



Svefnhringir

Talað er um svefn í fimm stigum eftir dýpt svefnsins.

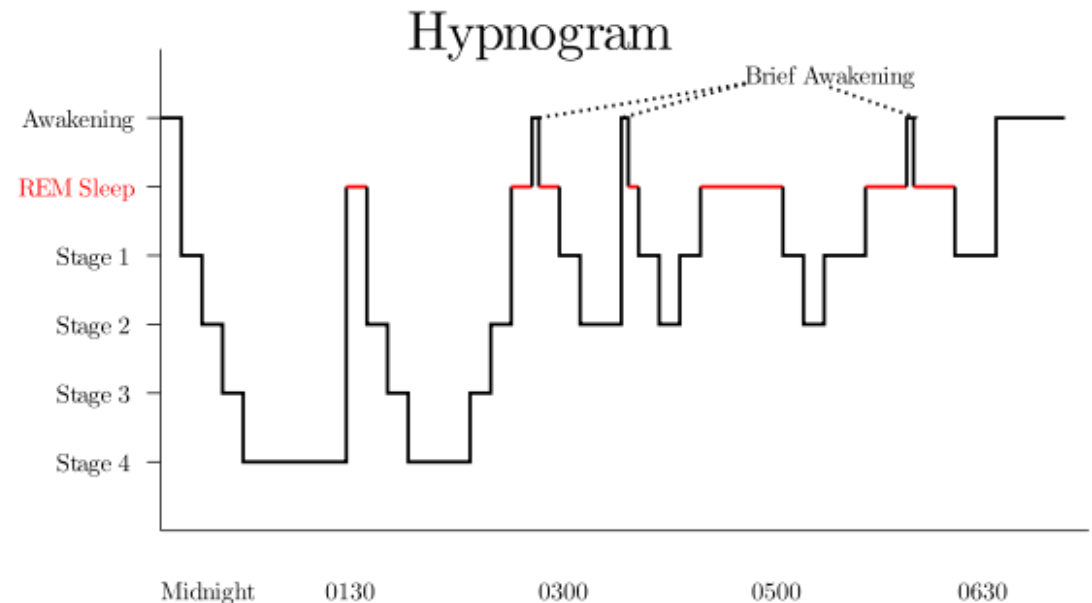
Fyrstu fjögur stigin einkennast af mis djúpum svefni og kallast NREM-svefn (*non-rapid eye movement*).

Fimmta stigið er grunnur svefn sem einkennist af hröðum augnhreyfingum og er kallaður REM-svefn (*rapid eye movement*). Líka kallaður draumsvefn.

Dýpsti svefninn (stig 3-4) er ríkjandi fyrri hluta nætur en draumsvefn er meiri seinni hluta nætur.

Talað er um svefnhringi þegar farið er um tvö eða fleiri svefnstig. Börn fara fleiri svefnhringi á hverri nóttu en fullorðnir.

Nýfædd börn eyða lengri tíma í léttan svefn eða REM-svefn en fullorðnir. REM-svefn er um 50% hjá nýburum en um 20% hjá fullorðnum.



Heimild: [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Hypnogram)