

Facts om børns søvn

- ❖ Børns sover for at bearbejde sanseindtryk fra deres vågen tid.
- ❖ Børn bruger søvnen til at "nulstille".
- ❖ Børn øver ofte nye ting i søvne, f.eks. at kravle eller stå op.
- ❖ Søvnen styres af det indre ur, kost, søvnpres og aktivitet.
- ❖ Skærmtid 1,5 time før sengetid påvirker søvnen 3 dage i træk.
- ❖ Ændringer i barnets søvn kan tage op til 14 dage.
- ❖ Tryghed er en forudsætning for at barnet kan sove.
- ❖ Barnet spejler sig i dit nervesystem.
- ❖ Vi vugger helt naturligt små børn, men det er vigtigt at vi stopper når barnet er faldet til ro. Skal barnet vugges i søvn i vuggestuealderen er det blevet til en vane.
- ❖ Det barnet har brug for i søvne kan med fordel stimuleres i vågentid – f.eks. at vugge, faste tryk, svøb osv.

BØRNS SUNDE SØVN

Det helt nye inden for småbørns søvn er at man er blevet meget mere optaget af kvaliteten af vågentiden frem for kun at være optaget af søvnen. Kvaliteten af vågentiden er afgørende for, hvor godt barnet sover.

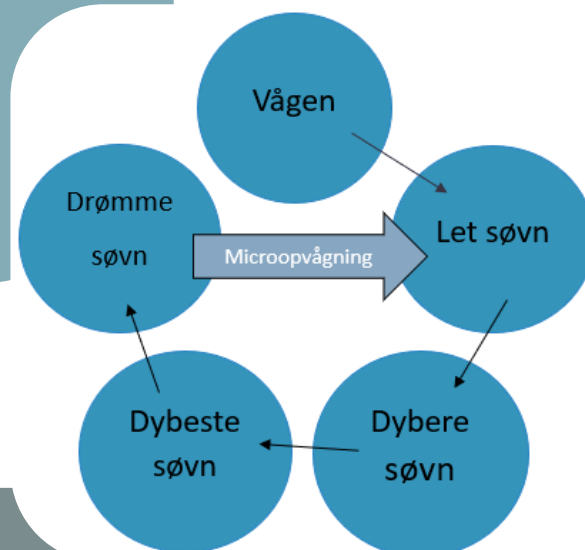
I vågentiden skal barnet stimuleres, det skal have dagslys, lege alderssvarende lege, lave motoriske aktiviteter, øve selvhjulpenhed, sociale kompetencer osv. På den måde opbygges en fysisk og mental træthed også kaldet søvnpres, og derved får en bedre søvn.

(Sundhedsplejerske & søvnvejleder Mette Lund Thuen)

Søvnfaser

Børn i vuggestuealderen har en søvncyklus på ca. 30-60 minutter. I en søvncyklus skal barnet gennem alle søvnfaserne.

(Sundhedsplejerske & søvnvejleder Mette Lund Thuen)



Vidste du at:

Børn ikke er født med evnen til at kunne regulere sig selv i søvn igen ved microopvågninger – det er de voksnes opgave at lære dem det.

Den gode putning

Den gode putning starter altid med en tydelig og rolig voksen. Det er de voksne der bestemmer hvordan der skal puttes. Det er en god ide at have en plan for hvordan man putter, en tydelig struktur og rutiner. Det er helt normalt, at en putning tager alt fra 10 min. til 2 timer.

Husk at det handler om barnet fulde søvnbillede og at alle i familien skal trives.