

Viden om børns søvn – til personale i dagtilbud

I dette notat er samlet den nyeste viden om søvn med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og Sundhed.dk. 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.

Herunder ses et eksempel på, hvordan et barns søvn mønster kan se ud:

Søvnbehov

Alder 0-3 mdr.: 14-17 timers søvn pr. døgn

Barnet har endnu ikke udviklet et søvn mønster. De fleste har flere søvnperioder om dagen, og det kan være normalt med flere måltider om natten. Mellem 1 og 3 måneders alderen begynder døgnrytmen at blive etableret.

Alder 4-11 mdr.: 12-15 timers søvn pr. døgn

Den sammenhængende søvn øges til 4-6 timer ad gangen med mere vågentid i dagtiden. Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det ikke behøver at få mad i løbet af natten. Middagslur 2-3 gange i løbet af dagen.

Alder 1-2 år: 11-14 timers søvn pr. døgn

Middagslur 1-2 gange per døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Alder 3-5 år: 10-13 timers søvn pr. døgn

En del børn behøver stadig en middagslur, men de fleste ophører med at sove om dagen i denne periode. Ophør med middagslur vil give et behov for længere nattesøvn.

Alder 6-13 år: 9-11 timers søvn pr. døgn

Sengetiden bliver gradvis senere.

Middagslurens længde

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og længden på barnets middagslur afhænger derfor af barnets totale søvnbehov i døgnet. Da barnets søvn styres af et naturligt behov, skal barnet som udgangspunkt sove indtil det vågner naturligt, så det er udhvilet når det vågner.

Barnet må gerne vækkes fra middagslur, hvis lurens længde vil påvirke barnets søvn pres negativt om aftenen. Det er en myte, at søvn avler søvn, men gode rutiner omkring søvnen vil skabe gode forudsætninger for fremtidig god søvn.



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 lang middagslur, hvor man ønsker at afkorte søvnen, kan det være givtigt at barnet sover et sted med mere naturlig bevægelse, lyd og lys, f.eks. i en krybbe tæt på indgangen i en liggehal. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i den overfladiske søvncyklus.

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, så man sikrer sig at barnet har et aktivt brug af kroppen i løbet af dagen. Især stimulering af muskelled-sansen kan være gavnligt for, at barnet kan finde ro til at falde i søvn, når der er behov for det.

Rutiner omkring nattesøvn

En god nattesøvn er vigtig for menneskers døgnrytme. 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 trygt putteritual og tager sig tid til at sige godnat til barnet.

Det er ligeledes vigtigt, at barnet falder til ro op til, at det skal sove. Det kan i den forbindelse være gavnligt at begrænse stimuli, såsom hektisk leg, lyd og lys ca. 2 timer før sengetid. Mørke stimulerer melatoninniveauet og dermed forbereder hjernen sig på søvnen.

Det sikreste sted for et barn at sove er i sin egen seng i samme rum som forældrene. Hvis forældre vælger at sove sammen med barnet, skal barnet placeres mellem den ene af forældrene og barnets egen seng. Det er vigtigt at sikre sig, at barnet ikke risikerer at falde ned mellem de to senge. Sengen skal desuden være bred nok til, at barnet har lige så meget plads, som hvis det lå i sin egen seng.



Den gode middagslur i dagtilbud

I Danmark har vi kultur for, at vores børn sover middagslur ude, og derfor vil mange børn være vant til at sove lur udenfor i barnevogn ved institutionsstart, og mange forældre vil nok også forvente at barnet fortsat sover lur udenfor i institutionstiden.

Der er ikke forskningsmæssigt belæg for at det er sundere for børn at sove ude end inde, men den udendørs lur sikrer frisk luft, afskærmning og et naturligt rumskifte, og vil være genkendelig for mange børn ved institutionsstart.

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. Det er ligeledes givtigt for barnet at få et rumskifte i forbindelse med middagsluren, både fordi det for barnet kan forbindes med søvn, men også fordi det ofte vil sikre frisk luft under luren.

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 sundhedsydelser til børn og unge, Sundhedsstyrelsen 2019.
- Anbefalinger for søvnlængde, Sundhedsstyrelsen, 2024
- Sunde børn, Sundhedsstyrelsen, 2021
- Babyer og søvn, Patienthåndbogen på sundhed.dk 2022
- Søvn mønster hos børn under 3 år, Patienthåndbogen på sundhed.dk 2022
- Den normale søvn, Lægehåndbogen på sundhed.dk 2022

