

Dårlig vane?

Er barnet træt nok til at sove

For lang middagslur

Skab et vanedannede søvnmønster
visse ritualer inden indsovning skaber
en tryk søvn

Bryd dårlige vaner lad barnet sove hos
f.eks. bedsteforældrene nogle dage

Nogle vælger at bryde den dårlige
vane, *når sygelig årsag er udelukket*,
ved at ignorere barnets krav om forældre-
sengen 1-3 nætter (det kræver tålmodighed,
men siges at være effektivt!)

Musik terapi (emhætte, støvsuger)

Natte uro



Øre-, næse og halsklinikken

Dyrehavevej 19

Hillerød

Tlf. 48267730

Behovet for søvn er individuelt

30-40% af småbørn har natte uro

Årsager

Ørelidelser

1. Undertryk i mellemøret
2. ”Væske” i mellemøret
3. Mellemørebetændelse

Øvre luftvejs blokering

1. Apnø (snorken)
2. Børnepolypper
3. Store mandler

Tandfrembrud

Tryghedsbehov

Sult

Mareridt/ rædsels opvågning

Vokseværk

Behandling afhængig af årsagen

Løft hovedgæret på sengen

”Otovent” ballon ved undertryk

Trommehindedræn

Smerteforpinte gives panodil

Antibiotika

Fjernelse af børnepolypper og mandler

Skaf et favorit sovedyr

Gå mæt i seng (vælling, rugbrødsfad)