

PRESSEMELDING!

Forskere har gjort et oppsiktsvekkende gjennombrudd og oppdaget en revolusjonerende ny behandling som forlenger livet:

Den gir bedre hukommelse og gjør deg mer kreativ.

Den holder deg slank og reduserer sug etter mat.

Den beskytter mot kreft og demens.

Den hindrer forkjølelse og influensa.

Den reduserer risikoen for hjerteinfarkt og slag, og for diabetes.

I tillegg blir du i bedre humør, mindre deprimert og mindre engstelig.



Forebygging og behandling av søvnproblemer hos sped- og småbarn: Presentasjon av et nyutviklet tiltak («Sov godt»)

Filip Drozd, Turid S. Leksbø & Hege Sandtrø

NFSU Lunsjmøte 09.06.2022



Rådet for psykisk helse



Hvordan har du sovet i natt?



- Trøtt og sliten
- Våken og uthvilt
- Humør
- Sosialt
- Konsentrasjon



- Valg og beslutninger
- Matlyst
- Trafikksikkerhet
- Bekymret deg for søvnen?
- Osv. Osv. Osv.



**WHO har erklært søvnmangel for å
være en epidemi i den
industrialisert verden**

Hvorfor er søvn også viktig for små barn?



Daglig fungering, trivsel og glede

- Barnehage og skole
- Foreldre og barn
- Aktiviteter
- Venner



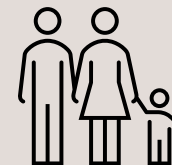
Psykisk helse

- Emosjonsregulering
- Atferdsvansker
- Kognitive evner (fx. hukommelse)



Somatisk helse

- Vekst
- Overvekt/fedme
- Hjernens utvikling og motorikk
- Overlevelse



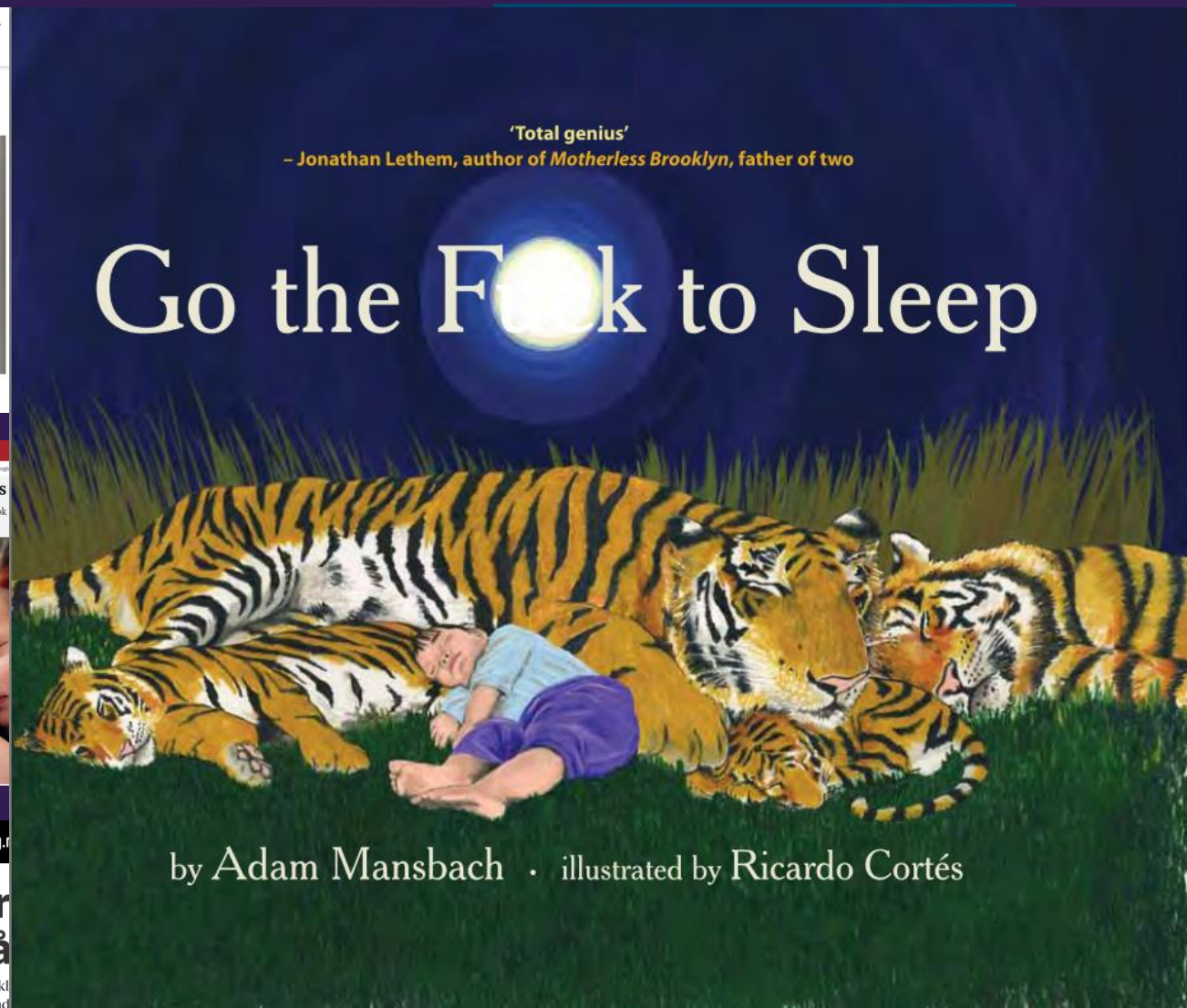
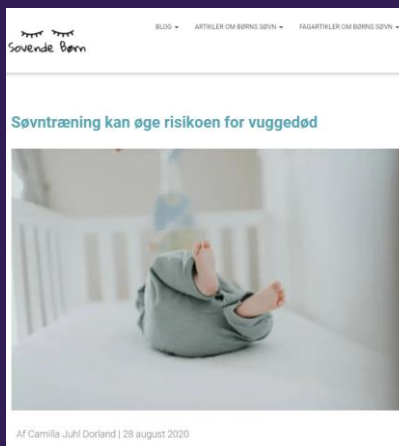
Miljø

- Skader og ulykker
- Søskenrelasjoner
- Foreldrerelasjon
- Foreldres helse



**20–40% av alle barn mellom 0–4 år
har søvnvansker**

Houston we have a problem – let's google it!



Houston we have a problem – let's google it!

- Dr. Google gir unøyaktig (28%) eller ikke relevant (28%) informasjon
 - Myndigheter og organisasjoner – *mest* nøyaktige
 - Blogger, produkter og enkeltpersoners nettsteder (sosiale medier) – *minst* nøyaktige

The proof is in the pudding

Practice Parameters for Infant Sleep Waking in Infants and Young Children: A Systematic Review of the Literature

An American Academy of Sleep Medicine Report

Timothy I. Morgenthaler, MD¹; Judith Owens, MD²; MA, PhD³; Vishesh K. Kapur, MD, MPH⁴; Teofilo L.

¹Mayo Clinic, Rochester, MN; ²Rhode Island, Los Angeles, Sepulveda, CA; ⁴University of North Carolina, Chapel Hill, NC; ⁵University of Toronto, Ontario, Canada; ⁶Houston Sleep Center, Houston, TX

Summary: Bedtime problems and frequent sleep disruption and/or insufficient sleep have effects on children's cognitive development, mental health outcomes, and overall quality of life, as well as on parental and family functioning. Furthermore, evidence demonstrated that sleep problems first present chronically, persisting into the preschool and school years. A review of the literature now exists supporting the use of management strategies to treat bedtime problems in infants, toddlers, and preschoolers. The following presents recommendations for the use of behavioral (logical) treatments of bedtime problems and sleep disruption in children (aged 0–4 years 11 months). A comparison of the recommendations are based on preparation by the Standards of Practice Committee (SOPC) of Sleep Medicine (AASM), and summarizes literature on this topic. The authors of the review presented by the reviewed studies are criteria.² Using this information and a grading (i.e., standard, guideline or option), the Standards and Board of Directors of the American Academy of Sleep Medicine determined levels of treatment recommendations below. These practice parameters are based on the literature. First, recommendations are based on the literature. First, recommendations are based on the literature. First, recommendations are based on the literature.

Systematic Review of the Literature on Pediatric Insomnia



Lisa J. Meltzer,¹ PhD

¹Department of Pediatrics

³Sleep Center, Children's Hospital

All correspondence to: Lisa J. Meltzer, PhD, Department of Pediatrics, National Jewish Medical Center, 1000 E. 17th Ave, Denver, CO 80202. E-mail: meltzerL@njbh.org

Received December 2, 2015

Objective: To evaluate the prevalence of pediatric insomnia.

Methods: Studies were conducted using a systematic review of the literature.

Results: Sleep outcomes: sleep efficiency, with small to moderate effects were found.

Conclusion: Significant effects were found in subjects studies demonstrating and GRAD.

Keywords: Infant sleep, Maternal mood, Sleep interventions, Postnatal depression, Pregnancy, Postpartum, Psychology, Maternal sleep.

Key words: bedtime, wakings; pediatric insomnia

CLINICAL REVIEW

Do psychosocial sleep interventions improve mood in the postnatal period? A systematic review of randomised controlled trials

Liora Kempler^{a, b, c, *}, Louise Shillington^a

^aSchool of Psychology, University of Sydney, Australia

^bWoolcock Institute of Medical Research, Australia

^cThe NHMRC Centres of Research Excellence, CIRUS at

ARTICLE INFO

Article history:
Received 21 February 2015
Received in revised form 24 June 2015
Accepted 7 August 2015
Available online 20 August 2015

Keywords:
Infant sleep
Maternal mood
Sleep interventions
Postnatal depression
Pregnancy
Postpartum
Psychology
Maternal sleep

Effects of Earplugs on Infant Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis

Mandy Mihelic¹, A.

A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems

Antonia Reuter¹ | Sven-Arne Silfverdal^{2,3} | Kristin Lindblom⁴ | Anders Hjern^{5,6,7}

Published online: 1 March 2016
© Springer Science+Business Media Dordrecht 2016

Abstract This systematic review of the literature

parenting interventions

relationship outcome in

12 months old. Parent

competence, and confidence

behaviours of crying, and

parent-infant relationships

responsiveness. System

carried out. In total, 36

past 35 years were included

total of 4880 participants

either during pregnancy

birth and involved teaching

of information on infant

effect sizes were obtained

modelling (SEM) approach

was found on parent

Potential moderator variables

outcomes using the SI

early parenting intervention

parental responsiveness

venting infant sleep problems

($d = 0.27$) problems

conclusions could be drawn

or confidence. Moder

ventions aimed at improving

ventions were more effective

published more recently

¹Child and Youth Healthcare, Region Västra Götaland, Gothenburg, Sweden

²Clinical Sciences, Pediatrics, Umeå University, Umeå, Sweden

³Centre for Mother and Child Health Care, Umeå, Sweden

⁴Child Health Services, Falun, Sweden

⁵Sachs' Children and Youth hospital, Stockholm, Sweden

⁶Department of Medicine, Clinical Epidemiology Unit, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

⁷CHESS, Centre for Health Equity Studies, Stockholm University and Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

Correspondence

Anders Hjern, Centre for Health Equity Studies, Karolinska Institutet/Stockholm University, 106 91 Stockholm, Sweden. Email: anders.hjern@chess.su.se

Funding Information

This review was supported by a network grant from the Swedish Research Council for Health, Working Life and Welfare.

Abstract

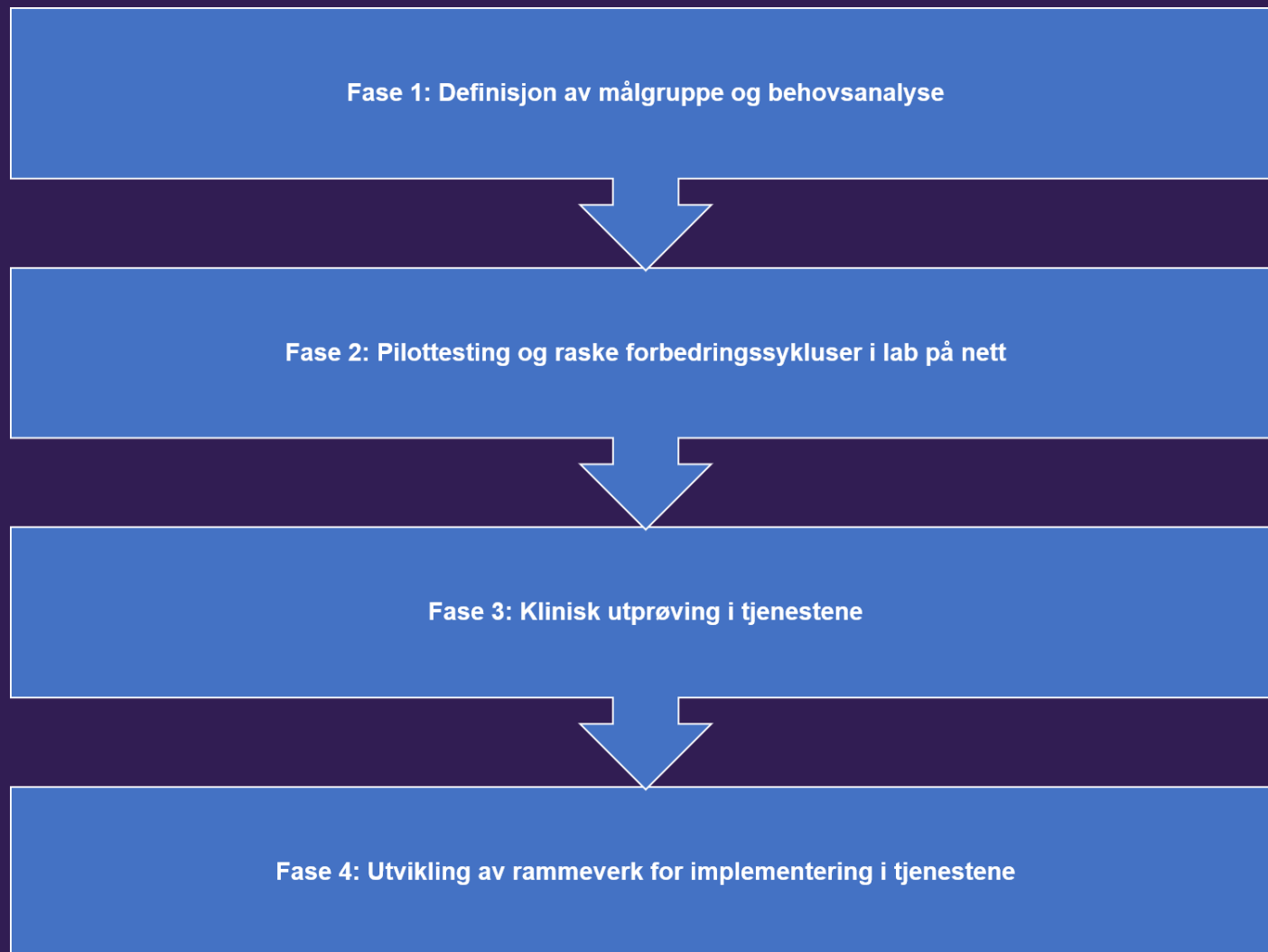
Aim: The aim of this review was to evaluate the evidence for interventions for behavioural sleep problem in infants.

Methods: Systematic review based on a search in MEDLINE, Web of Science and PsychINFO in December 2017 for articles published in English during 2007–2017 about preventive and treatment interventions for sleep problems in infants. The review included controlled trials and meta-analyses with at least 20 infants in study groups assessed according to the Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation criteria.

Results: Out of 476 original articles assessed for eligibility, 12 studies were included in the synthesis. Interventions with behavioural, educational and massage strategies were evaluated. No intervention was evaluated in more than one trial. Five interventions with behavioural methods for establishing consistent routines or controlled crying showed modest short-term effects, while the evidence for elements of education was inconsistent. Studies of massage were of poor quality. Knowledge gaps were identified regarding interventions in cross-cultural context, involving fathers, in children below six months of age, in high-risk populations and consequences of interventions that include extinction.

Conclusion: Some support for short-term effects of behavioural treatment strategies was found, but more studies are needed to establish evidence.

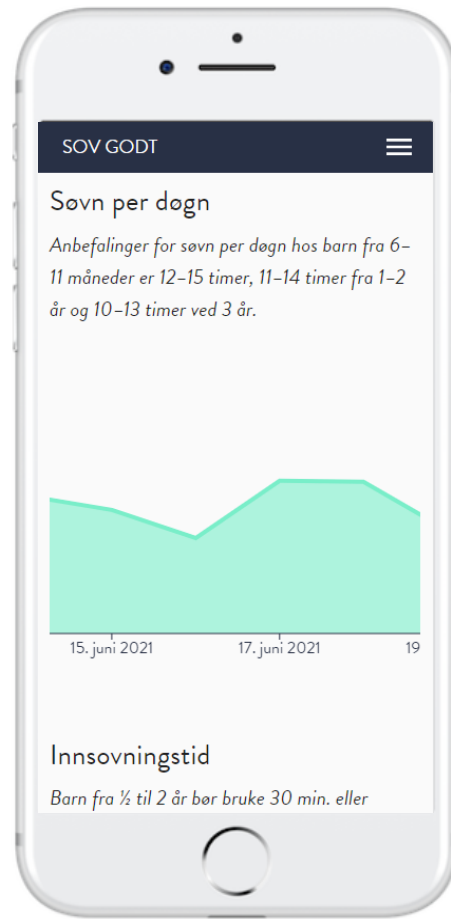
Utviklingsprosessen



Dagens løsning



Kartlegging



Søvndagbok



Psykoedukasjon

SOV GODT

LEGGETID

Barnet legges kl. 14:29

DRØMMEMÅLTIDET

Klokken 14:33

NEDTRAPPINGSPLAN

Tidsplan for nedtrapping av nattamning:

Natt	Minstetid mellom måltider
1.	1 t
2.	2 t
3.	3 t
4.	4 t
5.	5 t
6.	Om ønskelig kan du avslutte nattmatning her

Behandlingsmodul

Sov godt har
vunnet designpris!



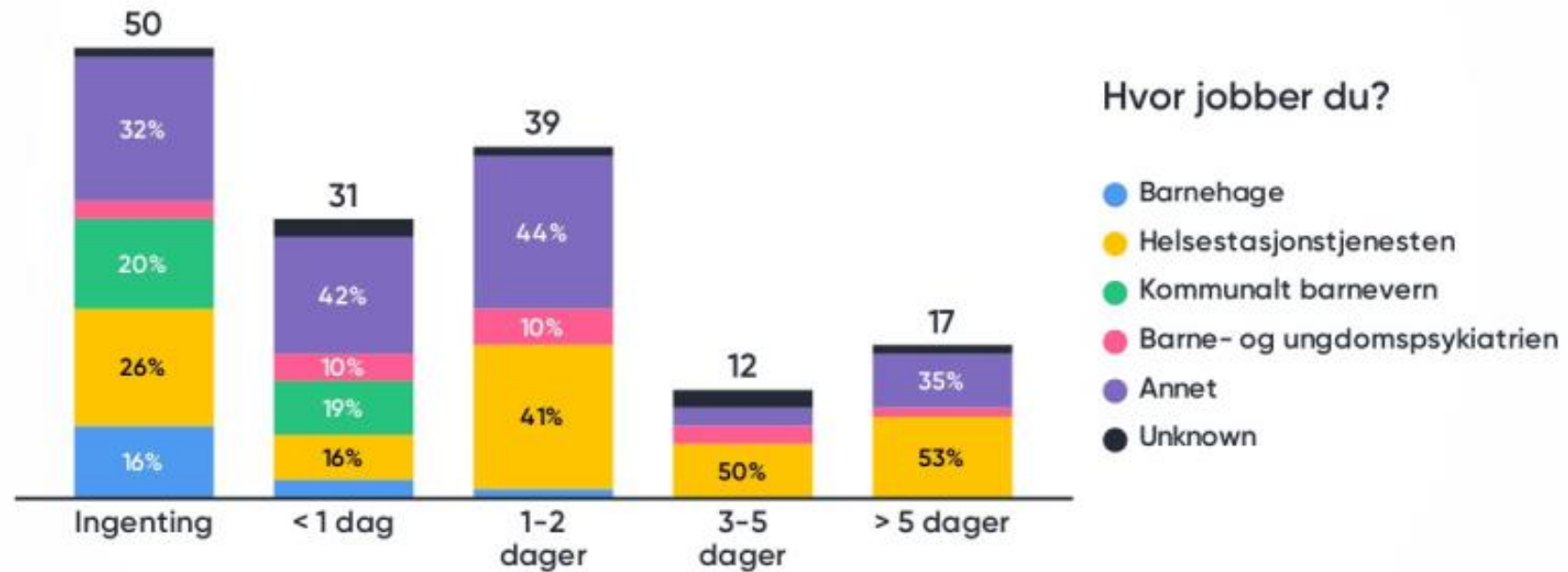
VEILEDERERFARINGER



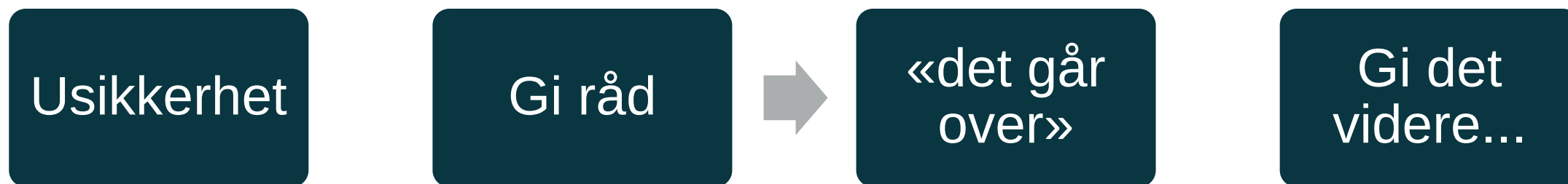
«Å utøve kunnskapsbasert praksis er å ta faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og pasientens ønsker og behov i den gitte situasjonen.»

Hvor mye opplæring har du fått om søvn hos sped- og småbarn?

Mentimeter



Eksempel fra helsestasjonstjenesten:



Start / Søvn hos små barn / Hvorfor sover vi?

79% fullført



Hvorfor sover vi?

Det ærlige svaret, er at vi faktisk ikke helt vet hvorfor vi sover.

Men vi vet at søvn er nødvendig for at vi skal overleve og fungere godt i en vanlig hverdag.

Søvn er også viktig for at vi skal ha det bra og være i følelsesmessig balanse.

Det gjør at vi tåler og takler smerte og ulike belastninger i livet på en bedre måte.

GA TILBAKE

GA VIDERE

Søvn hos små barn

Hva er søvn?

Hvorfor sover vi?

Hva skjer når vi sover?

Søvn er derfor viktig for ...

Hva gjør at vi sover?

Søvnbehov

Døgnrytmen

En strøm av sanseintrykk

Å «skru av» hjernen

Hjelp til å sove

Viktig lærdom

Du er god nok!

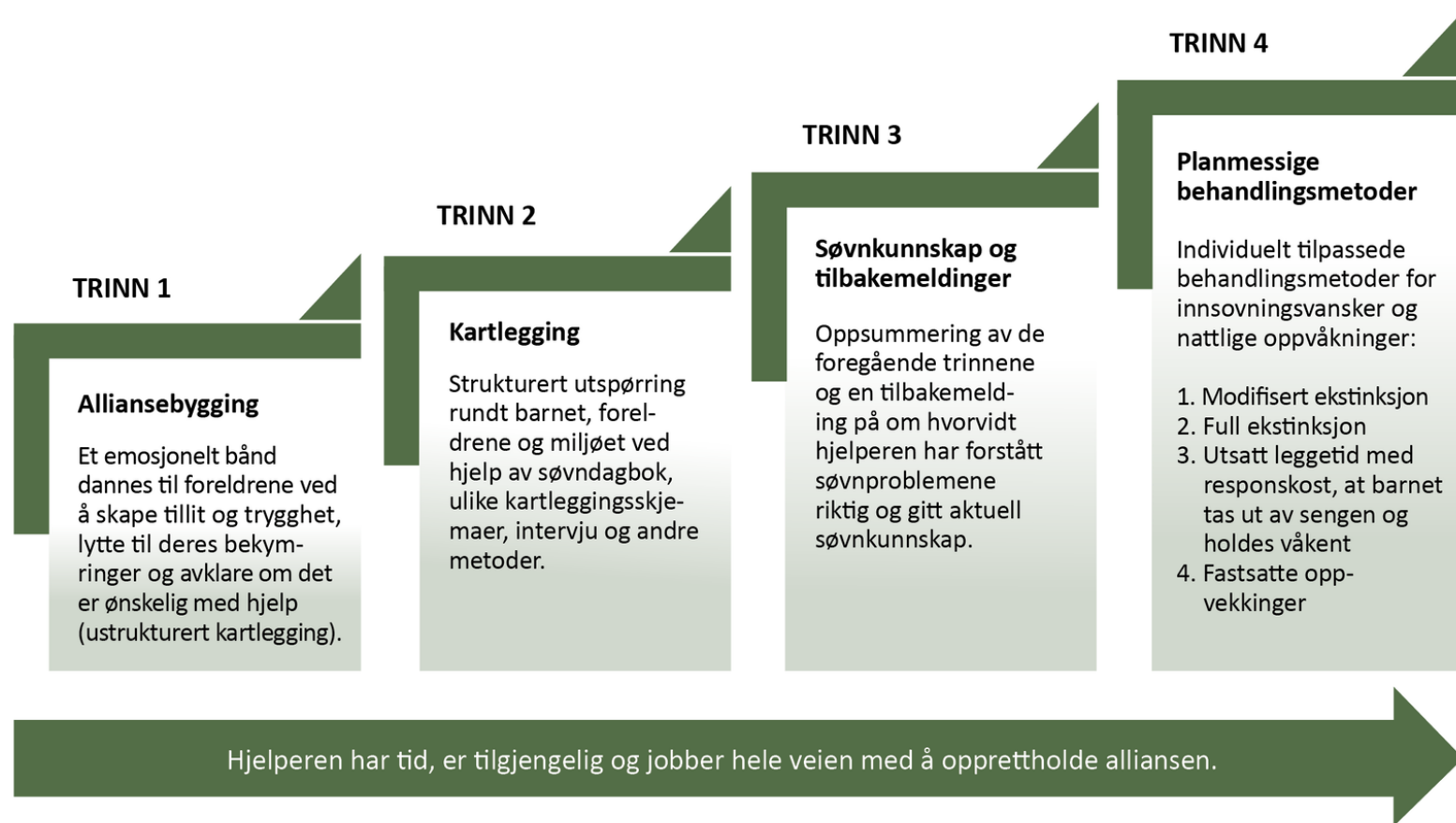
En mestringsøvelse

Døsig, men våken

Hva består søvn av?

Overgangen fra døsighet til søvn

Figur 1. Søvntrappen – en planmessig tilnærming til søvnvansker hos små barn



Størksen, H. T., Leksbø, T. S., Drozd, F., Sandtrø, H. P., & Slinning, K. (2022). Søvnvansker hos barn: Ny metode kan hjelpe. *Sykepleien Fag*, 110, e-88549. <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2022.88549>

Sammenheng mellom spedbarns søvn mønstre og foreldrenes kognisjoner og atferd

(George & Solomon, 1996; Sadeh et al., 2010).



«Jeg må umiddelbart komme til unnsetning og ta henne opp av sengen når jeg hører gråtelyd - hvis ikke føler hun seg forlatt»

«Barnet mitt pleier å lage litt gråtelyder i søvne, men jeg har skjønnet at det er i den naturlige lille våkenperioden mellom to søvnzykluser og derfor venter jeg og ser om hun klarer å roe seg selv litt før jeg evt. hjelper henne over i en ny søvnzyklus»

Helsesykepleier: «Legg barnet våkent og døsigg i sengen»

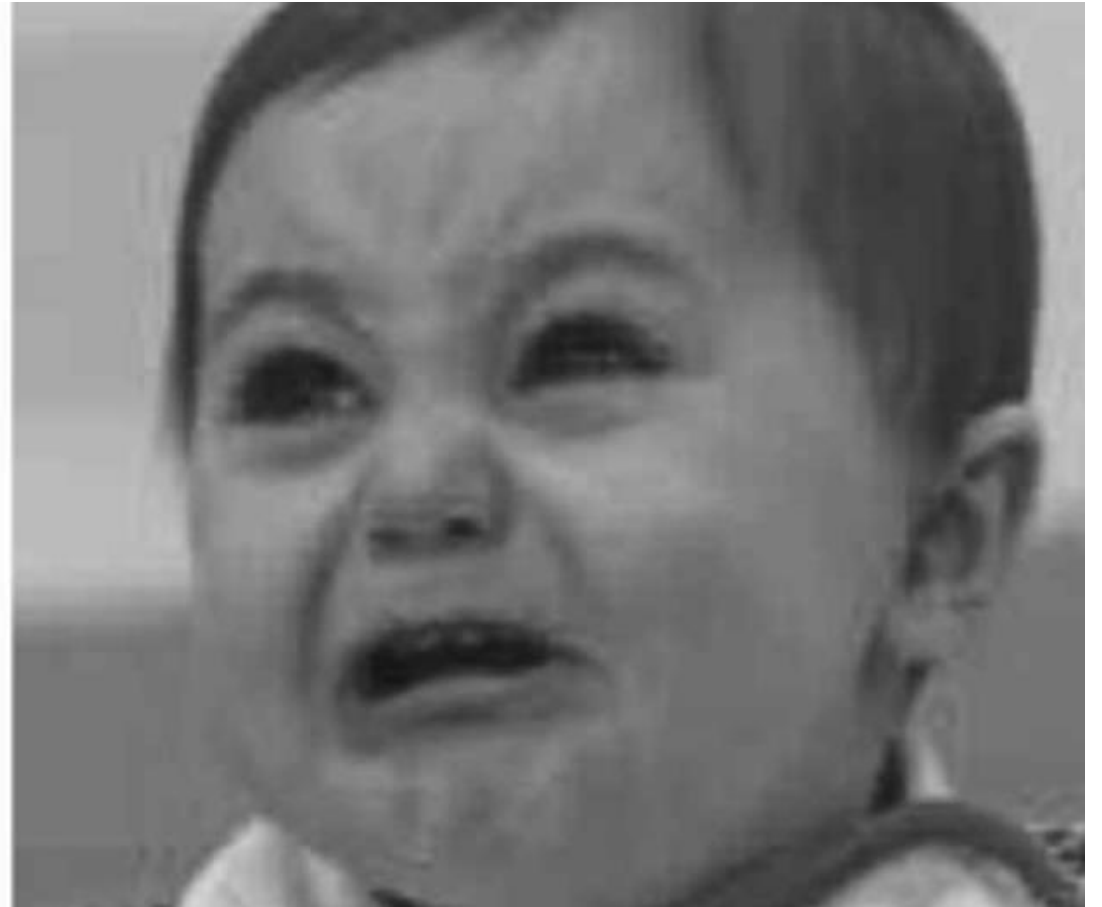
Foreldre: «Men hvorfor??? Det er jo mye lettere å amme henne i søvn!»

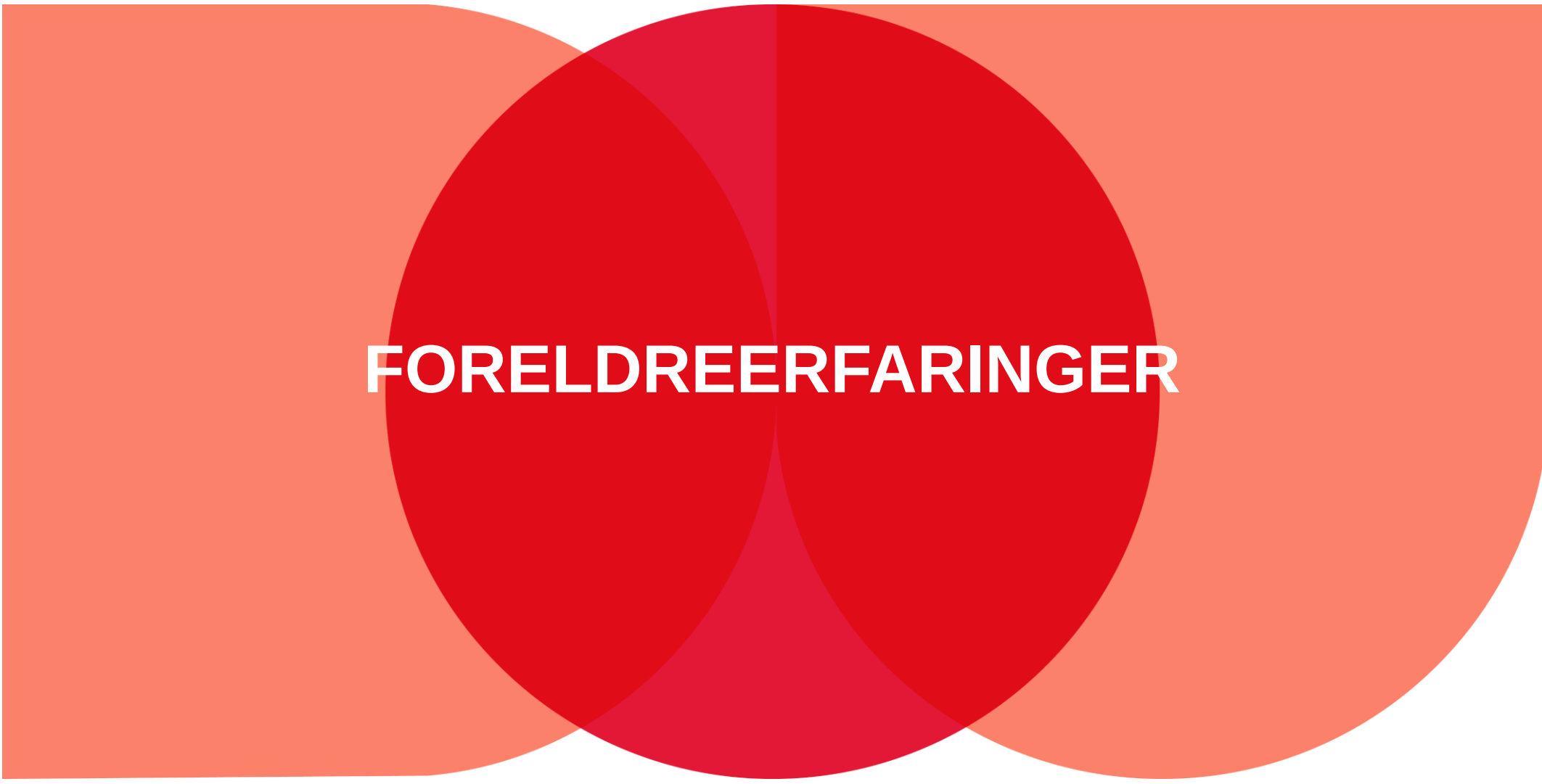




«Vente, se og undre»

Barnegråt?





FORELDREERFARINGER

Tenk tilbake ...?

Innsiktsarbeid

Del I: Mothers and public health nurses' experiences of sleep problems in children aged 6 months to 3 years – A qualitative study

Bearbeidet for innsendelse til Journal of Clinical Nursing.

Antall ord: 7936

Abstract

Aim and objective. To explore mothers' and public health nurses' (PHN) experiences with sleep problems in children aged six months to three years.

Background. Sleep problems in children are common, affecting their health and development and their mothers' well-being. This is also a primary reason for parents seeking help in well-child clinics (WCC). However, there is limited knowledge regarding the experiences of these mothers and the public health nurses consulting them.

Design. Qualitative design.

Methods. Semi-structured focus group interviews with mothers of children with sleep problems and public health nurses in well-child clinics. The Framework Method was used for analysing the interviews of mothers. Data from public health nurses was entered into the analytic framework from maternal data to identify similarities and differences.

Sitater fra foreldre

Om starten på barsel:

Det hele begynte med 3 sammenhengende netter uten søvn på barsel, det var ingen avlastning å få og partneren min sov hjemme. Jeg hadde lyst til å hoppe ut av vinduet.

Om samsoving:

Han ville bare ligge oppå meg, og fikk høre fra sykehuset at det skulle han ikke fordi det er risiko for krybbedød. Jeg var i livredd hver gang han lå på meg.

Om følelser overfor barnet:

Jeg synes det var overraskende og vanskelig. Vanskelig at jeg selv ble irritert og sint – Hva er galt med meg? Jeg er mislykka. Å bli sint på en liten baby, er det normalt?

Om hvordan mødrene så på seg selv:

Du får en psykisk knekk og at det er en parallell til det med søvn og mammarollen – hvem er jeg annet enn den mammaen som prøver å få noen til å sove.

Sitater fra foreldre

Om å få råd:

Hun kom med råd eller svar før jeg nesten hadde snakket ferdig da, eller at hun hadde blitt kjent med meg som, hvordan jeg var som mor da, vår familie... Det var akkurat som om hun hadde svaret, at alle var like, at det var bare oppskrytt da og at koden ikke var så unik.

Om støtte:

Jeg trengte å få bekreftet at jeg ikke gjør noe galt, at han ikke har vondt og at vi ikke gir han traumer, for det var jeg livredd for at han skulle oppfatte at han ikke får nok kjærlighet

z



Tusen takk for oppmerksomheten!

Filip Drozd

E-post: filip.drozd@r-bup.no

Mobil: +47 975 16 188



Rådet for psykisk helse

