

BØRN OG SØVN

Sovepejce for Den Flyvende Kuffert

Hvad ved vi om børns søvn?

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen.

Søvnen består af forskellige stadier. Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling og sundhed, andre for den psykiske udvikling. For at opnå en effektiv søvn, skal søvnstadierne have en vis længde og sammenhæng. Derfor skal nattesøvnen være sammenhængende, regelmæssig og af tilstrækkelig længde.

Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange per nat, idet udviklingstrin i hhv. motorisk udvikling, kognitiv udvikling, sprogudvikling og social/emotionel udvikling kan påvirke søvnen.

Fælles for alle børn er, at søvn øger barnets robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen. Det er oplagt, at for lidt søvn overbelaster et barn. Har et barn været overbelastet i længere tid, bliver søvnen påvirket af stresshormoner, som virker opkvikkende, så det er vanskeligt at falde til ro eller at sove den dybe søvn.

Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende.

Grundlæggende om børns søvn – søvnbehov

Alder 6-12 måneder: 14-15 timers søvn pr døgn

Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det ikke behøver at få mad i løbet af natten. Middagslur 2-3 gange i løbet af dagen.

Alder 1-3 år: 12-14 timers søvn pr døgn

Middagslur 1-2 gange pr døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Tænk på at

- Søvn er en vigtig forudsætning for en god udvikling – både fysisk og psykisk
- Søvn skal være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig – præget af rutiner
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen
- Et barn har sovet tilstrækkelig, når det er udhvilet!

Tegn på for lidt søvn

Både humør og krop påvirkes af manglende søvn. Nogle børn græder og får vanskeligt ved at være i børnegruppen. Andre børn bliver stille og trækker sig tilbage. For nogle børn kan appetitten påvirkes ved mangel på søvn. Små børn mangler ord til at forklare sig med og får måske bare ondt i maven eller bliver 'pjevsede'. Se på hvordan barnet klarer hverdagen både hjemme og i dagtilbuddet.

Hvor meget søvn?

Gennemsnitlig sover et barn, der går i vuggestue mellem 12-14 timer, mens et barn i børnehave sover 10-12 timer gennem dagen og natten.

Middagslurens længde

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagssøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Det er en myte, at en lang middagslur påvirker barnets søvn om natten negativt. Barnet skal derimod sove godt om dagen for at sove godt om natten. Grundet ovenstående prøver vi derfor så vidt muligt at tilgodese barnets søvnbehov inden for vores rammer og i samarbejde/dialog med forældrene.

For børn der sover middagslur meget sent på dagen, så det opleves at påvirke sengetiden om aftenen, kan det give mening at forsøge gradvist at rykke middagsluren til tidligere på dagen.

For børn der sover en meget lang middagslur 4+ timer, så det opleves at påvirke nattesøvnen, kan det give mening at forsøge at vænne barnet til at vågne tidligere ved at lade det sove et sted med mere uro, pusle omkring det eller lignende. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i sidste del af deres middagslur.

Optimale betingelser for god søvn

Kroppens temperatur sænkes naturligt under søvnen. Derfor er det godt for søvnen, at barnet ikke sover i for varme omgivelser. Det kan desuden være givtigt at lufte ud i soverummet inden sovetid.

For at udvikle en stabil søvnrytme har børn brug for faste sovetider og rutiner op til søvnen. Kombinationen af faste sovetider og ritualer bidrager til, at barnet fornemmer, at det nærmer sig sovetid.

Rutiner omkring nattesøvn

For at skabe de bedste betingelser for en god nattesøvn, er det afgørende at indarbejde gode søvnrutiner, som får barnet til at slappe af. Det indbefatter, at forældre f.eks. skaber et trygt putteritual og tager sig tid til at sige godnat til barnet.

Den gode middagslur i dagtilbud

I Danmark har vi en kultur om, at vores børn sover middagslur ude.

Der er ikke forskningsmæssigt belæg for, at det er sundere for børn at sove ude end inde, men det er et levn fra tidligere, hvor man faktisk troede, at det var sundere at sove ude. I forhold til den pædagogiske praksis giver middagslur i barnevogn en mulighed for at give det enkelte barn afskærmning og dermed ro til at overgive sig til søvnen.

Når barnet bliver omkring to år, vil det bedre mestre at falde i søvn på madras indendørs ved siden af andre børn. Dette er sammenfaldende med det tidspunkt, hvor det også af sikkerhedsmæssige årsager anbefales at børnene ikke længere ligger fastspændt i sele i barnevogn eller krybbe og derfor ofte flyttes inden døre, jf. "Anbefalinger vedr. sovende børn i dagtilbud".

Sovefaciliteter i Den Flyvende Kuffert

I Den Flyvende Kuffert sover alle børn indenfor. I Den Flyvende Kuffert starter vuggestuebørnene med at sove i en barnevogn. Den er lille og giver tryghed, når barnet starter hos os. Vi har også større mulighed for at vugge og køre med børnene, hvis der er behov for

Da vi følger Københavns Kommunes retningslinjer omkring seler, kommer børn på 2 år ind og sove på en madras på barnets stue. Rummet er luftet ud inden sovetid.

Tilsyn med børn der sover ude/inde

De børn som sover i barnevogn bliver puttet som de første. De tilses med jævne mellemrum. Vi gør også brug af en babyalarm, men er bevidste om at det kun er et brugbart supplement, da det kan give en falsk tryghed.

Der sidder en voksen i soverummet på de forskellige stuer med de større børn fra ca. kl. 11.30/12 indtil de sover. Derefter er der skiftevis en voksen som befinder sig på stuen lige ved siden af soverummet, som kan tilse børnene og er klar til at tage imod dem når de vågner.

Sovestillinger

Vi sørger for at alle børn, der ikke selv kan vende sig og alle børn i sele, lægges til at sove på ryggen for at forebygge vuggedød. Dette ifølge Sundhedsstyrelsens anbefaling.

Puder

For børn under 1 år gælder det, at puder ikke anvendes, da de kan udgøre en sikkerhedsrisiko ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Sutter og suttekæder

Vi lader ikke børnene bruge sutter som er møre. Sutterne skal derfor tjekkes jævnligt. Suttekæder må ikke benyttes, da de ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger udgør en sikkerhedsrisiko.

Supplerende litteratur:

- "Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge", Sundhedsstyrelsen 2011.
- "Børns søvn – din lille sovetryne", Vibeke Manniche 2013.
- "Sunde børn", Sundhedsstyrelsen, 2015.
- "Anbefalinger vedr. sovende børn i dagtilbud og brug af seler", Sundhedsstyrelsen 2015.