



# Søvn og sovevaner for børn 0-3 år



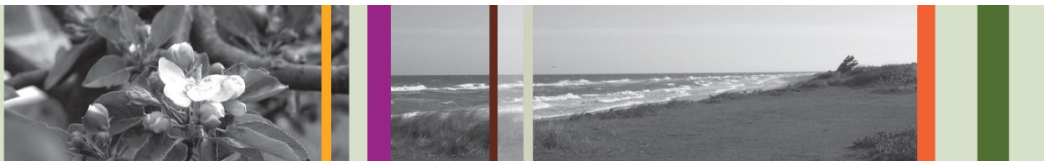
## **Fakta om børns søvn:**

- De første to leveår er søvn den vigtigste aktivitet / beskæftigelse i barnets liv. For lidt søvn kan påvirke barnets helbred, trivsel og udvikling.
- Børn sover efter deres behov og kan ikke sove på forskud. Børn sover, det de skal, og bør ikke vækkes.
- Dårlig dagsøvn giver ofte mere urolig nattesøvn og flere opvågningsperioder.
- Alle børn vågner i løbet af natten, nogle har brug for hjælp til at falde i søvn igen.
- Børn fra 1-12 mdr. har et gennemsnitligt søvn behov på 14-15 timer, heraf ca 10-12 timers nattesøvn.
- Børn fra 1-3 år, har et gennemsnitligt søvn behov på 12-14 timer, heraf nattesøvn ca 10-12 timer.

## **Vær i god dialog med personalet**

## **Vores anbefaling:**

- Alle børn i vuggestuen sover middagslur og evt. formiddagslur, fordi de er trætte, og det er livsvigtigt for dem og deres udvikling.
- Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Vi respekterer børnenes vaner med sutter, puder og bamser.



- Vi vækker ikke børnene, da alle skal have lov til at sove, til de vågner af sig selv.
- Vi fører ikke søvn-/sovelister, men informeres, hvis jeres barn har sovet anderledes end vanligt, omvendt vil vi også gerne vide, hvis jeres barn har haft en anderledes nattesøvn

### **Mangel på søvn kan medføre:**

- Svækket immunforsvar og øge risikoen for sygdom
- Indlæringsproblemer/- vanskeligheder
- Koncentrationsbesvær
- Manglende ydeevne
- Lav hormonproduktion
- Dårligt humør
- Vægtproblemer
- Hyperaktivitet
- Rastløshed
- Flere konflikter

Alt dette har indflydelse på, hvordan børnenes dag bliver i daginstitutionen , hvilket også har indflydelse på fællesskabet og hele gruppens dag.

## **Gode søvn ritualer:**

- Faste rutiner og ritualer giver forudsigelighed
- Jeres barn har bedst af at komme i seng, inden overtrætheden begynder. Det vil sige imellem 18.30-19.30 ( de fleste små børn har et naturligt "søvn vindue" i dette tidsrum )
- Vær rolig og omsorgsfuld når du putter dit barn.
- Børn bør ikke falde i søvn til fjernsyn, men syng eller læs gerne for barnet. ( I forældre er meget bedre end dvd´er og cd´er )
- Fast sovested, helst i egen seng.
- Godt humør, god stemning, skru ned for lys og larm og aktiviteter.
- Forbered børnene og anerkend, hvis de er utrygge. Sid gerne ved barnet en lille stund.
- Vær konsekvent – så vidt muligt også i weekenden, sådan undgås "mandagsbørn".

Her kan du hente inspiration og viden om det lille barns søvn:

[www.scansleep.dk](http://www.scansleep.dk) - [www.netdokter.dk](http://www.netdokter.dk) - [www.Navlestreng.dk](http://www.Navlestreng.dk)

[www.Netsundshedsplejersken.dk](http://www.Netsundshedsplejersken.dk) - [www.Liva.dk](http://www.Liva.dk)

### **Gribskov Kommune**

Rådhusvej 3  
Postboks 10  
3200 Helsingør

tlf. 7249 6000  
[www.gribskov.dk](http://www.gribskov.dk)