



Guide til gode sovevaner

BØRN 0-3 ÅR



Børns søvn 0-3 år

Gode sovevaner og søvnkvalitet i spædbarnsalderen har stor betydning for det lille barns søvn senere i livet. Søvn har en stor indflydelse på barnets trivsel, sundhed og hele familiens hverdag.

Ingen børn er ens, og det gælder også i forhold til søvn. Søvnbehovet hos det enkelte barn er forskelligt. Men skal barnet være udhvilet og frisk om morgenen og i løbet af dagen, skal det have søvn nok.

Nogle børn kræver ekstra tid til at "lære" de gode sovevaner og skal have hjælp til at finde søvnen, mens andre er hurtige til at få et forudsigeligt søvnmønster.

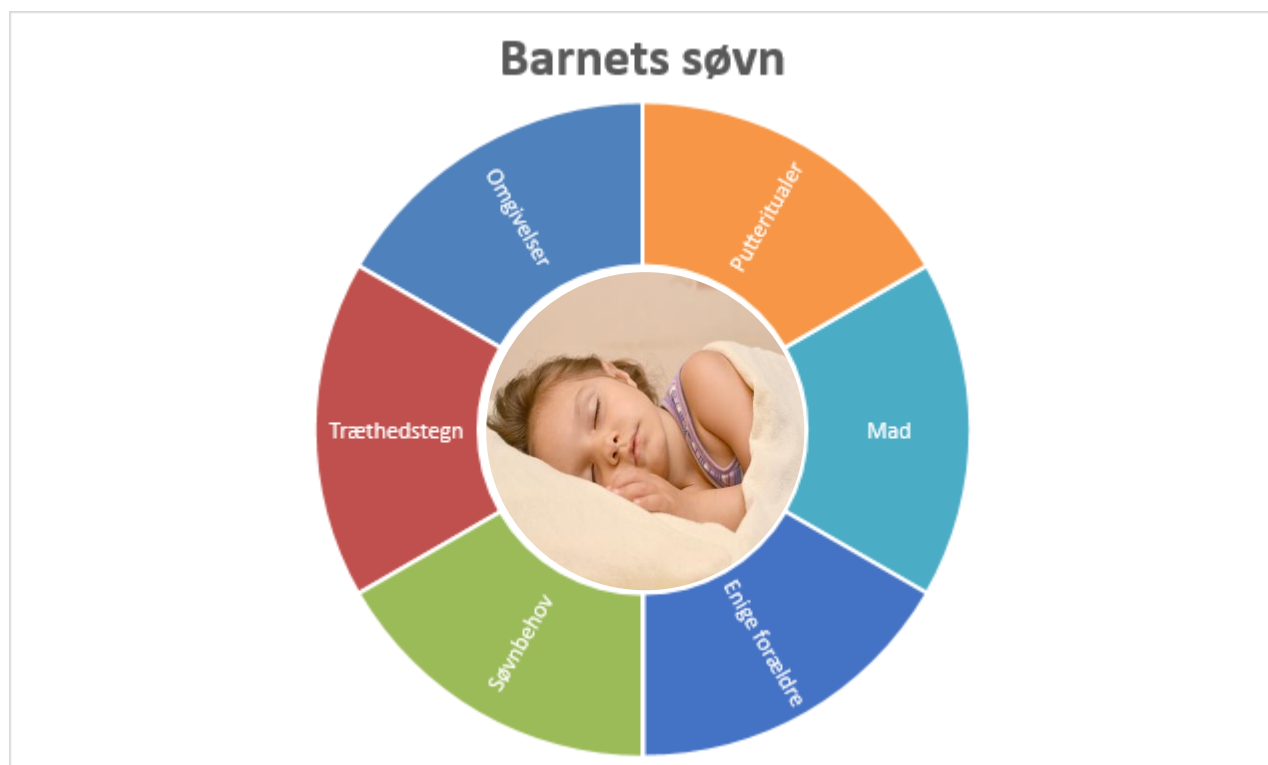
I løbet af det lille barns første år, er det normalt, at der kan være perioder, hvor søvnen bliver forstyrret og barnet bliver urolig af udefrakommende ting. Det kan være ved sygdom, tandfrembrud, institutionsstart og i de perioder, hvor barnet udvikler sig meget.

Formålet med denne guide er at give jer som forældre et indblik i, hvad der er vigtigt, når de gode sovevaner skal etableres. I guiden præsenteres seks områder, der er vigtige for at få gode sovevaner hos jeres barn.

Indholdet i guiden bygger blandt andet på Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Du kan læse mere om barnets søvn i Sundhedsstyrelsens publikation "Sunde Børn - Til forældre med børn i alderen 0-2 år". Publikationen kan downloades gratis på sst.dk eller købes på kfsbutik.dk

Udover det bygger guiden på litteratur, der understøtter Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I er som forældre altid velkomne til at søge rådgivning hos jeres sundhedsplejerske.



Søvnbehov

Børn er forskellige, og derfor er der også forskel på det enkeltes barns behov for søvn.

"Mange nybagte forældre tror, at børn kan sove i seks-syv timer i træk. Men de færreste spædbørn sover over fire timer ad gangen. Første skridt i retning af en god nattesøvn er realistiske forventninger, der passer til barnets alder"

GENNEMSNIT FOR ET BARN PÅ 0-3 ÅRS SØVN

Nyfødt: En nyfødt sover ca. 15-18 timer i døgnet. Der er intet mønster i barnets søvncyklus. Der kan være kortere og længere perioder med søvn. Nogle gange 20 minutter, andre gange fire-fem timer, begge dele er helt normalt. Det lille nyfødte barn har ikke etableret en døgnrytme og kender ikke forskel på dag og nat. I kan med fordel hjælpe barnet til at begynde at kunne skelne mellem dag og nat med mindre aktivitetsniveau og ved at minimere lys og aktiviteter om natten. Søvn er tæt forbundet med mad, tryghed og ro.

1-3 måneder: Omkring 6-ugers alderen kan barnet begynde at kende forskel på nat og dag. I denne periode kan I begynde at etablere rytme. Søvn hos de små begynder at forløbe i faser, fra let til dyb søvn. Barnet sover ca. 14-15 timer i døgnet.

4-5 måneder: Rytmen for døgnet begynder at blive stabil i forhold til søvnen. Dette gør sig især gældende, hvis I har etableret nogle gode sovevaner. Jeres barn har måske ofte brug for en lur 3-4 gange i løbet af dagen. Nogle børn har brug for en kort powernap midt eller sidst på dagen. Om natten kan nogle børn sove op til 5 timers sammenhængende søvn.

6-8 måneder: Mange forældre oplever, at der er en god søvnrytme om dagen, og at barnet ofte sover 2-3 lure. De fleste børn vil sove en formiddagslur og eftermiddagslur og således have en rytme, hvor de puttes til natten kl. 19.30-20. Det er et tidspunkt, der ofte passer godt til både barn og forældre. Det er i denne alder, at barnet begynder at kunne undvære mælk om natten. Barnet vil sove cirka 3 ½ time samlet i løbet af dagen og 11 timer om natten. Barnet sover ca. 14-15 timer i døgnet.

8-12 måneder: Barnet begynder normalt at kravle i denne aldersperiode, og barnet kan i perioden opleves at have motorisk og mental uro i sin søvn. Barnet sover ofte 2 lure dagligt. Formiddagsluren er en meget kort lur - måske 45 minutter - og middagsluren er en lidt længere lur på 1,5 -2 timer. Barnet sover således cirka 2 ½ time i løbet af dagen og 11 timer om natten.

1-3 år: Barnet sover i denne alder 1-2 lurer i løbet af dagen. Fra omkring 1 ½ års alderen vil de fleste børn begynde at kunne nøjes en enkelt lur på ca. 1-3 timer. Nattesøvnen vil derfor være ca. 9-12 timeres søvn. Det er helt normalt at barnet vågner op om natten (1-4 gange) og skal have lidt hjælp til at sove igen.

SØVNCYKLUS OG SØVNSTADIER

Små børns søvncyklus er ca. 45 min. og søvnen er delt ind i stadier. Barnet er en stor del af dets søvn i REM-søvnen (drømmesøvn).

I REM-søvnen vil I kunne opleve, at jeres barn spjætter, laver grimasser, smiler, prutter eller ligger og sutter. I denne fase kan barnet let forstyrres, da det sover let og mange forældre kan få tanken, at deres barn er vågen. Forsøg her at undgå at forstyrre barnet.

Resten af søvnen sover barnet i NREM-søvn (dyb søvn). Her opleves barnet at sove tungt og her er det oftest lettest at lægge barnet, uden at det vågner op.

I de første 1-2 søvnstadier vil barnet ofte bruge 10-15 min på at falde i søvn og vil i den periode ofte kunne vække sig selv ved spjæt, eller hvis en bøvs eller prut driller. Dernæst kommer barnet over i den dybe tunge søvn (NREM søvn) og er her ca. 10-15 min og her fra over i REM-søvnen, som varer ca. 20 min.

Jo ældre barnet bliver, jo længere vil dets søvncyklus blive og mængden af REM-søvn blive kortere. Mange forældre oplever, at deres børn sover tungere.

I skiftene mellem søvnstadierne kan barnet godt kort vågne op. Dette er en overlevelsesstrategi fra det lille barn, der tjekker, om alt er, som det plejer. Derfor kan det hjælpe barnet at blive puttet samme sted, hvor det skal vågne. Det skaber tryghed.

Lykkedes det for jeres barn at gå over i en ny søvncyklus og hermed får mere end 45 minutters søvn, er det lige så normalt, som hvis jeres barn kun tager en lur på de 45 minutter.

Ofte er det nok for barnet og ikke et problem, medmindre barnet hver gang udviser tydelige tegn på at være træt. I kan forsøge at hjælpe barnet tilbage i søvnen igen, ved at anvende de putteritualer, som I er trygge og kendte med.



Putteritualer

Putteritualer skaber forudsigelighed for jeres barn og forbereder barnet på søvn. Det er derfor vigtigt at gøre det samme fra gang til gang, når barnet skal sove til lur og/eller puttes til natten. Det vil få jeres barn til at slappe af og føle sig tryk, fordi barnet ved, hvad der skal ske. Et putteritual skal helst ikke tage mere end 10-15 min.

At synge eller spille beroligende musik for dit barn, er en god måde for dit barn at finde ro på ved putning. Ritualerne kan være:

- At svøbe eller vugge det lille spædbarn (0-4 måneder)
- Give nattøj på og børste tænder
- At synge den samme godnat sang. Sange som eksempelvis "Solen er så rød mor" kan virke beroligende, fordi den har et langsomt tempo. Far og mor behøver ikke at vælge samme sang.
- At give barnet sut
- At give barnet den samme bamse eller nusseklud
- At læse godnathistorie
- At stryge barnet over øjnene
- At give barnet blid massage ved små faste tryk

Klar kommunikation

Som forælder er det vigtigt at være bevidst omkring sit sprog og kropssprog overfor barnet. Når I skal putte jeres barn, kan I overveje dette:

- Fortæl jeres barn, hvad I forventer. I kan eksempelvis sige: "Det er sengetid og du skal sove" eller "Det er tid til en lur i din barnevogn". Fortæl barnet, at "det bliver dejligt at sove". Det skaber struktur for barnet, fordi I guider og viser, hvad der nu skal ske. Det at sove, er forbundet med noget rart.
- Udstrål ro og at I som forældre er sikre på, at barnet vil lægge sig til at sove.
- Støt barnet i dets følelser. Hvis barnet eksempelvis græder, så vis forståelse for følelsen. Eksempelvis: "Jeg kan se, at du er træt ", Jeg kan se, at du bliver ked af det" og tag efterfølgende ledelse og sig eksempelvis "Jeg hjælper dig", eller "Det er okay, nu skal du sove". Det er godt, hvis I som forældre bruger jeres stemme indfølelse, ledende og taler stille og roligt.



Soveomgivelser

SOVEOMGIVELSERNE ER VIGTIGE FOR GODE SOVEVANER

- Tjek at barnet er tilpas mæt, at bleen er tør og ikke strammer. At tøjet er tilpas lunt og løst og passer til årstiden. Barnet skal ikke have for meget tøj på til natten. Brug en babydyne, der passer til sengen og som barnet kan sparke af sig. Juniordyne anbefales ikke det første år, da den er for varm. Brug ikke hovedpude og undgå løse tæpper og andre løse dele i sengen.
- At der indendørs er en temperatur på ca. 18-20 grader.
- At begrænse sovestederne om dagen til 1-2 steder, når barnet er ca. 1-2 måneder. Det kan eksempelvis være en vugge, barnevogn eller babynest. Steder, der er hyggelige og rolige, med minimalt støv, støj, røg og ingen legetøj. At begrænse sovestederne kan være med til at skabe tryghed for dit barn, da det giver forudsigelighed. Det kan være medvirkende til, at det bliver lettere at putte barnet, da sovestedet er kendt.
- Sørg for at barnet sover tilpas i løbet af dagen. Ikke for meget og ikke for lidt.
- Lad barnet geare ned i god tid inden sengetid. Et putteritual kan hjælpe barnet med at indstille sig på søvnen. Ingen vilde lege eller heftige aktiviteter lige før sengetid.
- Dagslys er med til at regulere døgnrytmen. Sørg for, at barnet kommer ud i lys og luft i dagtimerne. Her er det oplagt med en lur i barnevognen. Dæmp lyset indendørs, når sengetiden nærmer sig. Det gælder også for elektroniske apparater. Mørke er med til at fremme produktionen af hormonet melatonin, som gør os søvnige. Derfor er det også vigtigt, at barnet sover i mindst muligt lys om natten.
- Brug en madras, der passer til barnet. Den skal være relativ fast og gå ud til kanten af sengen.
- Vær opmærksom på, om barnet er inde i en periode, hvor det trænger til, at I bliver i rummet, imens det falder i søvn. Eksempelvis efter start i vuggestue/dagpleje, ved sygdom eller flytning.

Træthedstegn

Når jeres barn begynder at udvise sine tegn på træthed, er det jer som forældre, der skal tage ansvar for, at det er ved at være tid til at begynde på jeres putteritual.

Puttes barnet relativt hurtigt efter dets tegn på træthed, undgår I at barnet bliver overtræt.

Tegn på træthed kan være

- At barnet gaber
- At barnet er fuld af krudt og leger aktivt
- At barnet kigger eller vender hovedet væk
- At barnet gnider sig i øjnene, på næsen og/eller ørerne
- At barnet bliver rød omkring øjnene
- At barnet bliver pirrelig
- At barnet klynker eller/græder

Pirrelighed, klynk, vil ikke lege og gråd, er ofte det sidste barnet viser af tegn, inden det er tid til at blive puttet.

Nogle børn kan pludselig uden forvarsel blive kedede af det og kan ikke rumme mere.



Mad og søvn

- Behovet for mad om natten er forskelligt fra barn til barn og afhænger af barnets alder. Mad og søvn er tæt forbundet. Et mæt barn har bedre mulighed for at sove længere. Når barnet sover længere, vil det vågne op og være mere aktiv og sulten.
- Støt barnet i at spise et helt måltid, så det bliver mæt. Skab ro under måltiderne om dagen. Begræns forstyrrende indtryk (mobil, tv, telefon, søskende etc.), så barnet kan koncentrere sig om at sutte/spise.
- Vær nysgerrig omkring barnets brug af brystet til trøst/sut, så barnet reelt kun får bryst, når det er sultent.
- 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.



Enige og tydelige forældre

- Tilgangen til barnets søvn kan opleves lettere og måske mere harmonisk, hvis I som forældre kan blive enige og støtte hinanden.
- Tal derfor med hinanden om, hvad I har af ønsker i forhold til jeres barns sovevaner, og om det stemmer overens med jeres barns behov.
- Læg en plan, inden I går i gang med ændring af jeres barns sovevaner og skriv gerne jeres aftaler ned.
- Det er jer som forældre, der ved bedst, så bevar ansvaret.
- Det tager ca. 1-3 uger at ændre sovevaner. Vær tålmodige.
- Det er ofte en god ide at begynde på nye sovevaner op til en weekend eller en ferie, hvor begge forældre har mere overskud.
- I de perioder, hvor jeres barn vågner om natten, kan det være en fordel, hvis I skiftes til at tage "nattevagten". Så kan I begge kan få en uforstyrret nattesøvn i et par timer.
- Når I som forældre er enige, tålmodige og tydelige i jeres tilgang til barnets søvn, vil det skabe tryghed for jeres barn og dermed vil barnet have lettere ved at sove.



