



Klar til livet - Børn og søvn

– Hvordan hjælper du dit barn til et godt søvnmønster

Kilder:

■ Sunde børn, Sundhedsstyrelsen 2019

■ Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15 årige børn og unge:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Digital-sundhed/Digitale-enheder-betydning-for-soevn-hos-0-15-aarige-boern-og-unge.ashx?la=da&hash=7E88476AB-F8E378A4E30DEF2323A06524DC4079>

■ Børn og søvn af Ann E. Knudsen:

<https://www.sundhedsplejersken.nu/boern-0-5-aar/sundhedsfremme-og-forebyggelse/boern-og-soevn/>

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 nulstilles, og barnet 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

Barnets alder	Søvnbehov pr. døgn	Lure
1-4 uger	15-18 timer	Varierer
1-3 mdr.	14-15 timer	Varierer
4-5 mdr.	14-15 timer	3-4
6-12 mdr.	14-15 timer	2-3
1-2 år	12-14 timer	1-2
2-4 år	11-13 timer	0-1
4-6 år	10-12 timer	Ofte ingen

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.

Bør børn vækkes fra deres dagssøvn?

- Søvn er individuelt, og den enkelte situation må altid vurderes
- Som udgangspunkt bør børn ikke vækkes fra lur!
 - 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 uhensigtsmæssig døgnrytme?
 - Hvis barnet eksempelvis sover mange timer om dagen og dermed først sover til nat sent om aftenen
 - Så kan barnet i en kortvarig periode vækkes fra middagsluren, for at fremme en døgnrytme, der gavner barnets og familiens trivsel

- Alternativt kan middagsluren fremrykkes, så den ligger tidligere på dagen, og barnet dermed ikke behøver at vækkes
- Børn, der sover middagslur, er ikke altid klar til at sove til nat kl. 19 – dette er ok, så længe barnet sover nok timer i døgnet

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
- Dæmpet belysning
- 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 kærlige og vis barnet, at I har styr på situationen.



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

Brug af TV og tablets om aftenen kan påvirke barnets søvn.

- Brug af skærm inden sengetid kan være uhensigtsmæssigt.
- Skærme udsender ”blåt lys”, som fortæller hjernen, at den skal holde sig vågen. Det hjælper ikke at slå ”nattilstand” til.
- Børn, der ser skærm om aftenen kan dermed udvise større modstand mod at sove, samt have en forlænget indsovningstid.
- Mange børn, der ser skærm inden sengetid sover mindre, end børn, der ikke ser skærm.

Gode råd:

- Sluk skærmen inden sengetid
- Gerne mindst en time før barnet skal sove
- Benyt i stedet muligheden for at læse i en bog, lave børnemassage eller anden form for nærvær



Hvordan lærer mit barn at falde i søvn selv?

- I 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 I dæmpet belysning og har ro på både tempo og stemme
- I giver barnet nærvær, synger, vugger, krammer barnet og fortæller, at nu skal barnet i seng og sove
- I kan eksempelvis sidde lidt tid hos barnet (5 min.) lægge hånden på barnets kind eller mave og nynne lidt
- Sig godnat og gå ud, lade døren stå på klem
- Hvis barnet græder, gentages 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 – I 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.

- Her tages der små skridt på vejen til selv at kunne falde i søvn

Hvis barnet normalt vugges i søvn:

- Start med, at barnet lærer at ligge i egen seng og falde i søvn her
 - Mor/Far sidder ved siden af og holder i hånd med barnet
 - Når barnet er vænnet til dette, kan forældrene bevæge sig længere og længere væk
 - Til sidst kan barnet selv falde i søvn, uden forældrene er i rummet
- På denne måde er barnet på en nænsom og tryk måde gradvist blevet vænnet til 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.



Rebild
KOMMUNE

Center Sundhed, Kultur og Fritid - Sundhedsplejen

Hobrovej 110 | 9530 Støvring

☎ 99 88 99 88 ✉ raadhus@rebild.dk

🌐 rebild.dk 📘 facebook.dk/rebildkommune

