



Barnets søvn



Søvn

Tilstrækkelig og god søvn sikrer et sundt søvnmønster. Søvn er vigtig for børns udvikling og helbred. Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne.

Mangel på søvn kan bl.a. give sig udslag i kropslig uro, hyperaktivitet og øget irriterbarhed hos barnet.



Søvnbehov i forskellige aldre

Søvnbehovet skifter med alderen, og søvnbehovet er individuelt. Nedenfor er en vejledende oversigt over antal timer, de fleste børn på en given alder har behov for at sove.

1-4 uger: 15-18 timer/døgn

- ◆ Døgnrytmen er endnu ikke etableret, søvnmønstret er uregelmæssigt og ikke relateret til dag og nat, men snarere til sult og mæthed.

1-6 måneder: 14-15 timer/døgn

- ◆ Mellem 1 og 3-måneders-alderen begynder døgnrytmen at blive etableret. Etablering af døgnrytmen hjælpes på vej ved regelmæssige rutiner. Lad barnet sove lyst uden at trække gardiner for om dagen, og undlad at underholde/lege med barnet og tænde for meget lys om natten.
- ◆ Den sammenhængende nattesøvn øges til 4-6 timer ad gangen med mere vågenhed i dagtiden. Når barnet er 3-4 måneder vil de have en tendens til at sove kortere lure og have sværere ved at overgive sig til søvnen. Det skyldes, at de bliver mere opmærksomme på, hvad der sker omkring dem. Det er normalt at børn i denne periode er mere vågne om aftenen, og går

Kilder:

Sundhedsstyrelsen vejledning om forebyggende-sundhedsydelse til børn og unge 3 udgave 2019, side 61-64

Sundhedsstyrelsen Sunde børn til forældre med børn i alderen 0-2 år, 2018, side 66-71

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

Helens bog om BØRN OG SØVN sådan får du dit barn til at sove af Helen Lyng Hansen.



Natteskræk:

Et barn med natteskræk befinder sig i en gråzone imellem vågen tilstand og søvn. Barnet virker skræmt, sidder op i sengen, skriger måske. Øjnene er åbne. Barnet fornemmer ikke din tilstedeværelse, og vil derfor have tendens til at skubbe dig væk, hvis du forsøger at hjælpe. Barnet vil ikke efterfølgende kunne huske episoden. Natteskræk findes i forskellige grader, og er mest almindeligt fra omkring 1,5 års alderen, men kan også forekomme tidligere. Ofte er børnene vokset helt fra det ved 12 års alderen.

Den bedste måde at hjælpe barnet på er med så lidt indgriben som muligt at hjælpe barnet videre i søvnen, dvs. bevar roen, få barnet ned at ligge, tal ikke for meget, væk ikke barnet.

Spørg evt. sundhedsplejersken til råds hvis du er i tvivl.



6-12 måneder: 14-15 timer/døgn

- ◆ Døgnrytmen forankres. De fleste børn vil få mere samlede søvnperioder og vil være i stand til at sove igennem, hvilket defineres som 5 timers samlet søvn. Barnet har typisk brug for at sove 2-3 lure i løbet af dagen.
- ◆ Omkring de 8 måneder begynder barnet at øve sig i at være fysisk mere og mere på afstand af dig. Derfor har det meget brug for at mærke at du er der, og vil klynge sig ekstra til dig, når det skal sove. Søvnens kan blive mere urolig, og barnet vil måske øve sig i f.eks. at kravle, også under søvn, men kan ikke altid selv komme tilbage til en behagelig stilling ved egen hjælp og sove videre.

1-3-årige: 12-14 timer/døgn

- ◆ De fleste 1-årige sover 12-14 timer i løbet af et døgn, heraf 1-2 lure i løbet af dagen.
- ◆ Mellem 1- og 2-års-alderen kan de fleste børn nøjes med at sove en enkelt eftermiddagslur.
- ◆ Omkring 12 måneder forstår barnet fortsat ikke hvor du går hen, når du forlader soveværelset, det vil føle sig forladt og formentlig protestere ,hvis du går.
Samtidig er mange børn på dette tidspunkt startet i pasning. Det er ekstra vigtigt i denne periode at give barnet rigeligt med nærvær og nærhed, når I er sammen, også selvom barnet hele tiden veksler imellem at ville være tæt på jer og udforske verden på egen hånd. Jo mere jeres barn mærker jer og oplever, at I har god tid, des lettere vil det være for barnet at overgive sig til søvnen.

3-6-årige: 10-12 timer/nat.

- ◆ Tidspunktet for, hvornår et barn ophører med at sove til middag, afhænger af, hvornår barnet er modent nok til at få dækket sit søvnbehov om natten. Men det er også kulturelt bestemt. De fleste børn ophører med at sove om dagen, når de er et sted mellem 3 og 5 år. Når barnet ophører med at sove om dagen, skal det sove længere om natten, og vil derfor ofte have behov for at komme tidligere i seng.



Børn er forskellige, nogle børn sover mere end andre. Det er vigtigt at du bruger din fornuft og intuition. Hvis dit barn virker sundt og raskt, selvom det afviger lidt fra andre børn eller det bøgerne foreskriver, så hold fast i det. Det er ligeledes vigtigt at få delt viden om netop Jeres barns behov og rutiner med dagpleje/daginstitution.

Det er en god idé at skrue ned for lyd, lys og aktivitetsniveau i god tid, før barnet skal sove, da det er med til at gøre barnet døsig og signalere sengetid. Hvis barnet ser på skærme inden sengetid kan det forstyrre barnets hormonproduktion og herved søvn, da det blå lys fra skærme modarbejder den naturlige følelse af at blive søvngig.

De færreste børn sover med det samme, de bliver lagt hen. Vær tålmodig, og afvent roligt, at dit barn falder i søvn. Det giver tryghed, at du viser dit barn, at du mener, at det skal sove.

Dit barn har brug for at du lige sætter dig et øjeblik hos det, når barnet skal sove. Hos de større børn, er det ofte der, du får et indblik i, hvad der rører sig i dit barn.

Efter putteritualet kan du sidde og holde barnet i hånden, indtil det sover, eller du kan gå ud af rummet. Det er vigtigt at du altid er i nærheden, så du kan høre, hvis dit barn har brug for dig.



Gode tips til god søvn:

- ◆ At synge kan have en god effekt på både barnets og ens egen oplevelse af ro.
- ◆ Musik som virker beroligende på dit eget nervesystem kan formentlig have samme effekt på dit barn, før det skal sove.
- ◆ Hvis du oplever at være oprevet kan det hjælpe at tænke på at trække vejret helt ned i maven og fokusere på din vejrtrækning.
- ◆ Mange børn kan finde ro ved at blive svøbt. Sørg dog for at løsne svøbet når barnet sover, og hold øje med at barnet ikke får det for varmt.

Putteritueler:

Når børn bliver puttet i seng, bliver de adskilt fra deres forældre, og det er svært for de fleste små børn. Derfor er det vigtigt, at den voksne er nærværende og har god tid i situationen. Putteritueler har den funktion at de forbereder barnet på søvnen/adskillelsen fra forældrene, og det giver barnet en tryghed, at de ved hvad der skal ske. Allerede tidligt, fra barnet er ganske lille, er det en god ide at introducere f.eks. bestemt bamse, klud eller lignende som altid er med, når barnet skal sove.

Det er forskelligt fra familie til familie, hvordan vi putter vores børn. Den måde vi selv er blevet puttet på og hvilken kultur vi kommer fra påvirker måden vi putter vores børn på. I nogle familier sover alle i samme rum i andre familier sover hvert familiemedlem i eget rum.



Det er en god idé at de hyggelige putteritueler foregår der, hvor barnet skal sove. Ellers kan barnet opleve, at alt det hyggelige foregår i stuen, og så kan det at komme i seng opleves som noget ubehageligt; man forlader jo det hyggelige, for at blive lagt i seng.

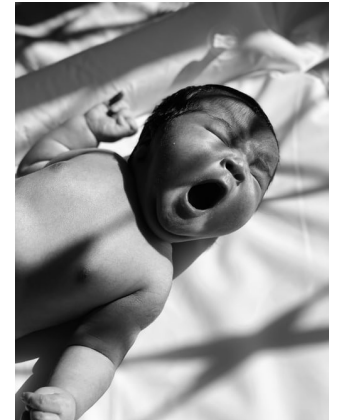
Et putteritual må ikke blive for omfattende og skal tilpasses barnets alder. Når barnet er lille, skal det helst ikke tage mere end 10-15 minutter, når barnet bliver lidt ældre, kan det tage op til 30 minutter. Det er vigtigt at være opmærksom på, at du skal have lyst til at gennemføre ritualer hver aften.

Lær barnets træthedstegn at kende:

Tegn på træthed kan være at barnet: nedsætter sit aktivitetsniveau, taber interesse for leg og samvær, gnider øjne, bliver pirrelig, gaber, ikke kan finde ud af hvad det vil og lægger sig ned.

Disse tegn skal tages alvorligt, og ikke forpasses. Det er en god ide at have klaret alle de ting der skal ordnes, inden barnet bliver træt. Få børstet tænder, kom i nattøj og få fyldt barnet op med kærlighed og nærvær, inden det bliver træt. Skab en fast rutine om aftenen. Begynd en time før barnet skal ligge i sengen med rolige lege, læs bøger, syng eller andet, der giver barnet mulighed for at falde til ro. Når barnet er fyldt op med kærlighed, nærvær, ro og tryghed, er det klar til at sove og klare natten.

Tvivl ikke på dit barns signaler. Barnet ved hvad det har lyst til - det er forældres/pædagogers ansvar at læse signalerne og at give barnet det, det har behov for. Vær vedholdende og rolig når du putter og vær klar på, at det tager tid at grundlægge gode sovevaner hos dit barn.



Søvn i løbet af dagen

Små børn har brug for at sove i løbet af dagen. Børn der ikke får søvn nok, har tit svært ved at kontrollere deres følelser. Søvnmangel påvirker barnets overskud til at opleve og lære.

Det anbefales ikke at vække barnet, da børn som udgangspunkt sover, når de er trætte og derfor har behov for at sove. Det lille barn har typisk behov for en lur på 1½ time, for at gennemgå hele søvncyklus og vågne udhvilet. Der kan dog være situationer, hvor det er nødvendigt at vække barnet. Ved de mindste børn, er man nødt til sikre barnets indtag af mad og af stimulation. Nogle børn sover så længe, at de går glip af flere måltider i løbet af dagen og får utilstrækkelig leg og stimulation.

I institutionen er det vigtigt, at der altid tages hensyn til det individuelle barns behov i samarbejde og dialog med forældrene.

Når barnet bliver omkring 13-14 måneder gammel, begynder nogle børn at afkorte deres formiddagslur. Dette er oftest et tegn på, at barnet kan nøjes med en lur dagligt. Behovet for middagslur forsvinder for de fleste børn først, når de er omkring 4 års alderen.

Hvis barnet ikke vil sove

- ◆ Tjek, at barnet er tilpas mæt, at bleen er tør og ikke strammer, at tøjet er tilpas lunt og løst, og at der tilpas temperatur i rummet – ca. 18-20 grader.
- ◆ Sørg for, at barnet sover tilstrækkeligt i løbet af dagen.
- ◆ Lad barnet gear ned i god tid inden sengetid.. Et putteritual kan hjælpe barnet med at indstille sig på søvnen.
- ◆ Dagslys er med til at regulere døgnrytmen. Sørg for, at barnet kommer ud i lys og luft i dagtimerne, og dæmp lyset indendørs, når sengetiden nærmer sig.
- ◆ Vær opmærksom på, om barnet er inde i en periode, hvor det trænger til, at I bliver i rummet, imens det falder i søvn, fx efter start i vuggestue/dagpleje, sygdom eller flytning.

Hvis barnet vågner oftere end det plejer i løbet af natten, kan der være forskellige årsager:

- ◆ Er der rod i søvnrytmen? Så kan det give mere ro, hvis I bevarer jeres døgnrytme også i ferier og weekender. Hjælp barnet med at finde tilbage til rytmen ved at genoptage putteritualer og alle de vanlige ting, som I plejer at gøre om aftenen.
- ◆ Har barnet ondt for tænder? Tandfrembrud kan være en vanskelig periode med uro og dårlig søvn. Men det er trods alt kun en periode. Giv barnet tryghed og omsorg, men hold så vidt muligt fast i soverytmen.
- ◆ Er barnet sygt? Hvis det har feber eller smerter, vil det påvirke søvnen. Spørg lægen eller sundhedsplejersken til råds, hvis I har mistanke om sygdom. Giv aldrig smertestillende medicin til barnet uden lægens anvisning, heller ikke selvom det kan købes i håndkøb. Smertestillende medicin kan kamuflere symptomer på sygdom, som er vigtige at være opmærksom på.
- ◆ Bliver barnet forstyrret af jer? Hvis I ligger i samme seng eller samme rum, kan I komme til at vække barnet, bare I vender jer i sengen. I kan også vågne ved barnets små lyde, selv om barnet sover videre. Hvis det er et problem, kan I overveje at rykke barnet ind i et andet værelse.

Sundhedsstyrelsen anbefaler dog, at man sover i samme rum som barnet de første 6 mdr.

- ◆ Er barnet inde i en periode med mange nye indtryk og udfordringer fx start i vuggestue/ dagpleje? I så fald må I have tålmodighed og afvente, at roen igen indfinder sig. Giv barnet ro og tryghed. Prøv at begrænse nye indtryk og hold fast i de rutiner, som barnet genkender.

