



november 2025

Søvn – uddrag fra oplæg v. Karen Kildahl

Små børns søvnbehov er godt defineret. I alderen 1-3 år er det 12-14 timer. 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. 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, det er vigtigt at se på den samlede vågentid hen over et døgn.

I 0-2 års-alderen er det vigtigt at se mere på vågentiden, da et barn i denne alder kan typisk have henimod 5-6 timers vågentid, hvorefter søvnpresset øges. Der er dog individuelle variationer og barnets morgensøvn kan evt. afbrydes ½ time for at justere søvn i døgnnet. Hvis dette udfordrer, kan der i tæt samarbejde med forældre og pædagogisk personale udarbejdes en søvnlog.

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. 1-1½ års alderen har mange børn kun brug for at sove én gang i løbet af dagen. Og typisk af 60-90 minutters varighed. Generelt har barnet gavn af faste sovesteder, sovetider og faste stå op tider- også i weekender. Det er også en fordel barnet har lært at falde i søvn i egen seng/ vogn og ikke har en vane med tæt kropskontakt, når søvnpresset hos barnet skal efterkommes

"Søvn avler søvn" – nej! Men god rytme, rutiner og gode sovevaner avler søvn!

*Sammendrag fra oplæg v. Karen Kildahl, foråret 2025 - Center for Børns og Unges Søvn
Sundhedsplejen Vejle kommune og Dagplejen Vejle kommune*