

Dårlig vane?

Er barnet træt nok til at sove.

For lang middagslur.

Skab et vanedannende søvnmønster, visse ritualer inden sovetid skaber en tryk søvn.

Bryd dårlige vaner, lad barnet sove hos fx bedsteforældre 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!)

Musikterapi (emhætte, støvsuger)

Revideret oktober 2018/hr

Natte uro



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf.: 4826 7730

www.dyrehavevej19.dk

Behovet for søvn er individuelt 30-40 % af småbørn har natte uro.

Årsager

- Ørelidelse
 1. Undertryk i mellemøret
 2. "Væske" i mellemøret
 3. Mellemørebetændelse

- Øvre luftvejs blokering
 1. Apnø
 2. Børnepolypper
 3. Store mandler

- Tandfrembrud
- Tryghedsbehov
- Sult
- Mareridt/rædsels opvågning
- Vokseværk
- Kolik

Behandling afhængig af årsagen

- Løft hovedgærdet på sengen
- Otovent ballon ved undertryk
- Trommehindedræn
- Smerteforpinte gives Panodil
- Antibiotika
- Fjernelse af børnepolypper og mandler
- Skaf et favoritsovedyr
- Gå mæt i seng (vælling, rugbrødsfad)