



Børn og søvn

– Hvordan får du hjulpet dit barn til gode søvn mønstre

Kilder:

- Skærm skal fylde mindre i hverdagen, Sundhedsstyrelsen juni 2024
- Anbefalinger for søvnlængde – Til alle aldersgruppe, Sundhedsstyrelsen 2024
- Søvnens biologi, Familienssoevn.dk, april 2024

Søvn og vigtigheden heraf

Hvad sker der i kroppen, når barnet får en god søvn:

- Søvn som serviceeftersyn
Under søvn genopbygges kroppen fysisk og psykisk. Kroppens batterier lades op
- Informationer lagres på "hårddisken"
Under søvn rydder hjernen op - barnets oplevelser og erfaringer lagres i hukommelsen
- Hjernen udskiller væksthormon
Under søvn udskilles væksthormon, der får barnet til at vokse
- Immunforsvaret styrkes
Barnet bliver mere modstandsdygtigt overfor sygdom
- Blodsukker og appetit reguleres
Regulering af blodsukker er vigtigt i forhold til barnets humør og energifordeling i løbet af dagen
Appetitregulering er evnen til at føle sult/mæthed, og er vigtigt for barnets udvikling
- Stressniveauet i kroppen sænkes
Stresshormoner i kroppen stabiliseres, og barnets er klar til en ny dag med stimuli, udvikling og læring
- Humøret bliver bedre - koncentrationsevnen øges - indlæring styrkes
God søvn giver bedre humør, bedre humør giver større koncentrationsevne og dermed mulighed for indlæring



Barnets søvnbehov – inddelt efter alder

SØVNENS BIOLOGI					Center for søvn BØRN & UNGES
Alder	Søvnbehov (anbefalet SST)	Vågenbehov pr. dag	Vågentid timer pr. gang	Vågenperioder pr. dag	Antal lure
Nyfødt	16 timer (14-17)	Varierer	1 time	Varierer	Varierer
3 måneder	15 timer (14-17)	9 timer	1,5 time	5-6	4-5
4 måneder	14 timer (12-15)	10 timer	1,5 time	5-6	4-5
5 måneder	14 timer (12-15)	10 timer	1,5 2 2 2,5	5	4
6 måneder	13-14 timer (12-15)	10-11 timer	2 2,5 2,5 3	4	3
8 måneder	13-14 timer (12-15)	10-11 timer	2,5 3,5 4	3	2
1 år	13-14 timer (11-14)	10-11 timer	5 6	2	1
2 år	13 timer (11-14)	11 timer	5 6	2	1
3 år	12 timer (10-13)	12 timer	12 timer	(2)	(1)
4 år	11-12 timer (10-13)	12-13 timer	12-13 timer		
5 år	11 timer (10-13)	13 timer	13 timer		
6-10 år	10-11 timer (9-11)	13-14 timer	13-14 timer		
11-13 år	10 timer (9-11)	14 timer	14 timer		
14 år	9-10 timer (8-10)	14-15 timer	14-15 timer		
15-18 år	9 timer (9-11)	15 timer	15 timer		

Vær opmærksom på, at skemaet er en rettesnor med gennemsnitstal.

centerforsoevn.dk

Husk! Denne oversigt illustrerer et gennemsnit. Søvn er individuelt – og hvert barn har et forskelligt behov for søvn! Svaret på hvorvidt barnet får nok søvn, skal derfor findes ved at kigge på det enkelte barn. Virker barnet glad og tilpas i løbet af dagen? Er barnet nysgerrig, interesseret i leg, har energi, spiser og drikker? Så får barnet opfyldt sit søvnbehov.

Vækkepolitik med barnets trivsel i fokus:

- Søvn er individuelt, og den enkelte situation må altid vurderes
- Barnet har brug for dagssøvnen for at kunne rumme alle dagens indtryk
- Barnet har bedst af at vågne af sig selv for at nå gennem en eller flere søvncyklusser og vågne veludhvilet og oplagt
- Er der opstået en u hensigtsmæssig døgnrytme? Hvis barnet eksempelvis sover mange timer om dagen og dermed først sover til nat sent om aftenen.
- I nogle tilfælde kan det give mening at vække barnet for at bryde rytmen og skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer.
- Det er en god ide at involvere dagplejen/institutionen, når barnet har udfordringer med søvnen.

Nattesøvn

Mange familier kan opleve udfordringer med putning til natten og fortæller:

- ❖ ”Det tager flere timer”
- ❖ ”Han står op igen og igen og igen...”
- ❖ ”Hun kan kun falde i søvn, hvis vi sidder hos hende til hun sover”
- ❖ ”Vi er nødt til at gå i seng på samme tid som vores barn, ellers sover han ikke”
- ❖ ”Hun er som en tikkende bombe – jeg sniger mig ud, når jeg tror hun sover”

En god putning og godnat

Børn trives og bliver trygge i forudsigelighed og struktur. Et godt putteritual er trygt og kan være udgangspunkt for en god søvn.

Ydre rammer, der er vigtige for en god søvn:

- Passende påklædning alt efter vejret
- Frisk luft
- Rumtemperatur 18-21 grader
- Mørkt soverum om natten
- Sove lyst om dagen
- Barnet under et år sover uden hovedpude
- Passende størrelse dyne
- Nyskiftet ble og mæt mave

Forældre der er:

- Kærlige
- Tydelige
- Konsekvente
- Forældrenes fremtoning har stor betydning for, hvordan barnet opfatter puttesituationen. Vær kærlig og vis barnet, at du har styr på situationen.
- Hvis putningen bliver svær, kan man med fordel bytte med en anden voksen - med mere ro.



Er det ok at mit barn græder sig selv i søvn?

Nej!

- Når barnet græder, er det et udtryk for et behov – og det skal imødekommes - hver gang!
- Kun på denne måde lærer barnet, at det er trygt at lægge sig til at sove – fordi barnet har vished om, at mor/far kommer, når jeg kalder og har brug for dem
- Børn, der græder sig i søvn, lærer ikke at sove af sig selv. De lærer, at det ikke nytter at kalde, fordi de voksne ikke kommer. De lærer, at de voksne er utilregnelige, og at det er utrygt at sove
- Barnet må godt brokke sig, når det skal puttes – så længe at mor og far er tilgængelige!
- Forældrene kan kærligt og konsekvent vise, at barnet skal sove

Søvn og skærmtid

- Børn under 2 år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen
- Brug af TV og tablets kan påvirke barnets søvn
- Skærme udsender ”blåt lys”, som fortæller hjernen, at den skal holde sig vågen
- Det hjælper ikke at slå ”nattilstand” til - lyset påvirker stadig hjernen
- Brug af skærm inden sengetid er u hensigtsmæssigt
- Børn, der ser skærm inden sengetid, kan udvise større modstand mod at sove, samt have en forlænget indsovnings tid
- Mange børn, der ser skærm inden sengetid, sover mindre end børn, der ikke ser skærm
- Skab rolige og afslappende rutiner - uden skærme - op til at barnet skal sove

Gode råd:

Brug ikke skærm til godnatlæsning eller afledning

Læs i en bog sammen med dit barn, syng en sang, lav børnemassage eller en anden form for nærvær



Hvordan lærer mit barn at falde i søvn selv?

- Du forbereder barnet på sengetid ved at gå i gang med jeres putteritual (tør ble, nattøj, tandbørstning, måske en bog eller en godnatsang)
- På værelset har du dæmpet belysning og har ro på både tempo og stemme
- Du giver barnet nærvær, synger, vugger, krammer barnet og fortæller, at nu skal barnet i seng og sove
- Du kan eksempelvis sidde lidt tid hos barnet (5 min.) lægge hånden på barnets kind eller mave og nynne lidt
- Sig godnat og gå ud, lad døren stå på klem
- Hvis barnet græder, gentag handlingen: Sig godnat igen, ae kind, put dynen om barnet igen og gå ud. Gentag igen og igen og igen og igen...
- Er barnet meget ked af det, tages det op, holdes tæt/vugges, men lægges ned i sengen igen, så snart barnet er faldet til ro (Følelsesregulering)
- Barnet må derfor aldrig græde sig selv i søvn – du skal være hos barnet og hjælpe barnet til ro
- Hav tålmodighed – det kræver vedholdenhed at ændre en vane hos barnet!

Børn er forskellige, og nogle børn er ikke klar til at kunne falde i søvn af sig selv, men har brug for mere hjælp

- Det afhænger af barnets alder, temperament og udvikling, hvornår et barn kan lære at falde i søvn selv
- Udfordringer med søvn kan vende tilbage. Barnet vil have ekstra behov for støtte i perioder, også selvom barnet tidligere har været i stand til at falde i søvn uden hjælp
- Det er okay, hvis dit barn har brug for vuggebevægelser for at kunne falde i søvn
- Vuggebevægelser efterligner de rytmiske bevægelser, barnet oplevede i livmoderen, når mor gik rundt; det skaber genkendelighed og tryghed
- Bevægelsen hjælper med at regulere barnets nervesystem og kan virke beroligende, især ved uro eller gråd
- Vuggebevægelsen frigiver oxytonin - et hormon, der fremmer følelsen af ro og tilknytning hos både barn og forældre



Center Sundhed, Kultur og Fritid - SUNDHEDSPLEJEN

Sundhedshuset, Rådyret 1, 9530 Støvring

☎ 99 88 99 88

✉ raadhus@rebild.dk



www.rebild.dk



Sundhedscentret Rebild Kommune

