

Børn og søvn



Hjernen elsker søvn



Hjørring Kommune

Kære forældre

Formålet med denne pjece er at fortælle om det lille barns behov for søvn, hvorfor vi sover, og hvorfor søvn er vigtigt for både børn og voksnes sundhed og trivsel. Pjecen vil give råd til gode puttevaner.

Alle forældre er forskellige, og der er forskellige måder at få barnet til at falde i søvn. Alle kan opleve udfordringer i forhold til børn og søvn. Det vigtigste er, at I, som forældre, er bevidste om barnets behov og er åben for at opsøge viden og idéer, når der er noget, der giver udfordringer, ift. Barnets søvnmønster. Vi ved, at alle forældre gør deres bedste, og at I forældre er de vigtigste for jeres barn.

Pjecen vil indeholde svar på spørgsmål, som vi ofte hører.

- Hvorfor er det vigtigt, at mit barn sover?
- Er søvn nødvendig for at mit barn udvikler sig som det skal?
- Kan små børn sove for meget/for lidt?
- Skal der være mørkt i børneværelset, når mit barn sover?
- Hvornår kan barnet sove ude?
- Kan børns søvn trænes?

Når barnet skal falde i søvn

Det kan indimellem være svært at få et lille barn til at falde i søvn.

Som forældre ved I, at barnets søvnrytme kan blive påvirket af mange nye oplevelser i dagligdagen både hjemme, i dagplejen eller i vuggestuen. Det kan derfor være en stor udfordring at sikre en god og naturlig døgnrytme med tilstrækkelig søvn. Barnets søvnrytme kan påvirkes, når barnet skal vækkes tidligt om morgenen og skal afsted i daginstitution, når mor og far skal på arbejde.

Derfor er det vigtigt, at I sørger for jeres barn får nok søvn, og at I fortæller personalet i vuggestuen eller dagplejen, hvis I og jeres barn har haft en "hård nat" med afbrudt søvn. Så kan personalet være ekstra opmærksomme, hvis jeres barn virker træt. Måske kan barnet ikke det samme, som det plejer at kunne, og har behov for at blive puttet lidt før, end de andre børn i daginstitutionen.

Puttesituationen ind imellem kan være en udfordring. Det kan være svært for det lille barn at komme ned i tempo efter en aktiv og hektisk dag. Det kan også være svært, som forældre og søskende, at komme ned i tempo, inden man skal i seng. Vi ved, at mennesker påvirker hinanden f.eks. med uro og høj aktivitet. Derfor har forældre stor betydning for det lille barns aktivitetsniveau. Når forældre selv udviser et roligt aktivitetsniveau, inden barnet skal puttes, så vil det lille barn oftest følge dette. Derfor bør I som forældre først selv komme ned i tempo inden barnets sengetid. På måde kan I bedre hjælpe jeres barn med at finde ro og falde i søvn.

God og rigelig søvn stimulerer hjernen og er livsvigtig for vores mentale trivsel.

Hjernen elsker søvn og udvikler sig bedst under søvn, derfor kan små børn kan ikke sove for meget, men de kan til gengæld sove for lidt.

"Søvn skal trænes, middagssøvn skal ikke afbrydes, og jo mere barnet sover, jo bedre er det for barnets læringsmæssige forudsætninger" (Ann-E. Knudsen)

Søvnteori

Søvn giver kroppen energi, og mens vi sover, producerer hjernen væksthormon, så vi får ro til at vokse og udvikle os. Imens vi sover, bliver vores immunforsvar stimuleret, så vi bedre kan modstå sygdom.

Søvnen er med til at bearbejde alt det, vi oplever i løbet af dagen. Det gælder både børn og voksne. Søvn er derfor meget vigtig for, at vi kan leve et sundt og godt liv. Man kan sige, at hjernen rydder op, imens vi sover.

Det sovende barns hjerne er først og fremmest en sansehjerne med stor aktivitet i høreområdet, synsområdet og de motoriske områder i hjernen. Drømmesøvn er med til at træne de områder af hjernen, som senere bliver meget vigtige for udvikling af barnets sprogudvikling, hukommelse og intelligens.

Når vi sover hæmmes mange af kroppens impulser, og det har stor betydning for, om vi kan føle os veltilpas, så vi kommer i bedre humør, undgår følelsen af stress, og bedre kan koncentrere os, når vi er vågne. Det gælder både voksne og børn.

Kroppen stimuleres af lys og mørke. Hvis der er meget lys, bliver man vågen. Derfor er det en god idé at sørge for, at det er helt mørkt i værelset, når dit barn skal sove om natten. Lys og mørke hjælper nemlig automatisk kroppen med at regulere barnets søvnrytmer.

Hvis man undgår for meget lys, når barnet skal sove, så forøges produktionen af hormonet melatonin i hjernen. Melatonin er det stof, der får hjernen til at drosle ned, så vi bliver døsig. Melatonin er nødvendigt, for hjernen og kroppen har brug for søvn og hvile for at kunne fungere optimalt.

Kroppen er lidt som en mobiltelefon, der skal i opladeren, ellers går den tør for strøm, og der kommer sort skærm.

**Søvn er med til at styrke
sprogindlæringen hos små børn.**

Vi har en døgnrytme på 24 timer, hvor temperatur, lys, mørke og måltider spiller en vigtig rolle for at regulere søvnen. Barnets krop er indstillet på regelmæssighed.

Søvn har et cyklisk forløb, hvor forskellige søvnfaser afløser hinanden. Små børns søvncyklus er kortere end voksnes, og børn på 0-3 år har langt mere af søvnfasen REM-søvn, der er drømmesøvnen, end voksne har.

Vi vågner alle sammen op mange gange i løbet af natten og falder i søvn igen efter nogle sekunder. Det gælder også for børn.

Vi starter med en indsovningsfase, hvor vi døser i 5-15 minutter, og derefter kan resten af natten deles ind i 3 typer af søvn, der gentager sig i et mønster.

Overfladisk søvn, her kan mange let vækkes fx af høje lyde.

Dyb søvn – her udskilles væksthormon, og derfor har små børn brug for flere perioder med dyb søvn, end de voksne har.

Drømmesøvn – her ophører al muskelaktivitet, og kroppen bliver helt slap. Drømmesøvn kaldes også REM-søvn, REM betyder Rapid-Eye Movement, fordi øjnene som det eneste på hele kroppen bevæger sig hurtigt frem og tilbage under øjenlåget.

Hjerneaktiviteten under REM-søvn ændrer sig meget og ligner den, man kan måle i vågen tilstand. Det betyder, at der sker lige så meget i hjernen, mens man drømmer, som når man er vågen og tænker aktivt.



Små børns behov for søvn

Søvnforskning viser, at nyfødte spædbørn har et søvnbehov på 15-18 timer i døgnet. Nogle spædbørn sover helt op mod 23 timer i døgnet.

De fleste 1-3 årige børn har i gennemsnit brug for at sove 12-14 timer i døgnet, heraf 1-2 lure i løbet af dagen. Når barnet er mellem 1 og 2-års alderen kan de fleste børn nøjes med en enkelt lur. Behovet for en middagssøvn holder som regel op, når barnet er ca. 3-4 år. Når barnet er omkring 6-års alderen, ligner barnets søvncyklus de voksnes, men barnet har dog fortsat et større søvnbehov end voksne, og skal helst sove ca. 10-12 timer i døgnet (*Center for Børneliv*).

Der findes ikke nogen regel for, hvordan en døgnrytme helt præcis skal se ud for et barn på 1-3 år, da det er forskelligt fra barn til barn, hvordan barnet sover i løbet af døgnet., søvnmønstre og søvnbehov varierer fra barn til barn. Vi anbefaler dog, at barnet sammenlagt med nattesøvn og middagslure når op på 12-14 timers søvn i døgnet, så barnet kan føle sig veludhvilet og veltilpas.

Er barnet sygt med feber, vil det have brug for at sove og hvile endnu mere.

Råd til gode sovevaner

– Hvordan hjælper du dit barn til at falde i søvn?

Det er vigtigt at gøre putningen af barnet til noget hyggeligt og rart. Mange små børn elsker gentagelser, fx at man læser den samme godnathistorie igen og igen, eller ved at have andre faste putte-ritualer, hvor I gør de samme ting, når barnet skal sove. Det får barnet til at føle sig tryk og rolig. Det kan fx være historien: "Kaninen der så gerne ville sove" – som er en ny måde at få dit barn til hurtigere at falde i søvn på.

Begræns den vågne tid i sengen og brug kun sengen til at sove i. Brug aldrig dit barns seng til "time-out" – sengen skal være et trygt og rart sted for barnet.

Vær rolig omkring dit barn, sluk for fjernsyn, lpad, mobiltelefon og andet forstyrrende med skarpt lys mindst en time før, dit barn skal sove. Det stærke ultraviolette lys, som udstråler fra lpad og mobiltelefoner er lige så stærkt som skarpt sollys midt på dagen, derfor kan hjernen have svært ved at falde til ro.

- Giv gerne dit barn en sovebamse, det er med til at skabe tryghed.
- Gør børneværelset klar til natten. Det gøres ved at lufte ud og trække gardiner for vinduet, så værelset er mørklagt.
- Ryd legetøj op, det er med til at signalere forskel på nat og dag i værelset.
- Prøv så vidt muligt at have faste sove- og spisetider. Det er også med til at stabilisere dit barns døgnrytme.
- Put dit barn, når det begynder at virke træt, og inden barnet er overtræt.
- Trøst dit barn og vær følelsesmæssigt til stede, hvis dit barn græder meget, når det skal sove. Det får dit barn til at føle sig roligt, og det oplever en tryk tilknytning til mor og far. På den måde mærker jeres barn, at det kan regne med, at I passer godt på det, hvis noget føles utrygt, når det skal sove.



I Danmark har vi tradition for, at små børn sover middagslur udenfor i barnevogn. På den måde når barnet ned i en dybere søvn, sover længere og bliver mere udhvilet, når det ligger udenfor og sover i frisk luft. De fleste forældre sætter en baby-alarm ned i barnevognen, og kan på den måde høre, når barnet begynder at vågne og "kalder" på mor og fars opmærksomhed. Vi anbefaler, at barnet ikke vækkes af middagsluren, men så vidt muligt får lov til at sove, til det vågner af sig selv, fordi hjernen har brug for søvn.

Børn kan sove middagslur ude i barnevognen også i frostvejr i op til 10 minusgrader. I de fleste vuggestuer i Hjørring Kommune er der aircondition i vuggestuens soverum, så temperaturen holdes konstant.

Hvis barnet er forkølet eller er syg med feber, er vores råd, at barnet sover inde, så I bedst kan observere barnets tilstand.

Hvor meget må børn græde, når de skal sove?

Et lille barn, som er ved at falde i søvn, kan godt græde lidt for at vise, at det ikke er tilfreds med at skulle puttes. Det kan være en overgangsperiode. Hvis gråden bliver ved og bliver mere intens, skal I altid reagere på barnets gråd og følelsesmæssige signaler og forsøge at trøste barnet. Trøsten kan gives ved at være rolig og give et kram, men det betyder ikke nødvendigvis, at barnet skal op af sengen.

Begynd med at holde barnet blidt på hovedet, stryg det over panden eller ned over næseryggen. Nogle gange hjælper en lille godnatsang eller måske lidt at drikke. Når barnet mærker, at I er der og forsøger at trøste og berolige, så er det med til at gøre jeres barn mere rolig og tryk.

Hverdagens samvær har betydning for jeres barns søvn

Jeres tilknytning til og kontakt med jeres barn og samværet i jeres familie har også betydning for barnets søvn. Hvis I får dagligdagen til at glide, og I har en rolig rytme om aftenen uden stress og jag omkring sovetime, vil det helt sikkert fremme søvnen hos de mindste i familien. Lang tids regelmæssighed omkring barnets putteritual vil næsten altid medføre, at barnet kommer til at sove tryk og stabilt.

Det betyder ikke, at I ikke kan sove andre steder, for barnet skal lære, at det også kan sove andre steder. Her er det jeres sunde fornuft, og hvordan I som forældre tilpasser jeres daglige rytme til et andet sted, der bestemmer farten.



Hvad sker der, hvis barnet ikke får søvn nok?

For lidt søvn kan resultere i irritabilitet hos barnet. Hos det lille barn viser det sig ved at barnet bliver pylret og ked af det, mens større børn kan få koncentrationsbesvær, dårligt humør og have sværere ved at lære.

Mange små børn vågner flere gange om natten, og her er det vigtigt at signalere tydeligt overfor barnet, at nu skal vi sove her i familien, fx ved at dæmpe ned for lyset. Undgå i det hele taget for meget lys om natten, som kan forstyrre barnets søvn yderligere. Er der brug for lys, så skal det være dæmpet belysning.

Nogle børn falder godt til ro med at få en sutteflaske før sovetid i overgangsfasen fra amning til mere fast føde, hvor barnet er ved at vænne sig til familiens mad. Modermælkserstatning kan virke mættende for nogle små børn, som ikke længere ammes, og kan på den måde hjælpe til at barnet nemmere falder i søvn. Undgå så vidt muligt at servere søde drikke eller sød skemad, lige inden barnet skal sove.

Når barnet er over 1 år gammelt og er ved at være ovre ammeperioden, er det ikke om natten, der skal serveres store måltider, men du må gerne tilbyde dit barn lidt vand at drikke.

Nogle forældre vælger at tage deres barn over i egen seng, hvis barnet har en periode, hvor det vågner hver eneste nat og ikke kan falde i søvn igen, og det forstyrrer hele familiens søvn. De fleste små børn falder til ro og bliver mere trygge, når de kan mærke, at mor og far er lige i nærheden. Især hvis barnet græder meget og virker utrygt ved at sove alene i eget værelse, kan det hjælpe for barnet at mærke, at I er tæt på. Dette kræver at både mor og far er indstillet på, at det er den bedste løsning for hele familiens nattesøvn.

Nogle gange er I, som forældre, nødt til at prøve jer frem for at finde frem til det, der virker bedst, for ingen børn er ens, og søvnmønster og søvnbehov varierer fra barn til barn. Nogle små børn falder lettere i søvn end andre, og nogle børn har brug for at mærke ekstra nærhed og tryk fra voksne, når de skal sove. Det lille barns hjerne er ikke udviklet til helt at kunne forstå, at far og mor er lige i nærheden, hvis barnet ikke kan se og mærke jer. Det er en form for separationsangst, som nogle små børn har. Den forsvinder som regel, jo ældre barnet bliver, og når barnet begynder at forstå, at det ikke bliver forladt.

I er velkomne til at kontakte os, hvis I gerne vil vide mere og ønsker yderligere oplysninger om barnets søvn. Kontakt dit barns pædagog i vuggestuen/daglejen eller kontakt Sundhedsplejen på telefon 72333506.

Børn og søvn, Hjernen elsker søvn

Udgivet af Dagtilbud og Sundhedsplejen i Hjørring Kommune

1. udgave, april 2021

Tekst af: Tina Gaarden Geertsen, sundhedsplejerske, Hjørring Kommune

Baggrundslitteratur:

- Sundhedsstyrelsen: "Sunde børn – vejledning til forældre med børn i alderen 0-3 år. SST, maj 2019, s. 66-77.
- Fagligt selskab for sundhedsplejersker, artikel om børn og søvn og søvntræningsmetoder, Camilla Juhl Dorland, psykolog med speciale i hvilke konsekvenser cry-it-out-søvntræning har for barnet og dets tilknytning til forældrene, Sundhedsplejersken nr. 1. februar 2020.
- Carl-Johan Forssen Ehrlin: "Kaninen der så gerne ville sove – en ny måde at få dit barn til at falde i søvn på"
- Helen Lyng Hansen: "Helens bog om børn og søvn". Revideret udgave, nov. 2020
- Center for Børneliv: "Hvad ved vi om børn og søvn?" Artikel januar 2017.



Hjørring Kommune