

# Fakta om søvn

## Hvorfor har det lille barn brug for søvn?

Søvn påvirker både barnets fysiske, sociale, følelses- og indlæringsmæssige udvikling. Når et barn er i god trivsel, er det ikke afgørende, hvor mange timer i døgnet barnet sover.

Det er bevist at søvn er lige så vigtig som sund kost og motion. Manglende søvn svækker bl.a. immunforsvaret og man rammes derfor lettere af sygdom.

En god søvn om dagen gør det lettere for barnet at falde i søvn og sove om natten. Når barnet sover, deles søvnen i forskellige rytmer og veksler mellem drømmesøvn, let søvn og dyb søvn. Kroppen hviler, mens hjernen arbejder.

Middagssøvnen er ofte en forudsætning for, at barnet sover godt om natten. Får barnet ikke sin middagslur, bliver det i løbet af eftermiddagen tiltagende træt og når det puttes om aftenen er det overtræt. Dette skyldes stresshormonet kortisol, som normalt falder i løbet af natten. Når barnet er overtræt stiger niveauet af kortisol, hvilket gør det svært for barnet at falde i søvn. Alle børn kan vågne i løbet af natten, hvor nogle har brug for hjælpe til at falde i søvn igen. Det er evidensbaseret, at en afbrudt middagslur kan øge antallet af netop opvågninger om natten.

Børns søvnbehov undervurderes ofte og det har typisk brug for langt mere søvn, end det i forvejen får. Derfor er middagsluren en helt naturlig og nødvendig del af det samlede søvnbehov.

## Hvorfor er så så vigtig?

For det 0-3-årige barn er det vigtigt at lege, lære og udvikle sig. Under søvnen bearbejdes og lagres de indtryk, det lille barn har fået gennem den læring det har modtaget i løbet af dagen, i hukommelsen. Lad barnet sove så længe det kan af sig selv og undgå at vække det. Når barnet vækkes vil det nemlig oftest være i den dybe søvn og vil ved brat opvågning kunne føle sig skidt tilpas og måske være pirrelig resten af dagen. Oftest ville dette bevirke at barnet er overtræt til aften og vil få svært ved at falde i søvn til natten.

## Anbefalinger i forhold til søvn:

Barnet bør sove på ryggen, indtil det selv kan vende sig. For at undgå flad nakke og et skævt hoved bør helt små børns hoved ikke vende den samme vej ved hver lur.

Barnet bør ikke sove for varmt. Kroppens temperatur sænkes nemlig naturligt under søvnen.

Mange børn sover godt udenfor i dagtimerne. Hav godt udsyn med barnet og undgå, at barnevognene står direkte i solen eller udsættes for træk.

## Forslag og tips til at hjælpe børn med at falde i søvn:

Gode tips til sovevaner:

- Put barnet før det er overtræt
- Overhold barnets faste putteritualer og sengetider, så vidt det er muligt også i weekenden
- Udvis regelmæssighed og genkendelighed i rutinerne
- Lær barnet at der er forskel på nat og dag ved at give det mindre opmærksomhed om natten, tal med lav stemme, hav svag belysning og gør et evt. natmåltid så kort som muligt

## Gode tips til putteritualer:

- Kom ned i tempo og udsæt ikke barnet for alt for mange stimuli, før det skal sove. Dette gælder også brugen af f.eks. tv og iPad (skærmflimmer, lys og lyd).
- Forbered barnet på at det skal sove og sid eller læg dig gerne ved barnet en lille stund, hvis det har brug for det
- Søvnritualet bør ikke tage for lang tid og skal ikke aktivere barnet, men gøre det roligt
- Syng eller læs gerne for barnet og skab en dejlig/rolig hyggestund sammen
- En puttebamse eller sutteklud kan være en god markør og give tryghed for barnet

Hvis du oplever problemer med at få dit barn til at sove, kan du drøfte det med din dagplejer og/eller dagplejepædagogen.

