

Sömnpblem hos Barn – En Djupdykning i Föräldrars Utmaningar och Behov

– En broschyr för föräldrar och artikel för vårdpersonal

Emilia Uljens

Valeriia Larionova

Utvecklingsarbete för Social- och hälsovård (YH)-examen

Utbildning till Barnmorska och Hälsovårdare

Vasa 2024

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Emilia Uljens & Valeriia Larionova

Utbildning och ort: Barnmorska (YH) & Hälsovårdare (YH), Vasa

Handledare: Anna-Lena Nieminen

Titel: Sömnproblem hos barn – En djupdykning i föräldrars utmaningar och behov – En broschyr för föräldrar och artikel för vårdpersonal

Datum: 08.05.2024

Sidantal:10 Bilagor: 2

Abstrakt

Detta utvecklingsarbete syftar till att sprida kunskap om hur mödrars hälsa påverkas av att ha barn med sömnproblem. Utvecklingsarbetet baserar sig på examensarbetet ”Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem. - En kvalitativ studie”. Genom att fokusera på detta ämne vill vi erbjuda konkret stöd och öka medvetenheten bland föräldrar och vårdpersonal. Vi använder två huvudsakliga medier för att nå vårt syfte: en digital broschyr riktad till föräldrar och en artikel avsedd för publicering i tidskriften "Vård i Fokus", riktad till vårdpersonal.

Broschyren är utformad för att erbjuda praktisk information och stöd till föräldrar som hanterar barns sömnproblem. Den innehåller bland annat information om vanliga sömnproblem hos barn, råd om hur föräldrar kan hantera situationen och var de kan söka hjälp och stöd. Genom att använda vår forskning som grund har vi skapat en lättförståelig och användbar resurs för föräldrar i behov.

Artikeln riktar sig till vårdpersonal, inklusive hälsovårdare, barnmorskor och andra vårdgivare. I denna artikel lyfter vi fram brister i den nuvarande rådgivningen och stödet för föräldrar med barn som har sömnproblem. Genom att dela insikter från vår forskning strävar vi efter att öka medvetenheten inom vårdsektorn och uppmuntra till förbättringar i rådgivningsmetoder och stödtjänster.

Utöver sömnproblem hos barn diskuterar vi även viktiga ämnen som shaken baby syndrome och våld mot barn. Genom att inkludera dessa ämnen i vårt arbete vill vi skapa en helhetsbild av de utmaningar som föräldrar kan möta och bidra till att förebygga allvarliga konsekvenser såsom barnmisshandel.

Språk: svenska

Nyckelord: Sömnproblem, mödrars hälsa, stöd, rådgivning, broschyr, artikel

KEHITYSTYÖ

Tekijä: Emilia Uljens & Valeriia Larionova

Koulutus ja paikkakunta: Kätilö (AMK) & Terveydenhoitaja (AMK), Vaasa

Ohjaaja: Anna-Lena Nieminen

Nimike: Lapsien univaikeudet – Syventävä katsaus vanhempien haasteisiin ja tarpeisiin – Esite vanhemmille ja artikkeli hoitohenkilökunnalle

Päivämäärä: 08.05.2024

Sivumäärä: 10 Liitteet: 2

Tiivistelmä

Tämän kehitystyön tavoitteena on levittää tietoisuutta siitä, miten lasten univaikeudet vaikuttavat äitien terveyteen. Kehitystyö pohjautuu opinnäytetyöhön ”Äitien terveys ja lasten univaikeuksien vaikutus siihen – Laadullinen tutkimus”. Keskitämme huomiomme tähän aiheeseen tarjotaksemme konkreettista tukea ja lisätäksemme tietoisuutta vanhempien ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Käytämme kahta pääasiallista välinettä tavoitteemme saavuttamiseksi: digitaalista esitettä vanhemmille ja artikkelia, joka on tarkoitettu julkaistavaksi lehdessä 'Vård i Fokus', suunnattuna terveydenhuollon ammattilaisille.

Esite on suunniteltu tarjoamaan käytännön tietoa ja tukea vanhemmille, jotka kohtaavat lasten univaikeuksia. Se sisältää tietoa yleisimmistä lasten univaikeuksista, neuvoja siitä, miten vanhemmat voivat käsitellä tilannetta, ja mistä he voivat hakea apua ja tukea. Tutkimuksemme pohjalta olemme luoneet helposti ymmärrettävän ja hyödyllisen resurssin vanhemmille tarpeen mukaan.

Artikkeli on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille, mukaan lukien terveydenhoitajat, kätilöt ja muut hoitajat. Tässä artikkelissa tuomme esiin puutteita nykyisessä neuvonnassa ja tukipalveluissa vanhemmille, joiden lapset kärsivät univaikeuksista. Jakamalla tutkimuksemme oivalluksia tavoittelemme tietoisuuden lisäämistä terveydenhuollon alalla ja kannustamme parantamaan neuvontamenetelmiä ja tukipalveluita.

Lasten univaikeuksien lisäksi keskustelemme myös tärkeistä aiheista, kuten ravisteluoireyhtymästä ja väkivallasta lapsia kohtaan. Sisällyttämällä nämä aiheet työhömmme haluamme luoda kokonais kuvan niistä haasteista, joita vanhemmat voivat kohdata, ja edistää vakavien seurausten, kuten lapsen pahoinpitelyn, ehkäisemistä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Univaikeudet, äidin terveys, tuki, neuvola, esite, artikkeli

DEVELOPMENT PROJECT

Author: Emilia Uljens & Valeriia Larionova

Degree Programme: Midwife (UAS) & Public Health Nurse (UAS), Vaasa

Supervisor: Anna-Lena Nieminen

Title: Sleep Challenges Among Children – A Deep Dive into Parental Challenges and Needs – A Brochure for Parents and an Article for Healthcare Professionals

Date: 08.05.2024

Number of pages: 10 Appendices: 2

Abstract

This development project aims to disseminate knowledge about how mothers' health is affected by having children with sleep problems. The development work is based on the thesis "Mothers' Health and How It Is Affected by Having Children with Sleep Problems - A Qualitative Study". By focusing on this topic, we aim to offer concrete support and increase awareness among parents and healthcare professionals. We use two main mediums to achieve our purpose: a digital brochure aimed at parents and an article intended for publication in the journal 'Vård i Fokus,' targeting healthcare professionals.

The brochure is designed to provide practical information and support to parents dealing with children's sleep problems. It includes information on common sleep problems in children, advice on how parents can handle the situation, and where they can seek help and support. By using our research as a foundation, we have created an easily understandable and useful resource for parents in need.

The article is aimed at healthcare professionals, including health caregivers, midwives, and other providers. In this article, we highlight deficiencies in the current guidance and support for parents with children who have sleep problems. By sharing insights from our research, we aim to increase awareness within the healthcare sector and encourage improvements in counseling methods and support services.

In addition to children's sleep problems, we also discuss important topics such as shaken baby syndrome and child abuse. By including these topics in our work, we aim to create a comprehensive understanding of the challenges parents may face and contribute to preventing serious consequences such as child abuse.

Language: Swedish

Key words: Sleeping problems, maternal health, support, maternity and child health clinic, brochure, article

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte	1
3	Teoretisk utgångspunkt	2
3.1	Hälsans idé.....	2
4	Shaken Baby Syndrome	4
4.1	Våld mot barn	5
5	Genomförande.....	7
5.1	Broschyr	7
5.2	Artikel	8
6	Kritisk granskning och diskussion	8
7	Källor.....	10

Bilaga 1 Broschyr

Bilaga 2 Artikel

1 Inledning

Att säkerställa en hälsosam och stabil sömn är en grundläggande utmaning för många föräldrar, vars välbefinnande ofta är nära kopplat till deras barns sömnvanor.

För många föräldrar är nätterna präglade av utmaningar relaterade till barnens sömnvanor, vilket i sin tur påverkar föräldrarnas fysiska och psykiska hälsa. Genom att fokusera på denna problematik har vi utvecklat två viktiga verktyg: en broschyr för föräldrar och en artikel för vårdpersonal.

Detta utvecklingsarbete som baserar sig på examensarbetet Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem. - En kvalitativ studie (Uljen & Larionova, 2023). Syftet med examensarbetet var att lyfta fram hur mödrars hälsa påverkas av att ha barn med sömnproblem och hurudant stöd kvinnorna har fått från rådgivningen. I examensarbetets resultat framkom det att många är missnöjda med stödet från rådgivningen som inte kunde erbjuda konkreta råd.

2 Syfte

Syftet med vårt utvecklingsarbete är att sprida kunskapen som framkom i vårt examensarbete om "Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem – En kvalitativ studie" Genom att fokusera på de betydande utmaningar som mödrar upplever i samband med barns sömnvanor, särskilt relaterat till nattamning och upprepade nattliga uppvaknanden, strävar vi efter att öka förståelsen för hur dessa faktorer påverkar både fysisk och psykisk hälsa hos föräldrarna.

För att uppnå vårt syfte och förmedla denna kunskap använder vi respondenter två huvudsakliga medier: en riktad broschyr för föräldrar och en artikel riktad till hälsovårdare, barnmorskor och annan vårdpersonal. Broschyren kommer att erbjuda föräldrar information om vad som anses normalt eller onormalt när det gäller barnets sömn, samt var och hur de kan söka hjälp och vilket stöd som är tillgängligt. Målet är att öka medvetenheten bland föräldrar och underlätta deras förmåga att hantera och söka hjälp för barns sömnproblem.

Broschyren görs i digital form och kan printas ut i pappersform. Informationen i broschyren kommer från vårt examensarbete. Den kommer att skickas ut till olika rådgivningar så att de kan printa ut broschyren och dela ut den åt föräldrarna.

Artikeln, avsedd för publicering i tidskriften "Vård i Fokus", riktar sig till hälsovårdare, barnmorskor och annan vårdpersonal. Den kommer att belysa de brister i rådgivningen och stödet som framkom i vår studie, där många mammor uttryckte missnöje. Genom att dela dessa insikter strävar vi efter att öka medvetenheten inom vårdsektorn och uppmuntra till förbättringar i rådgivningsmetoder och stödtjänster för föräldrar som står inför barns sömnproblem.

Genom att kombinera en praktisk broschyr för föräldrar och en informativ artikel för vårdpersonal, hoppas vi på att skapa en effektiv kanal för att sprida kunskap, öka medvetenheten och främja förändringar som kan förbättra föräldrars och barns välbefinnande när det gäller sömn. Vi siktar på att presentera vårt utvecklingsarbete under våren 2024, med förhoppningen om att nå så många målgrupper som möjligt och göra en positiv inverkan på stödstrukturen för föräldrar i liknande situationer.

Som ett nytt tillägg forskar vi djupare i ämnet våld mot barn, i form av ämnet "shaken baby syndrome" som kan vara en följd av utmattade och trötta föräldrar.

3 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska ramen för detta utvecklingsarbete bygger på Katie Erikssons teori "Hälsans idé", samma teori som användes som teoretisk utgångspunkt i examensarbetet (Uljen & Larionova, 2023). Teorin ger en grund för att utforska hur mödrars hälsa påverkas av att ha barn med sömnproblem. Enligt Eriksson är hälsa inte en motsats till sjukdom, utan snarare en integrerad del av människan. Det är en personlig upplevelse som varierar mellan individer. Vi har valt denna teori eftersom den passar väl med vårt ämne, som fokuserar på mödrars hälsa.

3.1 Hälsans idé

Erikssons teori presenterar två hälsobegrepp: det teoretiska och det praktiska. Den praktiska delen representerar hälso- och sjukvården och utgör grunden för vårdverksamheten. Å andra

sidan utgår vårdvetenskapen från det ideala, representerat av det teoretiska hälsobegreppet. En önskvärd likformighet mellan de båda begreppen är önskvärd för att skapa klarhet under vårdprocessen. Hälsa, enligt teorin, är naturlig, medan ohälsa betraktas som onaturlig. Livet ses som en kamp mot olika hinder, där konflikter som smärta och lidande är en del av den naturliga hälsan. Begreppet hälsa härstammar från fornsvenskan där "hel" betyder helig och frälsning. Enligt Erikssons teori är hälsoidén en del av människans självbild, där hälsa upplevs när man känner sig hel som individ, inklusive själ, kropp och ande. Vårdvetenskapen bygger på värdighet och okränkbarhet, medan den humanistiska vetenskapen betonar människans möjlighet att forma sitt eget liv (Eriksson, 1996, s. 8–13).

Vad människor tänker om hälsa

Inom ramen för vårdvetenskapen är individens egna kunskaper och perspektiv om hälsa av central betydelse. För att kunna stödja människors hälsa är det avgörande att vårdare förstår och främjar medvetenheten om den enskilda individens hälsa och möjligheter (Eriksson, 1996, 24–25).

Hälsans relativitet, sundhet, friskhet och känsla av välbefinnande

Hälsa är relativ och varierar mellan individer, tid, kulturer och samhällen. Det innebär en integrering av friskhet, välbefinnande och sundhet, och att bara sakna en sjukdomsdiagnos räcker inte för att definiera hälsa. En person kan uppleva sig själv som frisk även om samhället klassificerar hen som sjuk (Eriksson, 1996, s. 28–30).

Tro, hopp och kärlek

Hälsans grundsubstans enligt Eriksson är tro, medan hälsan får riktning från hoppet och form från kärleken. Dessa tre element lyfts fram som människans styrkor genom livets olika skeden (Eriksson, 1996, s. 30).

Denna teoretiska grund ger en solid plattform för att analysera och förstå hur mödrars hälsa påverkas när de har barn med sömnproblem. Genom att integrera Erikssons teori med vår forskning om sömnproblem hos barn kan vi skapa en djupare förståelse för de påverkande faktorerna och hur vård och stöd kan anpassas för att främja mödrars hälsa.

4 Shaken Baby Syndrome

Gråt är det enda sättet för en baby att kommunicera med sin omgivning under de första månaderna av livet. Normal gråt börjar vanligtvis under de första veckorna efter födseln och kan bero på olika faktorer såsom blöta eller smutsiga blöjor, känsla av kyla, för varma kläder, eller medicinska orsaker såsom infektioner. Överdriven gråt definieras oftast som gråt under 3 eller fler timmar inom en 24-timmarsperiod (Didisen, Sevgili, Zengin, & Ozkutuk, 2019).

Överdriven gråt är vanligt under de första tre månaderna efter födseln, men minskar och försvinner spontant vanligtvis under den tredje eller fjärde månaden. Gråt kan bero på faktorer som inte är relaterade till sjukdom, såsom hunger eller obehag (Didisen, m.fl., 2019).

Föräldrar kan uppleva stress och frustration när deras barn gråter överdrivet, och detta kan ibland leda till att de i frustration skakar om barnet, vilket kan orsaka Shaken Baby Syndrome (SBS), en allvarlig form av barnmisshandel som kan leda till allvarliga skador, inklusive död eller neurologiska skador (Didisen, m.fl., 2019).

Skakvåld mot spädbarn (SBS) är en allvarlig form av misshandel som kan orsaka svår sjuklighet och till och med död hos spädbarn. Det är vanligt att skakvåld inträffar när en vårdgivare blir frustrerad av spädbarnets otröstliga gråt, vilket leder till farliga skakningar för att få barnet att sluta gråta. Långsiktiga konsekvenser för överlevande kan inkludera blindhet, neurologiska skador och utvecklingsförseningar (Lambert, Wang, Thompson, & Grabowsky, 2023).

Skakvåld kan leda till allvarliga skador, som bland annat subdurala hematom (blodansamlingar under hinnan som täcker hjärnan), retinala blödningar (blödningar i ögonens näthinna), och skador på ryggraden. Dessa skador är allvarliga och kan vara livshotande för barnet. (Nadarasa, Deck, Meyer, Willinger & Raul, 2014).

Det är viktigt att förstå att skakvåld mot spädbarn kan leda till en mängd olika skador och att dessa skador kan vara mycket allvarliga. Det är därför viktigt att vara medveten om symtomen på skakvåld hos spädbarn och att söka medicinsk hjälp om man misstänker att ens barn har blivit skakat. (Nadarasa, m.fl., 2014).

Diagnostisering av SBS kan vara utmanande eftersom symtomen kan vara subtila och lätta att förbise. Många gånger missas indikatorer av vårdpersonal, vilket kan ha allvarliga

konsekvenser för offret. Det är därför viktigt att utbilda vårdpersonal för att kunna identifiera och hantera misstänkta fall av SBS (Gutierrez, Clements & Averill, 2004).

För att bekämpa SBS krävs ett samarbete på flera nivåer, inklusive utbildning av föräldrar och vårdgivare samt tidig intervention från vårdpersonal. Genom att öka medvetenheten och tillhandahålla stöd till riskfamiljer kan förebyggande åtgärder vidtas för att minska förekomsten av SBS och andra former av barnmisshandel. (Gutierrez, m.fl., 2004).

För att bekämpa skakvåld mot spädbarn är det viktigt att integrera utbildning om spädbarnsgråt och SBS-förebyggande strategier i sjuksköterskeutbildningen. Genom att utbilda sjuksköterskor kan kunskapen spridas till föräldrar och vårdgivare för att minska risken för skakvåld och skydda spädbarnens hälsa och välbefinnande (Lambert, m.fl., 2023).

Föräldrars kunskap om Shaken Baby Syndrome (SBS) var bristfällig i den aktuella studien. Det visade sig att även om föräldrarna hade en högre utbildningsnivå än genomsnittet i landet, hade de otillräcklig kunskap om SBS. Det är viktigt att föräldrar får utbildning om SBS, barns gråt och lugnande av gråtande barn för att minska risken för skakning av spädbarn och förbättra föräldra-spädbarnsrelationen. Utbildningsprogram efter förlossningen, som "Shaken Baby Syndrome Prevention Program", är viktiga för att förebygga SBS (Didisen, m.fl., 2019).

Babyns gråt och sömnproblem kan vara överväldigande för föräldrarna och leda till en negativ spiral av stress och frustration. När föräldrarna inte kan lugna sitt barn eller hitta en lösning på dess gråt och sömnsvårigheter, kan deras egna sömn påverkas negativt. Brist på sömn kan öka föräldrarnas stressnivåer och minska deras tålamod och förmåga att hantera svåra situationer (Didisen, m.fl., 2019).

4.1 Våld mot barn

Olika forskningar i "Åtgärdsplan för förebyggande av våld mot barn 2020-2025" visade att erfarenheter av psykiskt och fysiskt våld i barndomen, samt försummelse av barnets behov och vård, har allvarliga konsekvenser för barnets hälsa och välbefinnande både under uppväxten och i vuxen ålder (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

Familjerelaterade riskfaktorer som dålig ekonomi, föräldrarnas egen våldsutsatthet under barndomen, ensamförsörjande och brist på stöd ökar risken för våldsamt beteende mot barn. Andra riskfaktorer inkluderar prematur födsel, funktionsvariationer, föräldrarnas rökning

och alkohol- och droganvändning. För barn som tillhör speciella grupper, såsom barn med funktionsvariationer eller etniska minoriteter, är risken för våld, mobbning och diskriminering högre. Det är viktigt att beakta kulturella faktorer och individuella bakgrundsfaktorer i arbetet med att förebygga våld mot barn (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

Både fysiskt och psykiskt våld kan leda till allvarliga fysiska och psykiska skador, socialt utanförskap och i värsta fall till barnets död. Negativa barndomsupplevelser har också starka kopplingar till riskbeteenden och sjukdomar i vuxen ålder. Det är av stor betydelse att tidigt upptäcka och ingripa i situationer där barn misstänks vara utsatta för våld. Det krävs även resurser och stöd för att stärka föräldrars förmåga att hantera stress och utmaningar i föräldraskapet. Genom att fokusera på förebyggande åtgärder och tidiga interventioner kan vi arbeta för en barndom utan våld och förbättra barns och ungas hälsa och välbefinnande (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

Majoriteten av de misshandelsfall som rapporterats till polisen rör misshandel i grundform. Till exempel, under 2018 registrerades 4,769 fall av misshandel, 1,503 fall av lindrig misshandel och 68 fall av grov misshandel. Det är viktigt att notera att anmälningsskyldigheten för lindrig misshandel inte ändrades i reformen av barnskyddslagen, och att det kan vara svårt att skilja mellan lindrig misshandel och mer allvarlig misshandel. Denna utmaning kan ha bidragit till den ökade rapporteringen av fall av lindrig misshandel. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

Det finns betydligt mindre forskningsdata om det våld som pappor riktar mot sina barn och de bakomliggande orsakerna till det. I en studie som presenterades i åtgärdsplanen för förebyggande av våld mot barn undersöktes bakgrundsfaktorer hos finländska och svenska pappor till barn i åldern 0–12 år och deras samband med våldsamt beteende mot barnet. Resultaten visade att de pappor som själva hade upplevt våld eller sträng disciplin under sin barndom tenderade att utöva betydligt mer våld mot sina egna barn. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

Under den 12-månadersperiod som föregick undersökningen hade sex procent av både mammorna och papporna gjort sig skyldiga till allvarliga fysiska våldshandlingar mot sina barn, såsom att slå, ge örfilar, sparka, kasta föremål mot dem, försöka slå dem med föremål eller skaka sina barn som är under två år gamla. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

5 Genomförande

Vi strävar efter att sprida kunskapen från vårt examensarbete om hur mödrars hälsa påverkas av att ha barn med sömnproblem. Genom en digital broschyr för föräldrar och en artikel i "Vård i Fokus" riktar vi oss till olika målgrupper för att öka medvetenheten och förbättra stödet för föräldrar som hanterar barns sömnproblem. Broschyren erbjuder praktisk information och stöd till föräldrar, medan artikeln riktar sig till vårdpersonal för att lyfta fram brister i rådgivningen och uppmuntra till förbättringar. Genom att kombinera dessa två kanaler hoppas vi på att göra en positiv inverkan på föräldrars och barns välbefinnande när det gäller sömn.

5.1 Broschyr

Broschyren som vi gjort är menad åt alla småbarnsföräldrar oavsett om deras barn har sömnproblem eller inte. Den finns som en digital PDF-fil och är bifogad till detta arbete (Bilaga 1). Den skickas även ut till barnrådgivningarna i Vasa, Korsholm och Kristinestad.

I vårt examensarbete kom det fram att nästan alla av de intervjuade kvinnorna inte hade tillräckligt med information om barnens sömnproblem och inte heller om var de kan få hjälp. Informationen till broschyren togs från vårt examensarbete. Vi plockade den viktigaste och mest relevanta informationen ur arbetet, och presenterade den på ett enkelt sätt i broschyren.

Broschyren gjordes med hjälp av plattformen "Canva". Canva är en onlineplattform som tillhandahåller verktyg för grafisk design och bildredigering. Det gör det möjligt för användare att skapa allt från sociala medieinlägg och affischer till presentationer och reklammaterial med hjälp av enkla dra-och-släpp-verktyg och ett stort bibliotek med grafiska element och mallar. Canva kan användas av vem som helst, antingen gratis eller som en betalande kund. Vi gjorde vår broschyr med gratis versionen, vilket betyder att en del av funktionerna inte kunde användas.

Broschyren utformades i A4 storlek och är menad att vikas i tre delar. Broschyren designades så att den skulle väcka intresse med färger, bilder och att den skall vara behaglig att titta på. Texten är lättförståelig och lättläst. Det finns information om 1. De vanligaste sömnproblemen, 2. Vad man själv kan göra och 3. Var man kan söka efter hjälp. Till sist har vi ännu räknat upp källorna varifrån informationen är tagen samt information om oss, vår skola, våra utbildningsprogram och att det handlar om ett utvecklingsarbete.

5.2 Artikel

För att komma igång med skrivprocessen för artikeln, användes riktlinjerna från tidningen *Vård i fokus* som en grund. Dessa riktlinjer stipulerar att en artikel bör omfatta ungefär 2000 ord och kan innehålla tabeller eller grafer för att förstärka budskapet. Dessutom betonar de vikten av att använda mellanrubriker för att organisera texten och underlätta läsningen. En ingress, som sammanfattar frågeställningen, material och metoder, resultat och slutsatser, är också ett nödvändigt inslag enligt dessa riktlinjer.

I skrivprocessen beaktades även kraven för källhänvisningar enligt Vancouver-systemet, vilket är standard inom medicinsk litteratur. Detta innebär att alla källor och referenser ska anges på ett enhetligt sätt för att underlätta läsarens sökning efter mer information.

Efter att ha tagit hänsyn till dessa skrivanvisningar och riktlinjer, skapades mellanrubriker för att ge struktur och överblick över artikeln. Därefter påbörjades själva skrivandet av artikeln, som syftade till att sammanfatta och presentera resultaten från examensarbetet på ett koncist och lättförståeligt sätt. Genom att använda en sammanställande metod skulle artikeln kunna ge en helhetsbild av det utförda arbetet och dess relevans inom vården. Artikeln finns bifogad till detta arbete (Bilaga 2).

6 Kritisk granskning och diskussion

Vi har en plan för att hjälpa föräldrar med barn som har svårt att sova. Vi vill göra två saker: För det första, ge föräldrar information och stöd genom en enkel broschyr. Den ska berätta om barns sömnproblem och var de kan få hjälp. Vi har som plan att dela ut broschyrerna på rådgivningarna men vi kan inte vara säkra på att de faktiskt kommer att delas ut så att informationen verkligen når de som behöver den.

För det andra, skriva en artikel för vårdpersonal som kommer att publiceras i en tidning som heter "*Vård i Fokus*". Artikeln ska visa på problemen för föräldrar som vi hittade i vår forskning och föreslå sätt att förbättra situationen. Genom att göra både en broschyr för föräldrar och en artikel för vårdpersonal hoppas vi nå ut till fler och göra en positiv förändring. Vi vet inte ännu om vår artikel kommer att publiceras i tidskriften och därmed vet vi inte om informationen kommer att nå ut till berörd personal.

Vi pratar inte bara om barns sömnproblem, utan också om viktiga saker som shaken baby syndrome och våld mot barn. Det är viktigt att tänka på hur vi når ut till alla, och att se till att informationen är lätt att förstå för alla. Vi måste också vara säkra på att de som verkligen behöver hjälpen får den.

7 Källor

Didisen, N. A., Sevgili, S. A., Zengin, D., & Ozkutuk, N. (2019). Investigation Of Parents' Knowledge Levels of and Attitudes Towards Shaken Baby Syndrome. *International Journal of Caring Sciences*, 12(2), 946–952.

Gutierrez FL, Clements PT, & Averill J. (2004). Shaken baby syndrome: assessment, intervention, & prevention. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(12), 22–53. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.3928/02793695-20041201-07>

Lambert, A. W., Wang, C.-H., Thompson, C., & Grabowsky, A. (2023). Shaken Baby Syndrome Education for Mothers Awaiting Appointments in Rural OB/GYN Office. *Comprehensive Child & Adolescent Nursing*, 46(1), 33–40. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1080/24694193.2022.2151665>

Nadarasa, J., Deck, C., Meyer, F., Willinger, R., & Raul, J.-S. (2014). Update on injury mechanisms in abusive head trauma--shaken baby syndrome. *Pediatric Radiology*, 44, 565–570. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s00247-014-3168-9>

Social- och hälsovårdsministeriet, En barndom utan våld : Åtgärdsplan för förebyggande av våld mot barn 2020–2025. Hämtat 7.4.2024 från: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162829/STM_2021_3_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Uljens, E. & Larionova, V. (2023) Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem. - En kvalitativ studie. Examensarbete. Yrkeshögskolan Novia, Vasa.

Bilaga 1 Broschyr

De vanligaste sömnproblemen:

Att förstå och hantera sömnproblem hos barn är avgörande för både deras välbefinnande och föräldrarnas. Här är några av de vanligaste sömnproblemen som kan påverka barn:

Svårigheter att somna: Barn kan ha problem med att somna på egen hand eller att somna om efter att ha vaknat under natten.

Nattliga uppvaknanden: Barn kan vakna upp flera gånger under natten och ha svårt att återgå till sömnen.

Parasomnier: Detta innefattar beteenden som påverkar sömnen, såsom sömngång, mardrömmar eller tandgnissling.

Sömnelaterade andningsstörningar: Andningsproblem under sömnen, såsom snarkning eller obstruktiv sömnapné, kan påverka sömnkvaliteten hos barn.



Vad kan jag göra?

Föräldrar kan ta flera åtgärder för att hjälpa sina barn att förbättra sin sömn:

Skapa en lugn och trygg sömnmiljö: En mörk, tyst och bekväm miljö kan främja god sömn för barnet.

Etablera en rutin för läggdags: Att ha en konsekvent rutin inför läggdags, såsom att läsa en bok eller ta ett varmt bad, kan signalera till barnet att det är dags att sova.

Förhindra stimulans innan läggdags: Undvik skärmtid och aktiviteter som kan vara stimulerande för barnet strax före läggdags.

Hantera eventuella underliggande orsaker: Om sömnproblemen verkar vara kopplade till en underliggande sjukdom eller åkomma, konsultera en läkare för råd och behandling.

Att söka hjälp:

Om sömnproblemen kvarstår trots egenvård, kan det vara klokt att söka professionell hjälp.

Barnläkare eller barnsjuksköterska: En medicinsk professionell kan utvärdera barnets hälsa och ge råd om eventuell medicinsk intervention.

Sömnskola: Sjukhus kan erbjuda mer omfattande utvärdering och behandling för sömnrelaterade problem hos barn.

Barnrådgivning: Barnrådgivningsenheter kan erbjuda stöd och rådgivning för föräldrar som hanterar sömnproblem hos sina barn.

Att ta itu med sömnproblem hos barn kräver tålamod och engagemang från föräldrarna. Genom att förstå de vanligaste problemen, ta egna åtgärder och söka professionell hjälp vid behov kan föräldrar hjälpa sina barn att uppnå en hälsosam och återhämtande sömn.



Källor:

Bothellus K., Svitsky, L. (2019). God natt! Om små och stora barns sömn. Stockholm: Natur & Kultur.

Helsingfors universitetssjukhus (2023). Sömnskola. Hämtat: 26.04.2023
<https://www.hus.fi/sv/patienten/sjukhus/raseborgs-sjukhus/somnskola-raseborgs-sjukhus>

Hirshkowitz, M., Whitton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawling, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org.ezproxy.nova.fi/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Hussain, I., Hossain, M. A., Jary, R., Bari, M. A., Uddin, M., Kamal, A. R. M., Ku, Y., & Kim, J.-S. (2022). Quantitative Evaluation of EEG-Biomarkers for Prediction of Sleep Stages. *Sensors* (Basel, Switzerland), 22(8). <https://doi.org.ezproxy.nova.fi/10.3390/s22083079>

Institutet för hälsa och välfärd (2023). Barns sömnstörningar. Hämtat: 26.04.2023
<https://hl.fi/sv/vabybarn-unga-och-familjer/valfard-och-halsa/barnets-somn/barnsornstoringar>

Institutet för hälsa och välfärd och expertgrupp för mödravården (2015). Handbok för mödrarådgivningen. Hämtat: 20.11.2022
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015_The_OFAO40_web.pdf?sequence=3

Jiang, F. (2020). Sleep and Early Brain Development. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 75(Suppl 1), 44-54. <https://doi.org.ezproxy.nova.fi/10.1159/000508055>

Mannerheim's barnskyddsförbund (2013). Baby'n sover. Hämtat: 18.11.2022
<https://cdn.mil.fi/prod/2017/08/04181147/auva-niikkuu-SV/E.pdf>

Ophoff, D., Slaats, M. A., Boudewyn, A., Glaszemaekers, I., Van Hoorenbeek, K., & Verhulst, S. L. (2018). Sleep disorders during childhood: a practical review. *European Journal of Pediatrics*, 177(5), 641-648. <https://doi.org.ezproxy.nova.fi/10.1007/s00431-018-3116-z>

Social- och hälsovårdsministeriet (2005). Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer, handbok för personalen. Hämtat: 20.11.2022
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74654/opp200512.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Osterbottens vårdnämnde. (u.ä.) Hemservice för barnfamiljer. Hämtat: 18.11.2022
<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardsjanster/stod-i-vardagen/stod-i-vardagen-for-barn-och-familjer/hemservice-for-barnfamiljer/>



SMÅBARNSSÖMN

En guide för föräldrar



Emilia Uljens & Valeriia Larionova, 2024
Yrkeshögskolan Nova, Vasa
Utbildningsprogrammet för barnmorska och hälsovårdare. Utvecklingsarbete

ARTIKEL FÖR VÅRD I FOKUS

Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem.

Emilia Uljens & Valeriia Larionova

2024

Denna artikel är skriven utgående ifrån vårt examensarbete för barnmorskeexamen och hälsovårdarexamen (1). Syftet med vårt examensarbete var att få ökad förståelse om hur mödrars hälsa påverkas av att ha barn med sömnproblem. Syftet med denna artikel är att sprida kunskapen som vi fått ta del av i examensarbetet med barnmorskor och hälsovårdare som arbetar med kvinnor som har barn med sömnproblem. Enligt resultaten av vårt examensarbete framkommer det att många kvinnor är missnöjda med stödet och hjälpen de fått från rådgivningen.

Att bli förälder är en av de mest givande och utmanande upplevelserna i livet. Bland de många utmaningarna som föräldraskapet innebär finns sömnbrist, särskilt under de första åren av ett barns liv. För många föräldrar är sömnproblem hos spädbarn en verklighet som kan ha en betydande påverkan på deras fysiska, psykiska och sociala hälsa. I denna artikel kommer vi att utforska detta ämne genom att analysera resultaten från en kvalitativ studie samt diskutera hur dessa resultat kan tolkas utifrån hälsoteorier och vilka åtgärder som kan vidtas för att stödja föräldrar i denna utmanande tid.

Hälsans idé

Vi utgick från Katie Erikssons teori "Hälsans idé" som placerar hälsan som en integrerad del av individen snarare än en motsats till sjukdom. Enligt denna teori är hälsan personlig och varierar mellan olika individer. Vi valde denna teori eftersom den passar väl med vårt ämne som fokuserar på mödrars hälsa.

Erikssons teori presenterar två hälsobegrepp, det teoretiska och det praktiska. Samhällets och vårdpersonalens syn på hälsa kan påverkas av båda dessa begrepp. Hälsa ses som en naturlig del av livet och är inte alltid tydligt definierad under vårdprocessen. Viktiga inslag i hälsans idé inkluderar tro, hopp och kärlek, vilka anses vara människans styrkor under olika skeden av livet (2).

Hälsa är relativ och innefattar en integration av friskhet, välbefinnande och sundhet. Att bara sakna sjukdomsdiagnos räcker inte för att definiera hälsa, då en individ kan betrakta sig själv som frisk även om samhället ser annorlunda på det (2).

Syfte

Vi utforskade upplevelsen hos kvinnor med barn som led av sömnproblem för att förstå hur detta påverkade mödrahälsan. Vi ställde tre frågor för att nå vårt syfte:

1. Vilken upplevelse har kvinnor av att ha barn med sömnproblem?
2. Hur upplever kvinnor att deras hälsa påverkades av att ha barn med sömnproblem?

3. Vilken upplevelse har kvinnor med barn som har sömnproblem av hjälp/stöd från rådgivningen?

Genom att svara på dessa frågor kunde vi få en djupare förståelse för hur barn med sömnproblem påverkar mödrahälsan.

Rådgivningens uppgifter i Finland

Mödrarrådgivningen och barnrådgivningen utgör två viktiga delar av det stöd som erbjuds till föräldrar och barn inom hälso- och sjukvården. Mödrarrådgivningen fokuserar främst på att ge stöd och vägledning till blivande och nyblivna mödrar under graviditeten och i den tidiga föräldrarollen. Här erbjuds bland annat information om graviditetens olika faser, hälsosamma levnadsvanor, nutrition, och förberedelser inför förlossningen (3).

Barnrådgivningen, å andra sidan, riktar sig till barn och deras vårdnadshavare och syftar till att övervaka barns utveckling och hälsa från tidig ålder upp till tonåren. Det omfattar allt från vaccinationer och fysisk hälsokontroll till rådgivning kring barnets kost, beteende, och eventuella utvecklingsproblem. Båda dessa tjänster utgör en integrerad del av den preventiva hälso- och sjukvården för att främja både mammans och barnets hälsa och välbefinnande (4).

Metod

Vi genomförde en kvalitativ studie för att utforska hur kvinnor upplever hälsan påverkad av att ha barn med sömnproblem samt vilket stöd de erhåller från rådgivningen. Genom semistrukturerade personliga intervjuer med åtta kvinnor, valda utifrån inklusionskriterier, fick vi insikt i deras erfarenheter. Intervjuerna hölls på platser som skapade trygghet och fri kommunikation. Vi spelade in och transkriberade intervjuerna för att sedan använda en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats för att identifiera mönster, teman och kategorier. Genom att inkludera observationer från intervjuerna kunde vi få en djupare förståelse för kvinnornas upplevelser och perspektiv. Resultaten av studien bidrar till en ökad förståelse för hur kvinnor hanterar sina barns sömnproblem och vilket stöd de behöver från rådgivningen (1)

Resultat

Resultaten av intervjuerna presenterades i examensarbetet, uppdelade i olika kategorier och underkategorier. Huvudkategorierna är Livssituation, Nattamning, Sömnstörningar, Mödrars hälsa, Antal barn och Rådgivning (1).

Majoriteten av de intervjuade mammorna var gifta kvinnor med heltidsarbete och hade i genomsnitt tre barn. Livssituationen för informanterna var intensiv med ständig aktivitet mellan arbete, studier och hemmet (1).

” Det är som ett ekorrhjul som aldrig tar slut. Om jag inte är på jobbet så studerar jag, och om jag inte studerar så är jag på jobbet. Om jag inte är i någon av de situationerna så är jag hemma och tar hand om barnen.”

Nattamning framstod som en betydande faktor för barnens sömnproblem, med upprepade uppvaknanden under natten. Mammorna rapporterade att deras sömn var fragmenterad med flera avbrott under natten. Sömnstörningar var också vanliga, inklusive svårigheter att somna och variationer i sömnproblemen över tid (1).

"I början antar jag många bebisar har problem, hon vaknar ju och skall matas. Och i början tog det väldigt länge för henne att äta en portion på natten, det kunde ta upp till 2 timmar tills hon var färdig."

Många kvinnor upplevde påverkan på sin fysiska och psykiska hälsa på grund av sömnbrist. Fysiska symtom som trötthet, smärta och håravfall rapporterades, tillsammans med ökade blodsockernivåer och illamående. Psykiskt upplevde kvinnorna irritabilitet, nedstämdhet och en känsla av överväldigande trötthet (1).

"Mitt hår började falla väldigt mycket, jag har även förlorat största delen av mina ögonfransar."

"Jag blev så lätt irriterad, och då blev man irriterad på andra barn eller på saker som man annars inte skulle bry sig om."

Sömnsvårigheterna hade även en betydande inverkan på deras sociala liv, med minskad energi för sociala aktiviteter och känslan av ensamhet och isolering. Antalet barn spelade en roll i sömnen, där flera barn ökade utmaningarna med att hantera sömnrutiner (1).

"Fast man skulle ha en timme ledigt så orkar man inte åka någonstans, då är det lättare att stanna hemma. Och så funderar man om det är någon vits att åka någonstans då."

När det gällde rådgivning upplevde många kvinnor brist på konkreta råd och stöd. Förväntningarna på rådgivningen inkluderade önskan om praktiska strategier för att hantera sömnproblemen, men vissa kvinnor kände att de inte fick tillräckligt med hjälp från rådgivningen (1).

"Ärligt så fick jag ingen hjälp. Jag tyckte att de bara pratade, och inte riktigt fatta vilken situation jag är i."

Sammanfattningsvis visar resultaten att mammorna upplevde en rad utmaningar relaterade till barnens sömn, vilket påverkade deras hälsa, välbefinnande och sociala liv. Trots att de sökte stöd från rådgivningen, upplevde de ofta brist på konkret hjälp och vägledning (1).

Diskussion

I diskussionsdelen av vårt examensarbete reflekterade vi över vår metod och våra resultat. I metoddiskussionen reflekterade vi över den metod som vi använde för att genomföra vårt arbete, medan vi i resultatdiskussionen jämförde resultaten med bakgrunden och den teoretiska utgångspunkten (1).

Vår studie genomfördes som en kvalitativ undersökning där vi intervjuade en liten grupp kvinnor. Genom att intervjua bekanta kvinnor kunde vi skapa en mer avslappnad atmosfär och få mer djupgående svar. Vi använde oss av semistrukturerade intervjuer för att ge deltagarna möjlighet att fritt svara på frågor och därigenom få mer ingående och djupgående svar (1).

Efter att intervjuerna var genomförda använde vi oss av kvalitativ innehållsanalys för att analysera materialet. Vi kategoriserade intervjuerna för att identifiera samband och mönster mellan dem (1).

Vi stötte på utmaningar med att hitta relevant litteratur, men genom sökningar i databaser som CINALH, PubMed och EBSCO lyckades vi hitta användbara artiklar relaterade till ämnet (1).

Vårt mål var att undersöka hur sömnproblem hos barn i åldern 0–2 år påverkade mammornas hälsa. Resultaten från våra intervjuer gav oss värdefull inblick i detta område. Genom att tillämpa Katie Erikssons teori kunde vi analysera resultaten och tolka hur sömnproblem hos barn påverkar mammornas hälsa och välbefinnande (1).

Resultaten visade tydligt att sömnbrist och trötthet påverkade mammornas fysiska och psykiska hälsa. Dessutom påverkade sömnproblemen mammornas sociala liv och begränsade deras möjligheter till spontanitet och möten med andra människor (1).

En viktig insikt från resultaten var att många mammor inte kände att de fick tillräckligt med stöd från rådgivningen, vilket är viktigt att adressera för att främja deras välbefinnande och hälsa. Det är avgörande att öka medvetenheten och erbjuda anpassad hjälp och stöd till föräldrar som kämpar med liknande utmaningar (1).

Genom att tillämpa Erikssons teoretiska perspektiv fick vi en djupare förståelse för hur sömnbrist och dess effekter påverkar mammornas hälsa på olika nivåer. Det är viktigt att fortsätta diskutera och öka medvetenheten kring dessa problem för att kunna erbjuda adekvat stöd och rådgivning till föräldrar och därigenom främja deras välbefinnande och hälsa (1).

Tidigare forskning

I forskningen från Hagen, Mirer, Palta och Peppard (5) upptäcktes en stark koppling mellan föräldraskap och sömnbrist, där äldre föräldrar visade sig vara mer trötta och påverkade under dagen jämfört med yngre föräldrar. Genom att undersöka föräldrar med barn under 2 år fann de att dessa i genomsnitt förlorade 13 minuters sömn per dag. Dessutom visade resultaten att från barnets födelse till dess att det blev 18 år förlorade föräldrarna totalt 654 timmar av sömn.

En annan aspekt av forskningen var att många föräldrar saknar korrekt kunskap om spädbarnssömn och hur man hanterar sömnproblem. Tse & Hall (6) fann att detta bristande kunskapsunderlag kan hindra föräldrar från att söka hjälp för sina barns sömnproblem av rädsla för att bedömas som inkompetenta. Detta kan i sin tur leda till försämrad

familjedynamik och ökad stress för föräldrarna, vilket Hall, Clauson, Carty, Janssen och Saunders (7) också identifierade i sin forskning. De noterade att familjer med barn med sömnproblem tenderade att ha sämre familjeliv, ökad stress och högre nivåer av oro. Dessutom fann de att föräldrar som var trötta var mer benägna att reagera med ilska och aggression gentemot sina barn.

En betydande slutsats som kan dras från studierna är att barns sömnproblem kan vara starkt kopplade till utvecklingen av depression hos föräldrarna. Crawford, Whittingham, Pallett, Douglas och Creedy (8) framhäver att upp till 16 procent av kvinnor drabbas av depression efter förlossningen, vilket kan öka risken för självmord. När barnens sömnproblem minskade, minskade även depressionen hos föräldrarna, vilket understryker den komplexa interaktionen mellan sömn och psykisk hälsa i föräldraskapet.

Sammanfattningsvis visar forskningen att sömnproblem hos barn kan ha en betydande negativ inverkan på föräldrarnas hälsa och familjens välbefinnande. Det betonar vikten av att tillhandahålla stöd och resurser för föräldrar som kämpar med barnens sömnproblem för att främja både föräldrarnas och barnens hälsa och välbefinnande. Resultat från tidigare forskning stämde överens med resultaten som vi fick i vår studie.

Genom att bekräfta resultaten från tidigare forskning stärker vår studie den samlade kunskapen om hur sömnproblem hos barn kan påverka föräldrarnas välbefinnande och familjens dynamik. Det understryker också vikten av att tillhandahålla rätt stöd och resurser för föräldrar som hanterar barnens sömnproblem för att främja en positiv utveckling för hela familjen. Att våra resultat stämde överens med tidigare forskning ger ytterligare trovärdighet åt våra slutsatser och pekar på behovet av fortsatt forskning och intervention inom detta område.

Shaken Baby Syndrome

Skakvåld mot spädbarn, även känt som Shaken Baby Syndrome (SBS), utgör en allvarlig form av barnmisshandel med potentiellt förödande konsekvenser. Föräldrars frustration och stress över spädbarnets otröstliga gråt kan ibland leda till farliga skakningar i ett försök att få barnet att lugna sig. Dessa skakningar kan orsaka allvarliga skador, inklusive neurologiska skador och till och med död hos det drabbade barnet. För att bekämpa SBS krävs en mångfacetterad strategi som inkluderar utbildning av föräldrar och vårdgivare samt tidig intervention från vårdpersonal. Genom att öka medvetenheten och tillhandahålla stöd till riskfamiljer kan förebyggande åtgärder vidtas för att minska förekomsten av SBS och andra former av barnmisshandel (9).

Slutligen

Vi märkte att många mammor kände sig missnöjda med stödet och hjälpen från rådgivningen. De ansåg att de inte fick tillräcklig hjälp, vilket ledde till negativa konsekvenser då de kämpade med sömnsvårigheter och trötthet. Resultaten avslöjade att både sömnsvårigheter och barnets sömnproblem påverkade moderns hälsa och välbefinnande betydligt. Fysiska symtom som trötthet, smärta och viktuppgång begränsade deras förmåga att fungera optimalt i vardagen (1).

Utöver de fysiska konsekvenserna hade sömnsvårigheterna också en betydande psykisk påverkan, vilket resulterade i irritabilitet och nedstämdhet. Dessutom hindrade tröttheten dem från att delta i sociala aktiviteter och förstärktes av pandemirelaterade restriktioner, vilket ökade känslan av isolering. För att förbättra situationen behövdes lämpliga strategier och stödåtgärder för att hantera sömnsvårigheterna och minska påfrestningarna. Det var

viktigt att erbjuda adekvat information och skapa möjligheter till socialt stöd för att öka kvinnornas välbefinnande. Att lyfta fram dessa problem och lägga mer vikt på stöd och rådgivning var avgörande för att möta mammornas behov (1).

Referenser:

1. Uljens E, Larionova V. Mödrars hälsa och hur den påverkas av att ha barn med sömnproblem: En kvalitativ studie [Examensarbete]. Vasa: Yrkeshögskolan Novia; 2023.
2. Eriksson K. Hälsans idé. Göteborg: Liber AB; 1996.
3. Klemetti R, Viitanen-Hakulinen T, redaktörer. Handbok för mödrarrådgivning - Nationell rekommendation. THL; 2015.
4. Hakulinen T, Uotila-Laine H, Korpilahti U. Lastenneuvolapalvelut. THL; 2022.
5. Hagen EW, Mirer AG, Palta M, Peppard PE. The Sleep-Time Cost of Parenting: Sleep Duration and Sleepiness Among Employed Parents in the Wisconsin Sleep Cohort Study. *Am J Epidemiol.* 2013;177(5):394–401. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/aje/kws246>
6. Tse L, Hall W. A qualitative study of parents' perceptions of a behavioural sleep intervention. *Child Care Health Dev.* 2008;34(2):162–172. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1111/j.1365-2214.2007.00769.x>
7. Hall WA, Clauson M, Carty EM, Janssen PA, Saunders RA. Effects on Parents of an Intervention to Resolve Infant Behavioral Sleep Problems. *Pediatr Nurs.* 2006;32(3):243–250.
8. Crawford E, Whittingham K, Pallett E, Douglas P, Creedy DK. An evaluation of Neuroprotective Developmental Care (NDC/Possoms Programs) in the First 12 Months of Life. *Matern Child Health J.* 2022;26(1):110–123. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s10995-021-03230-3>