar ett kvällsbad, tar på pyjamas, får höra saga eller sång eller lyssnar på musik varpå barnet kanske får en kvällspuss och sedan lämnas för att somna själv. I vissa andra kulturer somnar barnet oftast i knäet på någon vuxen eller i en vagn nära sina föräldrar. I de sistnämnda kulturerna tycks man bekymra sig mindre över barnens sömnvanor och om de får tillräckligt med sömn eller inte. Dessa barn förefaller inte heller uppfatta att gå och lägga sig är något man som barn bör emotsätta sig. Det förefaller helt enkelt bli mindre krångel. Ni kan prova om det här är en bra lösning för er familj genom att ha en mysig plats (eller en famn) för barnet att somna på där de vuxna oftast brukar sitta på kvällen



Foto: Sandra Persson

Att amma (eller flaskmata) sitt barn till sömns är ofta ett mysigt och praktiskt sätt när barnet vill sova. Men vissa barn somnar helst inte på det viset och ibland är amning helt enkelt inte möjligt. Ett annat sätt när barnet vill sova kan vara att dansa med barnet i famnen medan man lyssnar på sövande musik eller sjunger för barnet. Det är bra att prova då man vet att barnet är trött. De flesta barn gillar att somna på det här viset.

I en del familjer fungerar det bra om alla går och lägger sig samtidigt, barnet somnar och sen går kanske de vuxna upp igen. Andra föräldrar tar en promenad med barnet, medan barnet kanske somnar i en bärsjal eller vagn.

Amning och samsovning

Amning frisätter hormonet oxytocin, vilket gör att mamman blir trött och somnar om lättare. Ammande kvinnor har ett annat sömnmönster jämfört med sömnen hos mammor som ger sina barn ersättning; de somnar om snabbare efter att ha blivit väckta och går snabbare ner i djup sömn. Det är därför de somnar om snabbare efter att barnet har ätit och också får mer sömn totalt sett. När mamman ammar och samsover har barnet nära till bröstet och när barnet är lite större behöver varken mamma eller barn vakna helt och hållet i samband med amningen. Med lite träning kan de flesta mammor lära sig att amma utan att vare sig hon eller barnet helt och hållet vaknar upp. I början kan det vara svårt att ligga ner och amma, men ganska snart och efter att barnet blir lite större och stadigare brukar man få in en bra snits och kanske behöver man inte ens tända lampan.



Foto: Tomislav Dragonwitch

Det vanligaste sättet att amma då man samsover är att mamma och barn ligger på sidan och vända mot varandra.

När det är dags att växla bröst kan mamman antingen lägga barnet på sin bröstkorg och rulla över till andra sidan eller lyfta över barnet.

Det kan vara bra att man, när barnet vaknar, tänder så få lampor som möjligt och att man har möjlighet att byta blöja på barnet i sängen med hjälp av till exempel plastad frotté.

Bland barn som samsover är amningsförekomsten högre och de ammar också under en längre period. Dessutom ammar barn som samsover tre gånger så ofta på natten jämfört med de barn som sover separat från sina föräldrar. Små barn växer fort och behöver mycket energi, men kanske finns det också andra förklaringar till att barn vill amma ofta på natten. Det kan till exempel vara ett sätt att försäkra sig om att föräldern finns kvar och på så sätt stärka anknytningen.

Sammanfattningsvis finns det många studier som tyder på ett positivt samband mellan amning och samsovning, men vad är hönan och vad är ägget? Man är inte säker på orsakssambandet; om amning främjar samsovning eller om samsovning främjar amning.

Samsovning, amning och mammans sömn

Problem med barnets sömn kan vara en stressfaktor för hela familjen och också en riskfaktor för att mamman ska utveckla depression. Problem med sömn och depression hos mammor har en dubbelriktad relation: sömnstörningar ökar depressionsrisken och depression kan orsaka sömnstörningar.

En viktig sömnrelaterad faktor för ökad risk att utveckla depression efter förlossningen är antal minuter som det tar för mamman att somna. De mammor som det tar längre tid att somna för, har en ökad risk för depression. Deprimerade mammor har sämre sömn, vaknar oftare på natten och sover totalt sett färre timmar. Ibland får deprimerade mammor rådet att sluta amma för att genom det få möjlighet till bättre sömn. Kanske kan det här rådet i själva verket förlänga och försvåra depressionen. Som tidigare beskrivits förbättrar amning sömnens kvalitet och mängd.

Dessutom somnar ammande mammor om fortare, de sover längre och känner sig mindre trötta på dagen. Forskning har visat att delvis amning (kombination av amning och flaskmatning) är en riskfaktor för störd sömn och depression hos mamman efter förlossningen. Men det finns ett förbehåll i denna forskning: amning skyddar mammans hälsa när den fungerar bra, men svåra amningsproblem kan öka risken för till exempel depression. För dessa mammor är naturligtvis lyhörddhet och stöttande amningsrådgivning av stor vikt.

Bröstmjölksersättning - får jag sova mer då?

Ibland hör man rådet om att ge barnet bröstmjölksersättning på kvällen för att det ska sova bättre. Långtifrån alltid fungerar detta i praktiken. Studier har dessutom visat att föräldrar som flaskmatar sina barn får mindre sömn jämfört med föräldrar vars barn ammas. Det gällde även då föräldrarna turades om att mata under natten. Detta kan bero på att förberedningen av flaskorna också tar tid och den ökade risken att båda föräldrarna vaknar när barnet ska matas.

Perioder med stökiga nätter

De flesta barn börjar under någon period vakna oftare på natten. Det kan för föräldrarna kännas övermäktigt då det sker och ibland kan det vara en tröst att veta att det vänder så småningom och barnet kommer att sova mer sammanhängande. Om man ammar kan man prova att amma oftare på dagen, det hjälper ibland. Ett annat sätt att underlätta kan vara att i förväg bestämma att partnern tar hand om barnet då det vaknar på morgonen, och att den ammande mamman då får sovmorgon.



Foto: Annica Dahlberg

Kvällarna är ofta stökiga

Vid ett par veckors ålder brukar spädbarn ofta bli lite oroliga på kvällarna och oroligheten brukar kulminera vid sex veckors ålder. Ibland skriker barnet och tycks ha ont i magen. Vid tre till fyra månaders ålder brukar problemet avta. Oron startar ofta på eftermiddagen och vid nästan samma klockslag varje dag. Om föräldrarna förekommer barnet och bär det (gärna hud mot hud) och om mamman ammar eller matar tätt kan man ibland förebygga denna oro. Ofta vill barnet att den som bär det ska var i ständig rörelse och också amma barnet stående eller gående. En bärsjal eller annat bärhjälpmedel kan underlätta och barnet ska då helst bäras så att det kommer åt att amma. De täta matningarna lugnar barnet och därför brukar det här sättet att amma på inte upplevas som jobbigare. En del mammor brukar beskriva det som att de börjar amma med ”ryggmärgen” och startar amningarna utan att tänka på det. Föräldrar som flaskmatar sitt barn kan efterlikna den här situationen genom att ha iordninggjord ersättning i en kanna i kylskåpet. Därefter kan föräldrarna mata barnet med småskvättar (kanske 10-20 ml) ofta, ofta. Så små matmängder kan man snabbt värma genom att sätta flaskan i varmvattenbad eller direkt under kranen.

Flaskmatning och samsovning

Föräldrar som flaskmatar kan underlätta för sig själva genom att förbereda matningen av barnet så att de inte behöver gå upp ur sängen då barnet vaknar och vill äta. Flaskmatade barn tycker ofta, liksom ammade barn, att det är rofyllt att ligga på sidan och äta eftersom flaskinnehållet då kommer långsammare.

Myter om barns sömn

- Barn som somnar i famnen blir bortskämda
Fel. Det här är ett förlegat synsätt på barn.
- Barn som får bröstmjölk ersättning sover bättre på natten
Fel. Det finns ingen forskning som stöder detta påstående.
- Barn som ammar på nätterna får karies
Fel. Det är främst sockerrik mat och bristande tandborstning som leder till att barn får karies.
- Man måste lära barnet att somna ensam
Fel. Alla barn lär sig förr eller senare att somna själva utan hjälp från föräldrarna. För vissa barn tar det längre tid.
- Barn som sover med sina föräldrar blir osjälvständiga
Fel. Fysisk närhet och samsövning är ett djupt förankrat behov hos barnet och en del i anknytningsprocessen.
- Det är osunt att barn sover med vuxna
Fel. Sedan urminnes tider har föräldrar sovit tillsammans med sina barn.
- Om man använder ett andningslarm på barnet är det säkert att låta barnet sova på mage
Fel. Experter avråder från magläge även om barnet har andningslarm.
- Om barnet inte vill börja äta mat måste man sluta amma på natten
Fel. En del barn är konservativa under mat-tillvänjningen. Bröstmjölken är då en väldigt bra basföda och barnet kommer så småningom att äta bättre.
- Barn som äter ofta på natten växer sämre
Fel. Det finns inget vetenskapligt stöd för detta påstående.
- Man bör inte amma barnet till sömns
Fel. Det är både ett enkelt och mysigt sätt att söva barn på och att somna på.



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se