

Bedre søvn for skiftarbeidere og småbarnsforeldre

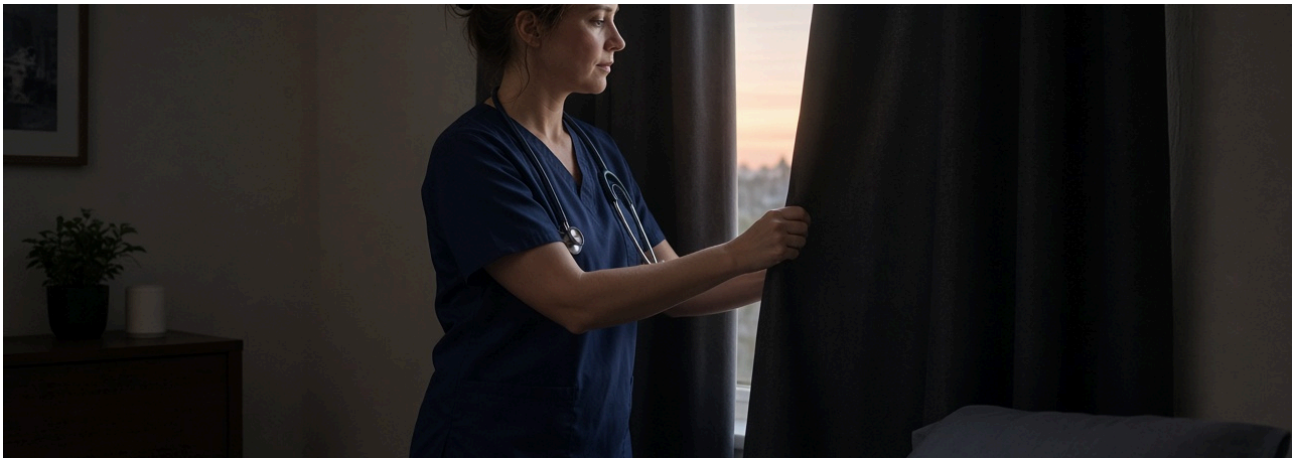
Kategori: Søvn

Nivå: Middels

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 6 min

Den beste søvnen er fortsatt den om natta. Når livet ikke er sånn, handler det om å verne den søvnen du faktisk kan få.



AI-generert illustrasjonsbilde

«Livet går ganske fort. Hvis du ikke stopper og ser deg rundt en gang iblant, kan du gå glipp av det.»

Ferris Bueller's Day Off (1986), manus av John Hughes. Original: «Life moves pretty fast. If you don't stop and look around once in a while, you could miss it.»

«Tidlig til sengs og tidlig opp gjør et menneske sunt, rikt og klokt.»

Benjamin Franklin, Poor Richard's Almanack, oktober 1735. Fint råd – og nesten ubrukelig klokka 07.15 etter nattevakt. Resten av teksten er for de dagene Franklin ikke hadde skift.

Kroppen er bygget for å være våken i dagslys og søvnig i mørke. STAMI beskriver en hovedklokke i hjernen og små klokker i vevene. Skift, natt og tidlig start dytter søvnen ut av den rytmen.

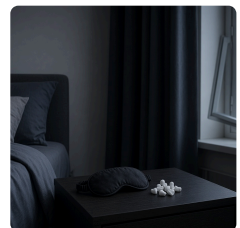
Søvnighet og fatigue – behovet for å hvile, ikke bare for å sove – følger med. Småbarn gjør noe av det samme, bare med en sjef som ikke har lest arbeidsmiljøloven.

Du kan ikke lure klokka helt. Du kan slutte å sabotere de timene som er igjen.

Gjør rommet kjedelig nok til å sove i

Helsenorge vil ha soverommet mørkt, stille og ikke for varmt. Helst ikke mer enn 18 grader. Kroppstemperaturen synker litt når vi sovner, og det er lettere når rommet ikke er et drivhus. Bruk senga til søvn. Jobb og skjerm hører hjemme et annet sted, så hjernen kobler rommet til det ene.

Etter nattevakt er formiddagslyset fienden. Lystett gardin, teip over lade-LED-en, telefonen med skjermen ned. Ørepropper hvis naboen starter oppussingen. STAMI sier det samme med færre detaljer: mørkt og kaldt soverom, og dempet lys om kvelden så melatoninproduksjonen får starte.



AI-generert
illustrasjonsbilde

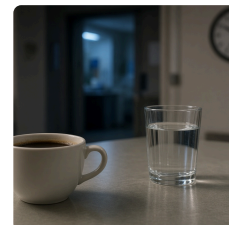
Småbarnsforeldre kan ikke love mørke hele natta. Dere kan love mørke i de timene ingen trenger å lete etter en smokk med taklyset på. En svak nattlampe ved stellebordet slår mindre i øynene enn taklampen. Den voksne som skal sove videre, ligger i det mørke rommet. Den som er på vakt, tar lyset med seg ut.

Koffein er et verktøy, ikke en personlighet

Helsenorge ber deg droppe kaffe, te og annet med koffein utover ettermiddagen og kvelden hvis du sliter med å sovne. Kroppen bruker mange timer på å bryte det ned. Effekten kan utsette innsovning, korte ned søvnen og gjøre den dårligere.

Derfor er «en kopp mot slutten av skiftet» ofte feil kjøp. Mot slutten av en nattevakt er du nærmest den søvnen du skal ha klokka ni. Kaffen som holder deg våken på vei hjem, er med deg i senga.

Bruk den tidligere: tidlig på vakta og i den delen der du må være skjerpet. Kutt i god tid før du planlegger å sove, enten det er klokka 23 eller klokka 09. STAMI sier det kort: koffein på kveldstid hindrer kroppen i å bruke søvnbehovet du har bygget opp. Samme logikk gjelder morgenen etter natt. Alkohol er en dårlig erstatning. Litt kan kjennes søvndyssende, men STAMI minner om at det gir dårligere dyp søvn.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Powernap: kort, eller ingen

På nattskift anbefaler STAMI en kort blund der det lar seg gjøre, maks 20 minutter, så du ikke går ned i dyp søvn. Den søvnige delen av natta er ofte mot slutten. En planlagt blund der er mer ærlig enn en tredje kaffe i døra hjem.

Utenfor skift er regelen den samme, med en hake: en lur spiser av søvnbehovet du trenger for å sovne senere. STAMI fraråder middagslur når du prøver å komme tilbake til vanlig rytme. Foreldre som sovner i sofaen i førti minutter klokka 17, betaler ofte med en natt der ingen sovner. Ti til tjue minutter mens babyen sover, kan være reparasjon. En lang ettermiddagslur er et nytt skift.

To voksne kan dele natten i klare bolker, så én får en sammenhengende strekk. Én voksen kan ikke. Da er den korte blunden og et mørkt rom når ungen først sover, det du har. Ikke legg skyld på viljestyrken.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Lys om dagen, mørke når du skal sove

STAMI bruker en halvtime med dagslys som et av rådene for å feste døgnrytmen. Den forelderen som er oppe med morgengrøten, bør få det lyset i ansiktet, ikke bare lysstoffrøret over kjøkkenbenken. Den som kommer hjem fra natt og skal sove, bør møte minst mulig av den samme sola på vei inn i senga. Mørket i rommet er det rådet vi kan knytte rett til Helsenorge og STAMI.

Skiftordningen er ikke din private sak alene. STAMI peker på tiltak som faktisk flytter risiko: roter framover (dag–kveld–natt) heller enn bakover, minst 11 timer mellom vakter inkludert reisevei, unngå mange nattskift på rad, unngå oppstart før klokka 07 der det går, og unngå uker over 48 timer. Tidlig morgenstart betyr at kroppen er i nattmodus



AI-generert
illustrasjonsbilde

mens du allerede er på jobb, og søvnen blir ofte kortere. Si ifra om det som kan endres. Du kan ikke sove deg ut av en turnus som spiser restitusjonen.

Søvnproblemer som sitter i, hører hjemme hos fastlegen. Noen ganger er det rytmen. Noen ganger er det noe annet. Gjøtt ikke deg gjennom måneder.

Kilder

- [Helsenorge: Gode råd for bedre søvn](#)
- [STAMI: Arbeidstid, helse og sikkerhet](#)
- [STAMI: Fra ferie til jobb – råd om søvn og døgnrytme](#)
- [STAMI: Faktaark om arbeidstid \(2025\)](#)
- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder.

Sist sjekket 12. oktober 2026.