

Samarbejde mellem forældre og pasningstilbud

Der er store individuelle forskelle på børns søvn, så det er vigtigt, at I som forældre beskriver barnets døgnrytme/vaner så præcist som muligt.

Beskrivelse af barnets vaner: sove inde/ude, sove bedst i stille rum eller med aktivitet omkring.

Alle børn har i perioder søvnevanskeligheder ved f.eks. sygdom, institutionsstart eller ved større omvæltninger i barnets liv.

Overhold sengetider også i weekenden så døgnrytmen opretholdes.

Gode rammer for søvn ude

Det er vanskeligt at give nøjagtige retningslinjer for i hvilke tilfælde, det er forsvarligt af lade spædbørn sove ude i kuldeperioder.

Vær dog opmærksom på følgende:

Kun raske børn bør sove ude i koldt vejr.

Børn må ikke sove ude, når temperaturen er under 10 minusgrader.

Ved sovestedet skal der være læ for blæst, regn og rimnedfald.

Børn der sover ude i kulden, skal være under opsyn. Jo yngre børnene er, og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses.

Sundhedsplejen
Nordre Kajgade 1
9500 Hobro
9711 3000
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune



Søvn

Råd og vejledning til forældre



Mariagerfjord
Kommune

Børns søvn

God søvn medfører overskud på alle planer:

- Humøret stiger
- Sansindtryk bearbejdes
- Immunforsvaret styrkes
- Man vokser bedre
- Hjernens og kroppen reparerer sig selv under søvn
- Søvn påvirker barnets fysiske, følelsesmæssige, indlæringsmæssige - og sociale udvikling

Hvor meget søvn

Det er vigtigt at huske på, at børns søvnbehov er forskellige. Virker barnet friskt og udhvilet om morgenen og i løbet af dagen, så får det søvn nok.

Et barns søvnbehov afhænger af en række faktorer herunder barnets alder og arvelige forhold.

4-12 måneder: 14-15 timer pr. døgn.

Barnet har i denne periode typisk brug for at sove tre gange i løbet af dagen.

En tidlig formiddagslur og to eftermiddagslure er ofte passende.

Ved 1 års alderen har barnet ofte brug for kun at sove to gange.

1-3 årige: 12-14 timer pr. døgn.

De fleste 1 årige sover 12-14 timer af et døgn, heraf 1-2 lure i løbet af dagen.

Mellem 1-2 års alderen har de fleste børn brug for én eftermiddagslur.

Der kan fortsat være natlige opvågninger. Barnet kan have svært ved at falde i søvn og slippe dagen og har derfor brug for ritualer.

Barnet skal puttes, mens det endnu har overskud til at slappe af og give sig hen til søvnen.

Forældrene bestemmer sengetidspunktet, selv om barnet gerne vil bestemme selv.

Forældrene må gerne forlade rummet, mens barnet er dødsigt og opmærksomt på at forældrene går.

Vær opmærksom på at søvn avler søvn - barnet bør ikke vækkes fra middagslur med henblik på bedre søvn om aftenen/natten.

Helt almindelige søvnproblematikker er opvågninger og sengetidsmodstand. 50% af alle børn har sengetidsmodstand i alderen 1-3 år.

Den gode middagslur i dagtilbud

Der er forskel på aktivitetsniveau i dagtilbuddet og hjemme. Derfor kan et barn, som ikke længere sover til middag hjemme, stadig have brug for at sove til middag eller at hvile sig i pasningstilbuddet.

Når barnet nærmer sig tre år vil søvnbehovet begynde at ændre sig, så det vil derfor være gavnligt, at forældre og dagplejer taler sammen om, hvorvidt der skal være nogle nye soverutiner for barnet.

Middagslur foregår bedst i dagslys og ikke for nedrullede gardiner.

Barnets søvn om dagen er styret af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det har brug for.

Hvis middagsluren afbrydes, så kan nattesøvnen påvirkes negativt. Jo mere og bedre børn sover om dagen, desto bedre kan de også falde i søvn og sove om natten.

Som forældre oplever I måske, at en meget lang middagslur påvirker barnets evne til at falde i søvn eller påvirker selve nattesøvnen.

I disse sammenhænge kan det være en fordel, hvis dagplejer/pædagog lader jeres barn sove et sted med mere uro, pusle omkring det eller lignende for derved at vænne jeres barn til at vågne tidligere.

På den måde vågner barnet naturligt, mens det er i let søvn i sidste del af middagsluren.

I overgangsfasen til at undvære middagsluren kan man med fordel "afvænne" barnet stille og roligt ved at lade det sove middagsluren eller flere gange i løbet af ugen.