

BØRNS SØVN

Generel viden om børns søvn

i alderen 1-3 år

Rosenkilde Vuggestue



Søvnens betydning:

Vi sover alle. Børn som voksne. Søvn er en afgørende del af det gode, sunde og lykkelige liv. Søvn er et basalt behov på lige fod med mad, drikke og fysisk kontakt. Manglende søvn kan få alvorlige konsekvenser.

Søvn er bl.a. vigtig fordi:

- Den udgør en stor del af vores liv
- Hjernen elsker søvn
- Væksten afhænger af søvn
- Den har stor indvirkning på koncentration, humør, hukommelse og indlæring
- Udsovede børn har større overskud, skaber færre konflikter og bliver mere selvhjulpne
- Vi bliver hurtigere raske ved sygdom, hvis vi sover nok
- Småbørn, som sover for lidt, har en større risiko for at blive overvægtige

Søvnbehov:

1-3 år: I denne alder falder søvnbehovet gradvist i forhold til barnets første leveår – ikke mindst bliver de to lure om dagen til en enkelt lur. Barnets søvnbehov er nu på 12-14 timer i døgnet.

Middagsluren er vigtig for barnets samlede søvnbehov og er endnu mere vigtig i en travl, stressende, støjende og krævende hverdag, som livet i vuggestuen kan være.

Middagsluren:

Søvnen har betydning for hjernens opbygning og genopbygning, og er livsnødvendig allerede fra fostertilværelsen. Hjernen har brug for hvile. Barnet får mange sanseindtryk og oplevelser fra de vågne timer om dagen, der skal "lægges på plads på de rigtige hylder" i hjernen når de sover.

Middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen, bare den ikke strækker sig for langt efter kl. 15.00. Derimod kan en god middagslur være en forudsætning for en god nattesøvn. Er barnet overtræt og stresset kan det have endnu sværere ved at falde i søvn om aftenen. Børn der får lov til at sove middagslur til de vågner, sover også bedre om natten.

At bede dagpasningen om at vække barnet midt i en nødvendig middagslur, kan på mange måde sammenlignes med at bede personalet om kun at give barnet halvt så meget mad som det har behov for!

Citat: Vibeke Manniche

Soverytme i Rosenkilde vuggestue:

Vi tilgodeser det enkelte barns søvnbehov. Hvis et barn er træt, så puttes det uanset tidspunkt på dagen. Nogle puttes 1 gang andre 2 gange. De afhænger bl.a. af hvornår barnet er stået op, hvor mange timer det har sovet om natten og hvor længe det skal være i vuggestue. De fleste børn, som sover 1 gang bliver puttet i tidsrummet ca. 11.45-12.15.

De ældste vuggestuebørn bliver puttet ca. 12.15 i soverummet. Hvis ikke de sover efter 45 min, så bliver de taget med op igen.

Vuggestuebørn under 2 år vækker vi ikke.

Når barnet er mellem 2-3 år vil vi gerne efter min. 2 timers middagssøvn prøve at rokke med krybben og ae på kinden, hvis jeres barn stadig sover. Hvis barnet på ingen måde viser tegn på at vågne, er vores vurdering at det har brug for at sove lidt længere.

Søvnrutiner:

- **Barnet skal ikke sove for varmt**
Kroppens temperatur sænkes naturligt under søvnen. Derfor er det godt for søvnen, at barnet ikke sover i for varme omgivelser
- **Børn skal have faste sovetider og søvnrutiner til natten**
Det er vigtigt for at udvikle en stabil søvnrytme
- **Forældre skal tage sig tid til at natte barnet**
For at barnet skal føle sig trygt er det vigtigt at skabe harmoniske rammer om søvnen – et trygt søvnritual
- **Søvnritualet skal få barnet til at slappe af**
Søvnritualet skal ikke aktivere barnet, men derimod bringe barnet til ro og bør ikke tage for lang tid
- **Barnet skal lære selv at falde i søvn**
Derfor siges der godnat, når barnet er dødsigt, men endnu ikke sover. Det gør det lettere for barnet at falde i søvn, når det vågner om natten
- **Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange pr nat**
Barnet skal så vidt muligt overlades til selv at falde i søvn for at undgå for lange vågenperioder

Kilder:

Bog: " Børns søvn – din lille sovetryne" af børnelæge Vibeke Manniche

Artikel "Børn og søvn" af hjerneforsker Anne E. Knudsen fra bogen "Hallo er der hul igennem"

Pjecen 'Fakta om spæd-og småbørns søvn' af forskningssygeplejerske, stud.med. Marian Petersen.

Udarbejdet af

Rosenkilde Vuggestue og Børnehave