

# En hårete sengepartner

Det er veldig koselig å la kjæledyret sove i sengen om natten, men hvor bra er det egentlig for oss mennesker? Her gir ekspertene deg svaret, og tips for god nattesøvn med din firbeinte venn.



**37 % AV HUNDE- OG KATTEIERNE OPPGIR AT DE LAR KJÆLEDYRET SOVE I SENGEN DAGLIG.**



**DET ER DE MINSTE HUNDENE, UNDER 10 KG, SOM FÅR SOVE MEST I SENGA. NESTEN 49% AV KJÆLEDYREIERNE MED LITEN HUND OPPGIR NEMLIG AT DE FÅR SOVE I SENGEN DAGLIG.**



**AV DE SOM HAR HUND PÅ OVER 25 KG OPPGIR 28 % AT HUNDEN FÅR SOVE I SENGEN DAGLIG**



At man velger å ta kjæledyret opp i senga, overrasker ikke hundeeekspert i Musti, Magda Nawrocka.

– Vi pleier å dele hundeeierne inn i to: De som sover med hunden, og de som later som de ikke sover med hunden. Uansett hvor stor seng man har, så blir den aldri stor nok for hunden. Selv de minste hundene, som terrier, kan fylle opp plassen i senga, sier Nawrocka.

### Et forstyrrende element

Guttorm Bruskeland, søvneekspert ved Aleris sin søvnklinikk i Oslo, forteller at opplevd søvnkvalitet bør avgjøre om man lar kjæledyret sove i senga eller ei.

– Hvis man våkner uthvilt og ikke føler seg trøtt i løpet av dagen, går det fint å sove med kjæledyr i sengen. Men, hvis man derimot våkner trøtt eller føler seg i løpet av dagen kan det være smart å la kjæledyret sove et annet sted enn i senga. Det er ikke til å stikke under en stol at kjæledyret er et forstyrrende element for nattesøvnen, sier han.

### Katten er et nattdyr

Det er katten som har størst sannsynlighet for å forstyrre nattesøvnen.

– Katten er et nattdyr, og kan plutselig initiere til lek midt i natten. Hunder er også mer årvåkne enn oss mennesker, noe som innebærer at de våkner lett og dette kan være en forstyrrende faktor. En stor hund vil også ta mer plass i sengen enn en mindre hund og gjøre sengen varmere noe som også bidrar til å forstyrre søvnen vår, sier Bruskeland.

Det finnes derimot noen fordeler ved å la kjæledyret sove i senga.

– I tillegg til at det er koselig, er det mange som sliter med engstelse og stress som finner roen når de lar kjæledyret sove i senga. Kjæledyret virker da beroliggende slik at man lettere får til å sove, sier han.

### **Bakterier og parasitter**

Hundeekspert Nawrocka anbefaler de som liker å sove med hunden i senga å være ekstra påpasselig med hundens hygiene. Hunden drar med seg både sand, grus og hår, men det er viktig å huske på at den også har med seg både parasitter og bakterier.

– Hundene går jo ikke med sko, så de kan ta med seg alt mulig opp i senga. Det er derfor ekstra viktig å vaske potene ofte, og gjerne børste hunden så man fjerner hår og sand og oppdager flått, sier Nawrocka.

### **Vask ofte**

Hun forteller at det også er viktig å pusse hundens tenner, og vaske den hver 10-12 uke. Det er også lurt å bytte sengetøy ofte.

– Mange parasitter kan smitte over til oss, og det er derfor viktig å ta noen forholdsregler. Vi anbefaler for eksempel at man gir hunden ormekur, unngår at den sover i barnas seng og at den ikke får slikke deg eller barna i ansiktet, sier hun.