



Hvad sker med dig, når du får en god søvn

- Søvn er et serviceeftersyn, hvor kroppen får lov at hvile og genopbygges.
- Hjernen rydder op og populært siger man, at informationer lejres ind på harddisken, altså ind i hukommelsen.
- Du bliver i bedre humør.
- Hjernen udskiller mere væksthormon, så du vokser.
- Immunsystemet stimuleres, så du bedre kan bekæmpe infektion.
- Der sker en større omsætning af sukker og fedt, så overskydende energi omsættes.
- Dit blodsukker og appetit reguleres.
- Der udskilles mindre stresshormon.
- Søvnhormonet Melatonin produceres i hjernen og i øjnene, når det bliver mørkt. Det fremkalder søvnighed og styrer vores indre ur.



Børn & Unge
Sundhedsplejen

Nyboesgade 35 B · 7100 Vejle
Tlf.: 76 81 55 75

Marts 2022



Børns søvn

Søvnrytme og udfordringer



Søvnbehov i forskellige aldre

Små børns søvnbehov er godt defineret. Alle børn har brug for søvn svarende til de gennemsnitlige angivelser. Hvis et barn sover meget mindre end de angivne timer, så har barnet brug for hjælp til at regulere sin søvn. Nattesøvnen er en forudsætning for barnets udvikling og trivsel, så en lang uafbrudt nattesøvn er det vigtigste.

Alder	Søvnbehov pr. døgn
1-4 uger	15-18 timer
1-6 mdr.	14-15 timer
6-12 mdr.	14-15 timer
1-3 år	12-14 timer
3-6 år	10-12 timer
7-12 år	9-11 timer
13-18 år	8-10 timer

Tabel over Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børns og unges søvnbehov.

Søvnrytme

Børn under 6 mdr. har brug for sammenhængende søvnperioder fordelt over døgnets 24 timer afbrudt af mad og stimulation. Fra 2 mdr.'s alderen til 6 mdr. begynder der at etablere sig en mere genkendelig døgnrytme, hvor barnet sover mest om natten kun med korte afbrydelser af amning eller mælk på flaske.

Fra 6 mdr. anbefales det at stoppe med mælk/flaske om natten, idet barnet skal lære at sove igennem uden hjælp. Spædbarnets normale søvn mønster er kendetegnet ved, at det vågner 5-8 gange i nattens løb. Det er vigtigt, at barnet lærer at lægge sig til at sove igen uden at vænne sig til noget at sove ind med hverken flaske

eller bryst. På den måde indøves den lange uafbrudte nattesøvn, som er så vigtig. Hvis barnet vågner helt op er det ok – barnet må gerne sætte sig op og finde ud af, at der ikke sker mere. Det skal lægge sig ned igen og sove videre.

Middagssøvn

Hvis barnet har en velreguleret og god nattesøvn, der er så lang, at den passer til barnets alder, så vil middagsluren ofte regulere sig selv. Fra ca. 1 års alderen har mange børn kun brug for at sove én gang i løbet af dagen. Nogle børn har brug for at sove tungt, og andre sover let eller hviler sig blot midt på dagen.

Gode råd ved 8 mdr.'s alderen og fremefter

Udfordringer med barnets søvn

Nogle børn er kommet i en hel omvendt rytme og har nærmest vendt op og ned på dag og nat. Disse børn og familier kan have glæde af, at man i en kort periode prøver at vække det lille barn stille og roligt fra middagssøvnen, samtidig med at forældrene arbejder med at etablere den gode nattesøvn i hjemmet:

- sengetid ikke senere end kl. 19.30
- kort putteritual
- ingen hjælpemidler til at sove ind igen, hvis barnet vågner om natten, udover en forsikring om at forældrene er til stede.

Der er ikke noget, der tyder på, at det skader barnets udvikling og trivsel at blive vækket i middagsluren. Det er nattesøvnen, der er den vigtigste. Børn er robuste og kan tåle at blive afbrudt i deres lur midt på

dagen. Hvis barnet har brug for at regulere nattesøvnen, kan det være nødvendigt at bruge vækning i dagsøvnen som en del af denne regulering i en kortere periode.

Før sengetid

Hjælp barnet til at komme ned i tempo, før det skal sove, og undgå voldsom stimulation af hjerneaktivitet gennem sanserne:

- Lav stille ting sammen med barnet ca. 1 time før sengetid fx læs en bog sammen, tegn, spil et spil, rolige lege med legetøj.
- Undgå TV og skærme – det blå lys stimulerer hjernen kraftigt.
- Undgå vilde lege og høj aktivitetsniveau – det sætter barnets system i højt beredskab.

Putning: Gentagelse og tydelighed

Putteritualer skal være korte og rutineprægede. Det vigtigste er, at barnet igen falder i søvn i sin egen seng. Der skal ikke gives noget at drikke, med mindre barnet er sygt. Rådene er betinget af, at barnet er sundt og raskt.

Som forældre skal man guide sit barn til, at der ikke sker mere for i dag. Man skal være tydelig omkring, hvad der nu skal ske: „Nu er det sengetid, og du skal sove“.

- Hvis barnet græder, trøstes det i sengen eller tages kortvarigt op og trøstes. Barnet lægges ned i sengen igen, så snart det er roligt.
- Hvis barnet gentagne gange beder om mad, kunne svaret være „Du får mad igen i morgen“.

- Hvis barnet gentagne gange skal tisse, kunne svaret være: „Det er ok du tisser i bleen“.
- Hvis barnet gentagne gange beder om noget at drikke, kunne svaret være „Du har drukket vand, og du har børstet tænder – nu skal du sove“.

Hvis barnet vågner om natten, skal det lære at falde i søvn igen uden hjælpemidler. Barnet har sin naturlige søvnrytme, hvor det er meget tæt på at være vågen mange gange i nattens løb, men kunsten er at lære at lukke øjnene og sove videre uden brug af flaske eller vand.

Som forældre kan man opleve, at det er en hård og frustrerende tid at være i, når man skal hjælpe sit barn til en bedre søvnrytme. Højest sandsynligt kan det ikke undgås, at barnet græder, når det skal opgive gamle vaner og lære nye. I skal være enige og støtte hinanden i at holde fast i planen, fordi barnet har brug for forudsigelighed og at mærke, at I mener det, I siger og gør. Jeres kropssprog og toneleje skal udstråle ro, sikkerhed og tålmodighed.

Særlige udfordringer

Det kan være svært at holde fast i de gode ritualer og intentioner, og nogle børn kommer ind i en dårlig søvnrytme over en længere periode. Det kan derfor være en god ide med et fælles møde mellem forældrene, pædagogen i barnets dagtilbud og familiens sundhedsplejerske, hvor man i fællesskab kan drøfte, hvordan man hjælper barnet bedst til at få bedre søvnvaner.

Læs mere om børns søvn i Sundhedsstyrelsens „Sunde Børn“ s. 67ff.