

Vejledning vedr. søvn

Behovet for søvn er forskelligt fra barn til barn. Men nyere forskning om søvn gør op med tidligere "sandheder". Blandt andet at "søvn avler søvn" og "man må ikke vække børn".

Det har vist sig, at begge udsagn er falske.

De fleste familier og børn finder selv en helt naturlig rytme for søvn. Men der er også nogle familier, hvor søvn udfordrer. Her samarbejder vi med jer om, hvad der er bedst for jeres familie.

Søvn er vigtig for vores mentale og fysiske sundhed. Den er vigtig for immunsystemet, for at vi kan være sociale og lære, for at vokse mm.

Søvnen har en cyklus på 4 stadier.

1. Døs, overgang fra vågen til let søvn, hvor krop og hjerne slapper af
2. Let søvn, hvor man fortsat er relativt nem at vække
3. Dyb søvn, udskilles affaldsstoffer fra hjernen, og immunsystemet restituerer
4. REM er det eneste tidspunkt i døgnnet, vi ikke producerer stresshormoner.

I den vigtige nattesøvn kommer vi igennem cyklus flere gange.

En søvncyklus for babyer er 30 min, små børn ca. 60 og større børn og voksne omkring 90 minutter.

Forskning har vist, at en god døgnrytme skaber optimale betingelser for barnet.

Barnet har brug for rytme, for at skabe dette. Det betyder, at de fleste dage er forholdsvis ens med hensyn til hvornår barnet står op, spiser, sover mm.

Nedenfor ser I skema der angiver hvor meget søvn og vågentid børn har brug for i forskellige aldre.

SØVNENS BIOLOGI				Center for BØRN & UNGES søvn
Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang	Antal lure
Nyfødt	14-17 timer	7-10 timer	45-60 min.	Varierer
3 måneder	14-17 timer	7-10 timer	1,5 time	4-5 lure
5 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2 timer	4 lure
6 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2-3 timer	3 lure
9 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2,5-4 timer	2 lure
1-2 år	11-14 timer	10-13 timer	5-6 timer	1 lur
3-5 år	10-13 timer	11-14 timer	-	-
6-13 år	9-11 timer	13-15 timer	-	-
14-17 år	8-10 timer	14-16 timer	-	-

Vær opmærksom på, at skemaet er en rettesnor med gennemsnitstal.

centerforsoevn.dk

Som sagt samarbejder vi med jer om dette. Så tag en snak med personalet, hvis I har spørgsmål til søvn.

Vi vækker børn, hvor det giver mening ud fra det samlede overblik over døgnnet. I Børnehuset er der ingen børn der græder sig i søvn.

