

Finde de putte-ritualer, der passer til netop jeres familie.

Få tingene snakket igennem uden barnets påhør, og lav en fælles aftale, så barnets oplever Jer som enige og ritualer er det samme, uanset om det er far eller mor der putter.

Med baggrund i den eksisterende søvnforskning, har vi i Børnebyøster vedtaget følgende søvnpolitik:

Børnebyøsters søvnpolitik.

- ❖ Vi vækker ikke børn af deres søvn.
- ❖ Trætte børn holdes ikke vågne.
- ❖ Spørg personalet hvis du har brug for råd og vejledning. Sundhedsplejersken kan også være til hjælp.



EN SUND SØVN GIVER EN GLAD DAG.....

Fakta om børns søvn

Flere end hvert tredje barn sover for lidt.



En god nats søvn er vigtig - både for børn og voksne.

Men hvor meget skal børn egentlig sove? Vi spurgte Søren Berg, der er associeret professor i medicin ved Universitetet i Lund og læge på søvnmedicinsk klinik, ScanSleep.

- Børn på 0-3 måneder bør sove 16-20 timer i døgnet.
- Børn på 3-12 måneder bør sove 11-16 timer i døgnet.
- Børn på 3-5 år bør sove 11-12 timer i døgnet.
- Børn på 5-10 år bør sove 10-11 timer i døgnet.

Sover dit barn for lidt, så bør du faktisk tage det alvorligt. Det er nemlig ganske vigtigt, at børn sover tilstrækkeligt, fortæller sundhedsplejerske Else Guldager:

- Søvn giver energi, og når børn sover, producerer hjernen mere væksthormon, immunapparatet stimuleres, "hjernen rydder op" og har andre signalstoffer end om dagen. Når vi sover, hæmmes mange af kroppens impulser, og det har stor betydning for, at vi er godt tilpas, når vi er vågne. Og det gælder både voksne og børn.

- Alt efter dit barns alder kan for lidt søvn resultere i:

- ❖ En afbrudt middagslur gør barnet overtræt, pylret og sensitiv. Samtidig bliver barnet fysisk uroligt og får svært ved at finde hvile og falde i søvn om aftenen
- ❖ Børn der sover for lidt eller for overfladisk, udvikler sig ikke som de skal, større børn kan få koncentrationsbesvær, dårligt humør og nedsat indlæring. Søvn retter op på dagens ubalance.
- ❖ Søvnmangel kan skabe mistrivsel.
- ❖ Søvn er lige så vigtigt som mad og drikke.

Det du, som forældre, kan gøre for at skabe den bedste soverytme for dit er:

- Ned i tempo en times tid inden sovetid. Krop og sjæl skal gøres parat til søvn. Stop for TV, iPad mv. Er der TV, som børnene gerne vil se, så kan det jo ofte ses på nettet på et senere tidspunkt. Aftal evt. med børnene, hvornår det ønskede program kan ses i stedet, siger Else Guldager fra sundhedsplejersken.dk.

- ❖ Giv dit barn faste sengetider og søvnrutiner.
- ❖ Brug tid på at skabe en god putte-fase, der får barnet til at slappe af (f.eks. bade, synge en sang og så "godnat" 😊).
- ❖ Lys og mørke er også et vigtigt element. Mørke påvirker søvntilbøjeligheden, så man bliver døsig og tilsvarende sker med lys, at man påvirkes til overfladisk søvn.
- ❖ Kroppens temperaturen sænkes naturligt under søvnen, derfor skal barnet ikke sove i for varme omgivelser.
- ❖ Barnet skal lære at falde i søvn alene. Når barnet er døsig, siges der "godnat".
- ❖ Væk ikke barnet af middagsluren – den styres af det naturlige søvnbehov – ellers kan det give bagslag og forstyrre nattesøvnen. Det er naturligt at små børn vågner 3-4 gange på en nat. Snak ikke til barnet, men put det igen og nus det på kinden.
- ❖ Små børn kan ikke styre, hvornår de er trætte. Tit – når barnet er overtræt – udviser det meget energi, fordi det kompenserer for at holde sig vågen. Derfor er sengetider et forældreansvar.
- ❖ Respekter middags søvnen.