



Nyeste viden om børns søvn – til personale i dagtilbud

Fagligt Center i Børne- og Ungdomsforvaltningen har her samlet den vigtigste og mest opdaterede viden om børns søvn. Vi har søgt at indsamle nyeste viden om søvn – primært fra Sundhedsstyrelsen og søvnforsker Søren Berg fra Lunds Universitet.

Hensigten er, at notatet kan understøtte arbejdet med dagtilbuddets egne refleksioner om barnets middagslur, som en del af den pædagogiske praksis. Dertil kan notatet bidrage til en mere kvalificeret dialog med forældrene om det enkelte barns soverutiner både i dagtilbuddet og i hjemmet.

Hvad ved vi om børns søvn?

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen.

Søvnen består af forskellige stadier. Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling og sundhed, andre for den psykiske udvikling. For at opnå en effektiv søvn, skal søvnstadierne have en vis længde og sammenhæng. Derfor skal nattesøvnen være sammenhængende, regelmæssig og af tilstrækkelig længde.

Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange per nat, idet udviklingstrin i hhv. motorisk udvikling, kognitiv udvikling, sprogudvikling og social/emotionel udvikling kan påvirke søvnen.

Fælles for alle børn er, at søvn øger barnets robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen. Det er oplagt, at for lidt søvn overbelaster et barn. Har et barn været overbelastet i længere tid, bliver søvnen påvirket af stresshormoner, som virker opkvikkende, så det er vanskeligt at falde til ro eller at sove den dybe søvn.

Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende.

Tegn på for lidt søvn

Både humør og krop påvirkes af manglende søvn. Nogle børn græder og får vanskeligt ved at være i børnegruppen. Andre børn bliver stille og trækker sig tilbage. For nogle børn kan appetitten påvirkes ved mangel på søvn. Små børn mangler ord til at forklare sig med og får



måske bare ondt i maven eller bliver 'pjevsede'. Se på hvordan barnet klarer hverdagen både hjemme og i dagtilbuddet.

Hvor meget søvn?

Gennemsnitlig sover et barn, der går i vuggestue mellem 12-14 timer, mens et barn i børnehave sover 10-12 timer gennem dagen og natten.

Middagslurens længde

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Det er en myte, at en lang middagslur påvirker barnets søvn om natten negativt. Barnet skal derimod sove godt om dagen for at sove godt om natten.

For børn der sover middagslur meget sent på dagen, så det opleves at påvirke sengetiden om aftenen, kan det give mening at forsøge gradvist at rykke middagsluren til tidligere på dagen.

For børn der sover en meget lang middagslur 4+ timer, så det opleves at påvirke nattesøvnen, kan det give mening at forsøge at vænne barnet til at vågne tidligere ved at lade det sove et sted med mere uro, pusle omkring det el. lign. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i sidste del af deres middagslur.

Optimale betingelser for god søvn

Kroppens temperatur sænkes naturligt under søvnen. Derfor er det godt for søvnen, at barnet ikke sover i for varme omgivelser. Det kan desuden være givtigt at lufte ud i soverummet inden sovetid.

For at udvikle en stabil søvnrytme har børn brug for faste sovetider og rutiner op til søvnen. Kombinationen af faste sovetider og ritualer bidrager til, at barnet fornemmer, at det nærmer sig sovetid.

Det kan være nyttigt at give hverdagen et eftersyn i børnehøjde, og hjælpe barnet til at finde ro til at falde i søvn, når det har brug for det.

Rutiner omkring nattesøvn

For at skabe de bedste betingelser for en god nattesøvn, er det afgørende at indarbejde gode søvnrutiner, som får barnet til at slappe af. Det indbefatter, at forældre fx skaber et trykt putteritual og tager sig tid til at sige godnat til barnet.

Der er delte meninger om, hvorvidt børn skal sove i egen seng eller sammen med forældrene. Der er derfor ikke noget, der entydigt peger på, om børn skal sove i egen seng eller sammen med forældrene. Ej heller om børn skal sove i eget rum.

Den gode middagslur i dagtilbud

I Danmark har vi en kultur om, at vores børn sover middagslur ude.

Der er ikke forskningsmæssigt belæg for, at det er sundere for børn at sove ude end inde, men det er et levn fra tidligere, hvor man faktisk troede, at det var sundere at sove ude. Netop det, at det nu er en kultur og dermed fast praksis i de fleste hjem betyder, at der er en forventning fra



forældrene om, at deres barn sover middagslur ude. I tråd med dette oplever de fleste, både forældre og pædagogisk personale, at børnene sover bedre ude end inde – både fordi det er det, de er vant til hjemme og fordi der ofte er mere ro udenfor (eller i liggehaller/sovehuse). I forhold til den pædagogiske praksis giver middagslur i barnevogn, krybbe eller lignende en mulighed for at give det enkelte barn afskærmning og dermed ro til at overgive sig til søvnen.

Når barnet bliver omkring to år, vil det bedre mestre at falde i søvn på madras indendørs ved siden af andre børn. Dette er sammenfaldende med det tidspunkt, hvor det også af sikkerhedsmæssige årsager anbefales at børnene ikke længere ligger fastspændt i sele i barnevogn eller krybbe og derfor ofte flyttes inden døre, jf. "Anbefalinger vedr. sovende børn i dagtilbud". I nogle dagtilbud vil der være mulighed for at alle børn, der sover middagslur kan sove ude. Dette gælder fx ved dagtilbud, hvor der er bygget liggehaller eller sovehuse, som ud over krybber, også har senge der er så lave, at de store børn kan ligge der uden fastspænding.

Supplerende litteratur:

- Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge, Sundhedsstyrelsen 2011.
- Sunde børn, Sundhedsstyrelsen, 2015
- Scansleep.dk - <http://www.scansleep.dk/omsvn/boern-og-soevn/>
- Netdoktor.dk - <http://www.netdoktor.dk/boern/fakta/boernsoevn.htm>
- Sov igennem uden gråd, Elisabeth Pantley, 2006
- Børns Søvn, Marion Thorning, 2002

