

## BØRN, SØVN & GODE VANER

På Bissensvej har vi fokus på børnenes søvn, fordi den er afgørende for deres trivsel og udvikling. Derfor har vi i samarbejde med kollegaer i distriktet udarbejdet et infoskriv til jer forældre, hvori I finder viden om børn og søvn.

En god søvnrytme og mængden er med til at styrke barnets immunforsvar og giver energi til dagen. Søvn er vigtig for barnets krop og psyke. I søvnen bearbejder børnene den læring og de indtryk, som de oplever i løbet af dagen og deres hjerne restituerer. Børn har forskellige søvnbehov, alt efter deres alder, hvilket kan ses på skemaet herunder:

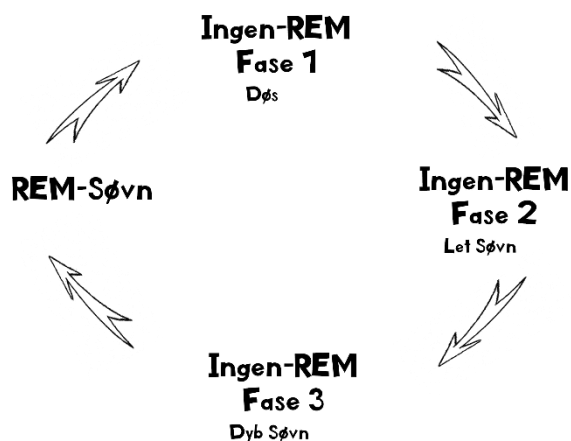
Alder	Samlet mængde søvn	Nattesøvn	Dagssøvn	Antal lure i løbet af dagen
Nyfødt	16-18 t.	Variierer	Variierer	Variierer
1 mdr.	16 t.	9-10 t.	6-7 t.	Variierer
3 mdr.	15 t.	10-11 t.	5-6 t.	3-4
6 mdr.	14-15 t.	10-11 t.	3-4 t.	2-3
9 mdr.	14 t.	11-12 t.	2½-4 t.	2
12 mdr.	13½-14 t.	11½-12 t.	2-3 t.	1-2
18 mdr.	13-13½ t.	11-11½ t.	2-2½ t.	1
2 år	13 t.	11-11½ t.	1½-2 t.	1
3 år	12 t.	11 (-12) t.	0-1½ t.	0-1
4 år	11½ t.	11½ t.	-	-
5 år	11 t.	11 t.	-	-
6 år	10½-11 t.	10½-11 t.	-	-

En søvncyklus indeholder 4 faser. For at børnene får den mest optimale søvn, skal de igennem alle 4 faser, hvilket tager mellem 1,5-2,5 time.

- Fase 1: Man døser hen, tankerne sløres, genkaldelse af synsbilleder/drømme
- Fase 2: Man sover let og er nem at vække, ingen tanker
- Fase 3 og 4: Den dybe søvn hvor kroppen slapper helt af

I fase 3 og 4 dæmpes produktionen af stresshormonet kortisol og produktionen af væksthormonet øges.

### En fuld søvncyklus:



Det er vigtigt, så vidt muligt, at undgå at vække barnet midt i en søvncyklus (fase 1-4). Dette kan nemlig medføre øget træthed, frustration, mistrivsel og i værste fald sænke udviklingen. Børn har brug for at gennemgå en søvncyklus både om dagen (middagslur) og flere gange om natten.

Et barns middagslur helst skal vare mellem 1,5-2,5 timer for at opnå den optimale søvncyklus for barnet.

### Det kan være svært at falde i søvn //

Der kan være mange grunde til, at det er svært for barnet at falde i søvn. Ro, rutiner og forudsigelighed skaber tryghed hos barnet. Rutinerne er med til at indstille barnets indre biologiske ur, og genkendeligheden i rutinerne giver den ro der skal til. Så gør jer umage med at skabe nogle trygge genkendelige søvn rutiner, som hjælper jeres barn til at falde til ro. Hold rutinerne, også i weekenderne.

Hvis barnets døgnrytme bliver byttet rundt og barnet ikke kan sove/er træt om aftenen, kan det være nødvendigt at vække barnet ved fx middagsluren, men først efter 1,5-2,5 timer (En fuld søvncyklus).

Herunder ses en tabel, der fortæller hvornår barnet bør komme i seng, alt efter hvornår det vækkes/vågner om morgenen.

The infographic is titled "HVAD TID BØR DIT BARN KOMME I SENG?". It features a grid where the columns represent wake-up times (VÅGNETIDSPUNKT) and the rows represent the child's age (ALDER). The wake-up times are 06.00, 06.15, 06.30, 06.45, 07.00, 07.15, and 07.30. The ages range from 3 to 12. The recommended bedtime (SENGETID) is shown in each cell of the grid.

		VÅGNETIDSPUNKT						
		06.00	06.15	06.30	06.45	07.00	07.15	07.30
ALDER	SENGETID							
3		18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
4		18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5		18.45	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15
6		19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30
7		19.15	19.15	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45
8		19.30	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9		19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10		20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11		20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12		20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45

Godnat og sov rigtig godt fra Børnehuset Bissensvej ☺