
Lettlest om barn og søvn

ANMELDELSER

EYVIND RUGLAND

Seksjon for klinisk nevrofysiologi

Nevroklubnikken

Akershus universitetssykehus



Heier, MS

Wolland, AM.

Barn og søvn

128 s, ill. Oslo: Cappelen Damm, 2009. Pris NOK 248

ISBN 978-82-02-306472

Forfatterne henvender seg først og fremst til voksne som har barn med søvnrelaterte problemer eller som har generell interesse for barn og søvn. De definerer ikke selv målgruppen nærmere.

Det hele innledes av to små kapitler – en kort innføring i hva som er normal søvn og et om forandring av søvnen med alderen. Deretter kommer hoveddelen, som omhandler ulike sider av søvn og søvnvansker hos barn og ungdom. Det er ett kapittel som

omhandler søvnundersøkelser og ett som er bygd opp med spørsmål og svar knyttet til barn og ungdom og søvn. I siste del er det en ordliste med faguttrykk.

Språket er enkelt, og faguttrykkene forklares i stor grad fortløpende. Det gjør at man ikke trenger forhåndskunnskap for å ha glede av denne utgivelsen. Sentrale begreper står i venstre marg. Det er et grep som gir god oversikt og gjør det lett å finne frem. Tekstrammer med gode oppsummeringer er et fint supplement. De fleste søvnvanskene presenteres først med en generell beskrivelse. Deretter er det et avsnitt med årsak, og til sist kommer relevante forslag til behandling. Behandlingsforslagene er stort sett praktiske og konkrete. En del av disse gjentas i mer «muntlig» form som svar på spørsmål i eget kapittel bakerst.

De innledende kapitlene om normal søvn og utvikling er godt skrevet om et til dels vanskelig og komplekst tema. Kapitlene som omhandler søvnproblemer er dels ordnet etter alder (*Søvnvansker hos barn/Større barn og ungdom*), dels etter dominerende symptomer (*Søvnkjengeri og annen uro i søvne/Det trette barnet*). Dette kan virke litt uryddig når man skal finne frem. Forfatterne behandler viktige søvn sykdommer som f.eks. søvnapné syndrom og narkolepsi på en grundig og bred måte. Jeg synes de klarer å balansere det generelle perspektivet og «barneperspektivet» på en god måte. Enkelte temaer, som for eksempel hodedunking, behandles noe ioverkant summerisk. Kapitlet om hvordan søvnen undersøkes er kortfattet, men grundig. Man kan merke at forfatterne har spesielt god kjennskap til det diagnostiske feltet. Det er en omfattende litteraturliste. Aktuelle lærebøker om emnet kunne med fordel ha vært skilt ut i en egen liste.

Barn og søvn er lettlest og kortfattet og velegnet som oppslagsbok for voksne som har barn med søvnproblemer eller generell interesse for barns søvn. Den kan også fungere som en innføring i emnet for interessert helsepersonell.

Publisert: 22. april 2010. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.09.1365

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.