

Søvn

Dagpleje-, vuggestue – og børnehavebørn



Hvorfor er søvn vigtig for dit barn?

- Gennem søvnen samler barnet kræfter til at klare en spændende og udfordrende dag i daginstitutionen.
- Barnet tænker klarest og lærer bedst efter tilstrækkelig søvn.
- Søvnen har betydning for barnets vækst.

Hvad sker der, hvis dit barn sover for lidt?

- Barnet kan have svært ved at koncentrere sig og har generelt vanskeligere ved at løse problemer.
- Barnet kan have sværere ved at styre sine følelser og kan have flere udfordringer med sine legekammerater.
- For lidt søvn kan medføre overvægt hos barnet.
- Immunforsvaret nedsættes ved søvnmangel, så dit barn har større risiko for at blive syg.

Hvornår bør dit barn komme i seng?

- Når dit barn er mellem 6-12 måneder har det brug for at sove ca. 14 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Når dit barn er mellem 1-3 år har det brug for at sove 12-14 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Når dit barn er 3-6 år har det brug for at sove 10-12 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Vær opmærksom på hvornår dit barn skal i seng for at det får den nødvendige søvn.
- Børn skal være trætte nok for at kunne sove. Behovet for at sove stiger i takt med, at barnet har været vågen i et bestemt antal timer.
- Lure gennem dagen skal afpasses, og barnet skal have længere vågentid før nattesøvn.

Hvad har betydning for, at dit barn sover godt?

Det er vigtigt at skabe *gode rutiner* omkring dit barns sengetid.

Barnet bør puttes på *samme tid* og på *samme måde* hver aften, også i weekender og ferier. Det skaber tryghed og gode søvnvaner for barnet. For eksempel er *faste spisetider* med til at lave en *døgnrytme*. Undgå gerne store måltider lige inden sengetid.

Det er vigtigt, at barnet puttes inden det er blevet overtræt. Barnet har brug for, at det er *forældrene der bestemmer sengetidspunktet*.

Det kræver *nærvær* at putte barnet. Derfor har det betydning, at man som forældre lægger mobil og iPad fra sig, før man begynder at lægge barnet.

Der bør være en *god stemning* før barnet lægges i seng. Konflikter og problemer skal ikke løses ved sengekanten. Barnet skal være glad og afslappet.

Samtaler og lege foregår i dagstid og gerne masser af det. Det er vigtigt for barnet, at der ikke er vilde lege inden sengetid, og at *TV, PC og iPad er slukket* mindst en time før barnet skal sove.

Værelset barnet skal sove i, bør være et *rart og trygt* sted.

For at barnet sover godt, bør *værelset* ikke være for varmt, og lyset skal være dæmpet eller slukket.

Gode *putteritualer* kan være højtlesning og beroligende berøring eller et varmt bad.

Link: <https://centerforsoevn.dk/>

Hvilke udfordringer kan der være?

Der kan være mange årsager til, at barnet har svært ved at falde i søvn. Barnet er måske generelt blevet lagt for sent i seng og har været overtræt. Måske har barnet aldrig selv lært at falde i søvn. Barnet kan være bange for at sove, fordi det tror, at der ligger et farligt dyr under sengen. I denne alder fylder barnets fantasi meget. Barnet kan være ked af noget. Vær opmærksom på om barnet har ondt et sted.

Hvordan løses udfordringerne?

Det er ofte ret enkle ting der skal ændres, hvis barnet har svært ved at falde i søvn eller sover dårligt. Her kan du være opmærksom på putteritualer og rutiner. Er der noget, der kan ændres?

Det har betydning, at man som forældre beslutter sig for, at tingene skal ændres. Det er vigtig at forældrene taler om, hvordan man gør og er enige.

Du kan forklare dit barn, at der skal ske nogle ændringer. Det er vigtigt at have tålmodighed og fastholde en døgnrytme. Nye rutiner tager mindst 14 dage at indføre.



Du er altid velkommen til at kontakte sundhedsplejen i Kerteminde Kommune med spørgsmål om dit barns søvn .

Kontakt: teamsundhedsplejen@kerteminde.dk

Med venlig hilsen

Sundhedsplejen i Kerteminde Kommune