

## BØRNS SØVN 0-3 år



Hjælp dit barn til gode sovevaner

# BØRNS SØVN 0-3 ÅR

Barnets søvn har væsentlig indflydelse på dets sundhed og trivsel samt hele familiens hverdag. At etablere gode sovevaner og søvnkvalitet tidligt i spædbarnsalderen er derfor betydningsfuldt.

Det enkelte barns søvn er forskelligt fra barn til barn. Nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvnmønster, mens andre er sværere at få til at sove. Barnets temperament har derfor også indflydelse på dets søvn.

Det er normalt, at de fleste små børn har perioder med forstyrret søvn. Især tandfrembrud, sygdom, institutionsstart og i perioder, hvor barnet udvikler sig meget, er det almindeligt at barnets søvn kan blive forstyrret.

Børn, der tidligt i livet støttes til en god soverytme, har væsentlig større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet.

Denne folder har til formål at give jer som forældre et overblik over, hvad der er vigtigt når gode sovevaner skal etableres. Sundhedsplejersken vil også bruge denne folder i samtalen med jer om jeres barns søvn.

Pjecen bygger på viden ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger. I kan læse mere om det lille barns søvn i Sundhedsstyrelsens publikation: "Sunde børn – Til forældre med børn i alderen 0-2 år". Den kan købes på apoteket, på [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk), eller I kan downloade den gratis.

I det følgende præsenteres seks centrale områder som er essentielle i forhold til etablering af gode sovevaner hos jeres barn.



# Søvnbehov

Børn er forskellige og der er derfor forskel på det enkeltes barn søvnbehov. Nedenstående timeantal er derfor hvad børn gennemsnitligt sover i alderen 0-3 år.

- 1-4 uger: Det nyfødte barn sover i kortere perioder á 1-4 timer døgnet rundt. Det nyfødte barn har ikke nogen døgnrytme og søvnmønstret er derfor ikke relateret til dagslys og mørke.  
*Det nyfødte barn sover ca. 15-18 timer i døgnet*
- 1-3 måneder: Barnet kan efterhånden sove ca. 3 timer ad gangen og er nu mere vågen om dagen. Omkring 6-ugers alderen kan barnet begynde at kende forskel på dag og nat. Barnets søvn begynder (ligesom hos voksne) at forløbe i "bølger" af let og dyb søvn og mellem disse faser kan barnet have en let opvågning. En søvnfase varer mellem 30-45 min.  
*Barnet sover ca. 14-15 timer i døgnet.*
- 4-5 måneder: Barnet har brug for at sove lur 3-4 gange i løbet af dagen. Om natten kan nogle børn sove op til 4-5 timer sammenhængende.  
*Barnet sover ca. 14-15 timer i døgnet.*
- 6-12 måneder: Barnet sover 2-3 lure i løbet af dagen. Når barnet nærmer sig 1 år kan barnet sove 6 timers sammenhængende søvn. Nogle børn kan også sove mere.  
*Barnet sover ca. 14-15 timer i døgnet.*
- 1-3 år: Barnet sover 1-2 lure i løbet af dagen. Fra omkring 1 ½ års alderen bliver behovet for dagssøvn mindre. Her vil barnet formentlig kunne højes med at sove én gang i løbet af dagen.  
*Barnet sover ca. 12-14 timer i døgnet.*



# Putteritualer

Putteritualer skaber forudsigelighed for jeres barn. At gøre det samme fra gang til gang når barnet skal sove til lur og/eller puttes til natten er derfor vigtigt. Dette vil få jeres barn til at slappe af og føle sig tryk, fordi barnet ved, hvad der skal ske.

Putteritualer kan være

- At svøbe og vugge det lille spædbarn (0-4 måneder)
- At give barnet et bad
- At synge samme godnatsang
- At give barnet sut
- At give barnet den samme bamse eller sutteklud
- At læse godnathistorie
- At stryge barnet over øjnene
- At give barnet trykmassage

Både jeres nonverbale og verbale kommunikation som forældre med jeres barn er meget vigtig. Følg derfor nedenstående fire råd, når I skal putte jeres barn:

1. Udstrål ro og at I som forældre er sikre på, at barnet vil lægge sig til at sove
2. Fortæl barnet hvad der forventes. I kan fx sige: "Det er din sengetid nu og du skal sove" eller "Nu er det tid til en lur i din barnevogn". Dette vil skabe struktur for dit barn, fordi I guider jeres barn og viser barnet hvad der nu skal ske.
3. Støt jeres barn i dets følelser. Hvis barnet eksempelvis græder vis da forståelse for dit barns følelse og sig f.eks.: "Schh, ja du er træt", og tag efterfølgende ledelse og sig fx: "Jeg hjælper dig" eller "Det er okay, nu skal du sove".
4. Undlad for meget øjenkontakt og vær opmærksom på at I som forældre bruger jeres stemme indfølelsende og ledende.





# Soveomgivelser

Væsentlige soveomgivelser for jeres barns udvikling af gode sovevaner

Om dagen – sørg for

- At barnet har 1-2 rolige, hyggelige og sikre sovesteder med minimal støj, støv, legetøj og ingen røg.
- At barnet kommer ud i lys og luft i dagtimerne, da dagslys er med til at regulere døgnrytmen. Dette kan gøres ved at introducere mindst en lur i barnevognen om dagen.
- En madras, der passer til barnets vægt med mulighed for at ligge fladt.
- En dyne eller sove-/voksipose som passer til barnets alder og årstid.
- At klæde barnet på efter årstid således barnet ikke er for koldt eller for varmt.
- Ro omkring barnet, fx ved at slukke fjernsyn, iPad, telefon, radio og andet

Om natten – sørg for

- At barnet har et roligt, hyggeligt og sikkert sovested med minimal støj, støv, legetøj og ingen røg
- At dæmpe lyset, når putning til natten nærmer sig
- Mindst muligt lys om natten
- En madras, der passer til barnets vægt med mulighed for at ligge fladt
- En dyne som passer til barnets alder og årstid
- At gøre soveværelset klar til natten ved at lufte ud og mørklægge
- At barnet ikke sover for varmt. Temperaturen skal maks. være 20 grader.
- Ro omkring barnet, fx ved at slukke fjernsyn, iPad, telefon, radio og andet støjende i god tid inden sengetid.

Omkring 6-måneders alderen kan nogle børn have glæde af at sove på deres eget værelse, da de forstyrres af forældrenes lyde om natten.





# Træthedstegn

Vær opmærksom på hvilke træthedstegn jeres barn udviser.

Tegn på træthed kan være

- At barnet gaber
- At barnet kigger eller vender hovedet væk
- At barnet gnider sig i øjnene, på næsen og/eller i ørerne
- At barnet bliver rød omkring øjnene
- At barnet bliver pirreligt
- At barnet græder

Jeres barn bør puttes relativt hurtigt, efter det viser træthedstegn, så I undgår at det bliver overtræt.



# Mad

Behovet for mad om natten er forskelligt fra barn til barn og afhænger desuden af barnets alder. Søvn og mad er tæt forbundet. Et mæt barn har større mulighed for at sove længere, og når barnet sover længere, vil det vågne op og have mere energi og være mere sulten.

- Støt jeres barn i at spise et helt måltid så det bliver mæt
- Skab ro under måltiderne om dagen ved at begrænse forstyrrende indtryk (tv, telefon, søskende etc.) så barnet kan koncentrere sig om at sutte/spise.
- Undgå fra ca. 1 måneds alderen at bruge brystet til trøst/sut så barnet reelt kun får bryst, når det er sulten.
- Ved 6-7 måneders alderen har barnet almindeligvis ikke fysisk behov for mad om natten længere.
- Hvis begge forældre har mod på det kan det hjælpe, at far tager sig af barnet om natten for at mindske fokus på natspisning.

