

Søvn

God søvn giver glade og kvikke børn

Med al den energi, som barnet forbrænder i løbet af dagen, og af hensyn til dets fortsatte vækst og udvikling, har det stort behov for sin søvn. Langt de fleste børn har stort set samme søvnbehov for alderen.

Søvnbehov

1-3 års alderen er søvnbehovet typisk 12-14 timer i døgnet

3-6 års alderen er søvnbehovet typisk 10-12 timer i døgnet



Kroppen og hele barnets organisme indstiller sig på søvnen. Om

natten falder kropstemperaturen normalt med en halv grad, og samtidig ændres hormonudskillelsen. Om dagen udskilles visse hormoner i store mængder, bl.a. såkaldte stresshormoner, som virker opkvikkende, men som også hæmmer genopbygningen af kroppens væv. Om natten sker der næsten ingen udskillelse af disse hormoner, men til gengæld udskilles andre hormoner, bl.a. væksthormon, som virker genopbyggende og har betydning for kroppens vækst.

Det er altså om natten, at kroppen kommer sig og samler kræfter oven på en hård og spændende dag. For lidt søvn mindsker væksten, mindsker immunforsvaret og øger risikoen for sygdom. Derudover har barnet større risiko for uoplagthed, dårlig trivsel, overvægt, dårlig indlæring, pjevsethed og konflikter.

Weekenden kan typisk være et tidspunkt, hvor barnet får for lidt søvn. I misforstået godhed lader man måske barnet blive lidt længere oppe om aftenen. Men barnet sover ikke længere af den grund næste morgen, men vågner til sædvanlig tid. Barnets samlede søvnperiode i weekenden bliver derved ofte forkortet. Når barnet så møder om mandagen i institutionen/dagplejen er det reelt i søvnunderskud og barnet er typisk pjevset og uoplagt. Hvis man ikke kan få barnet til at sove længe lørdag og søndag morgen, må løsningen være at putte barnet i seng til sædvanlig tid i weekenden. Hvis barnet skal være længe oppe om aftenen, er det vigtigt, at middagsluren bliver ekstra lang.

Gode råd

Mørke:

Mørke er afgørende for en god søvn, og hjælper alle til at falde i søvn hurtigt samt sove trygt og godt. Lys har omvendt en god effekt, når barnet skal vækkes. Man kan bruge en lille natlampe eller lade døren stå på klem, hvis mørket gør barnet utrygt.

Faste putterutiner:

Det er vigtigt med gode og faste rutiner omkring sengelægning hver aften. Sengelægningen skal være en hyggestund, som gør barnet tryk. Pas dog på med, at rutinerne ikke vokser og pludselig varer flere timer. I perioder, hvor barnet har brug for ekstra omsorg eller græder, når det bliver lagt, er det vigtigt at berolige barnet, mens man forsøger at holde fast i de gode putterutiner. Lad ikke barnet falde i søvn i stuen – det kan hurtigt blive en dårlig vane og søvnkvaliteten er dårligere.



Sove i dagtiden:

Alle børn mellem 1-3 år har brug for en middagslur. Det gælder også i vuggestuen/dagplejen. Der er endda mange børn som også i børnehavealderen, har brug for en lur. Søvn i dagtilbuddet er vigtig. Ikke kun fordi barnet har brug for søvnen biologisk og fysiologisk, men også fordi det har brug for hvile og en pause fra leg, afledninger, forstyrrelser, stimulation og støj. Middagsluren giver barnet ro og hvile og den bør vare ca. 2 timer. Barnet bør ikke vækkes tidligere. Luren bør ikke strække sig ud over kl. 15.

Nogen børn kan ved opstart i vuggestuen/dagplejen stadig have behov for at sove to lurer om dagen. Der vil den sidste lur nogen gange skulle strække sig til efter kl. 15.

Er man bekymret for, at barnet ikke sover derhjemme om aftenen, handler det typisk om, at barnet puttes for sent og er overtræt, når det puttes. Ikke fordi det har fået en middagslur. Størsteparten af børn mellem 1-6 år bør lægges i seng mellem kl. 18:30-19:30 – nogle endda før.

Spørgsmål man kan stille sig selv

Har jeres barn på et tidspunkt haft en god søvnperiode? Hvorfor var den periode god? Hvad var anderledes i den periode?

Har der været omvæltninger i jeres/barnets liv? (eks. institutionsstart, flytning, skilsmisse, sygdom mm.)

Hvilke træthedstegn viser barnet?

Hvad kan berolige barnet?

Hvordan er barnets soveomgivelser?

Hvor mange timer sover barnet i gennemsnit i døgnet?

Hvilke ønsker har I for barnets fremtidige søvn?

Er I som forældre enige om måden barnet puttes på?

Venlig hilsen

Solrød Sundhedspleje



Solrød Sundhedspleje