

## Barnets søvn behov

1-4 uger	15 -18 timer
1-6 måneder	14 -15 timer
6-12 måneder	14 -15 timer
1-3 år	12 -14 timer
3-6 år	10 -12 timer
7-12 år	9 - 11 timer

I er altid velkommen til at kontakte egen Sundhedsplejerske.

Kontaktoplysninger finder du på kommunens hjemmeside: [www.rksk.dk/sundhedsplejen](http://www.rksk.dk/sundhedsplejen)

## God Søvn - Giver glade og kvikke børn



### **Når barnet puttes**

Det er vigtigt med gode og faste rutiner omkring putning, da det skaber tryghed hos barnet. Barnet skal føle sig tryk og mærke at det er forældrene, der bestemmer rutiner og sengetid.

Barnet vil lettere ligge sig til at sove, hvis det har fået opfyldt sit behov for nærvær, omsorg og hygge.

Følg samme puttevaner og læg barnet i seng på nogenlunde samme tid hver aften.

Det er vigtigt at putte barnet når det viser tegn på træthed. Put barnet et kendt, roligt og sikkert sted, hvor barnet føler sig tryk og godt tilpas.

Det er vigtigt at barnet puttes glad i seng f.eks. ved at have en fast puttebane, som starter ca. 30 min før barnet skal sove. En puttebane kan f.eks. være at læse historie, snakke og lytte, børste tænder, vaske ansigt og krop.

Berøring og nærvær mellem jer er vigtigt som en del af den gode puttebane!

Sørg for at putning forbindes med noget hyggeligt.

Gode søvn vaner grundlægges i barndommen.

### **TV, IPAD og mobil**

Brug af skærme i form af TV, computer, mobil og tablet inden sengetid, kan gøre det sværere at falde i søvn. Ved brug af skærme udsættes barnet for kunstig lys, som undertrykker søvn hormonet melatonin, hvilket holder barnet kunstigt vågen. Det anbefales, at der slukkes for skærme 30 minutter før sengetid.

### **Udfordringer barnets søvn**

I nogle perioder sover barnet godt og i andre perioder knap så godt. Almindelige søvnproblemer, som f.eks. at barnet har svært ved at falde i søvn, kan skyldes for lidt søvn eller uensigtsmæssige søvnvaner. Søvnbehov er forskelligt fra barn til barn og afhænger blandt andet af barnets alder (se tekstboks på bagsiden: Børns søvn behov). Jo yngre barnet er, jo mere søvn har krop og hjerne brug for.

### **Barnets søvn er vigtigt**

Søvn har stor indvirkning på barnets koncentrationsevne, hukommelse og indlæring.

Hjernen har brug for hvile, og drømme stimulerer hjernecellerne. Barnet har godt af at sove så meget som muligt. Søvn forbedrer immunforsvaret, fremmer væksten og reducerer stress. Barnet får mange sanseindtryk og oplevelser fra de vågne timer, der bearbejdes i hjernen under søvn.

### **Barnets søvnrytme**

Søvnrytme er afgørende for barnets trivsel og udvikling.

Barnet har brug for faste sengetider i hverdagen men også i weekender og ferier. Weekend kan typisk være et tidspunkt, hvor barnet får for lidt søvn. Barnet kommer senere i seng men vågner til sædvanlig tid. Barnets samlede søvnperiode i weekenden bliver derved forkortet, konsekvensen kan være at barnet møder i institution/dagpleje uoplagt og i søvnunderskud.

***Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt.***

### **Middagslur**

Vi anbefaler at børn ikke vækkes af middagslur, da afbrydelse af barnets naturlige behov for dagssøvn kan påvirke nattesøvnen negativt. Dog kan der være enkelte undtagelser fra denne anbefaling. Tal med din sundhedsplejerske hvis du er i tvivl.

Når barnet sover middagslur, og vågner af sig selv, forbedres nattesøvnen. Fordi barnet er veludhvilet og derfor får en mere aktiv dag og derfor bliver naturlig træt om aftenen.

Barnet har brug for denne pause fra leg, stimulation og støj. Hvis der er udfordringer med at få barnet til at sove om aftenen, anbefaler vi, at forældre og personale taler sammen om hvad der bedst for det enkelte barn. Ligesom det er muligt at kontakte sundhedsplejersken.