

# Børns søvn 0 – 3 år



# Søvnens betydning

Søvn er vigtig for alle og særligt for det lille barn. Når et barn sover nok, er det friskt og udhvilet om morgenen, hvilket har en positiv betydning for barnets helbred og udvikling.

Når et barn ikke sover nok eller sover dårligt, kan det have en negativ påvirkning på barnets vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne. Ligeledes kan barnets appetit også blive påvirket.



## Søvnbehovet

Et barns søvnbehov er meget individuelt. Fra et barn bliver født og indtil 3-årsalderen falder søvnbehovet fra ca. 18 til 12 timers søvn i døgnet.

**1-4 uger.:** Barnet har brug for ca. 15-18 timers søvn i døgnet. Barnet har et uregelmæssigt søvnmønster, og der er ikke nogen døgnrytme (barnet kender ikke forskellen på dag og nat). Sovemønstret er nært forbundet med sult og mæthed. Søvn kan blive forstyrret af ondt i maven, sygdom, smerter eller forstyrrelser fra omgivelserne.

**1-6 mdr.:** Barnet har brug for ca. 14-15 timers søvn i døgnet. Døgnrytmen begynder mellem 1-3 mdr. alderen. Barnets døgnrytme hjælpes ved at lave rutiner. Barnet må gerne vendes til søvn om dagen, hvor det er lyst, kontra søvn om natten hvor det er mørkt.

**6-12 mdr.:** Barnet har brug for ca. 14-15 timers søvn i døgnet. Barnet sover fortsat et par gange i løbet af dagen. Når barnet er godt i gang med mad, fast føde, og spiser flere måltider om dagen, kan det sove om natten uden at have brug for mad.

**1-3 år:** Barnet har brug for ca. 12-14 timers søvn i døgnet. Barnet sover ca. 1 gang i løbet af dagen. Nogle børn vågner fortsat om natten.

# Hvordan hjælper jeg mit barn til bedre sovevaner?

Barnet har brug for regelmæssighed og gode soverutiner, når det puttes. Putteritualet fungerer godt, når det er forudsigeligt, genkendeligt og trygt for både barn og voksen.

**Inden barnet skal sove, kan det hjælpe med rolige og hyggelige rutiner og omgivelser f.eks.:**

- Mad
- Bad
- Tandbørstning
- Ren ble og nattøj
- Nedtrapning af lys, lyd og aktivitet.

Der er sammenhæng mellem brug af tablets/fjernsyn om aftenen og at børnene er længere tid om at falde i søvn.

- Godnat sang eller en kort godnat historie.  
Gerne den samme hver aften.

Disse kan give barnet ro og være søvndyssende uden at stimulere barnet.

**Et putteritual varer for det meste 10-15 min.**

Hvor og hvornår starter jeres putteritual?

Barnet sover bedst når:

- Der ikke er støj.
- Værelset er blevet luftet ud.
- Værelset ikke er for varmt maks. 20 grader.
- Der er mørkt med evt. vågelampe.

Husk at tænde for så lidt lys om natten, hvis barnet vågner.

## Hvornår er mit barn klar til at sove?

Bliv nysgerrig på dit barn. Hvordan viser mit barn, at det er søvntigt?

Der er forskellige tegn, barnet kan vise, når det bliver træt:

- Barnet gaber
- Rødme om øjnene
- Barnet gnider sig i øjnene

Hvis barnet når at blive overtræt, er det vanskeligt at gennemføre de faste rutiner, og det kan gøre det sværere for barnet at falde i søvn.



## Gode råd inden mit barn skal sove?

- Det er vigtigt at den/de voksne er enige om det, de gør!  
Ellers bliver barnet forvirret.
- At være tålmodig, når barnet puttes.
- Når barnet er mæt, roligt og trygt er det lettere at falde i søvn.
- At barnet får lov til at ligge og døse, småpludre, synge selv.
- At barnet lærer at falde i søvn selv, f. eks. uden at blive vugget i søvn.
- Når små børn græder og har svært ved at finde ro, har de brug for deres forældre/primær voksen og deres ro og nærvær for derved selv at finde ro.



## Hvad kan det skyldes, når mit barn begynder at vågne oftere, end det plejer?

Inden barnet skal sove, kan det hjælpe med rolige og hyggelige rutiner og omgivelser f.eks.:

- Er der rod i søvnrytmen? Det er vigtigt ikke at ændre på barnets søvnrytme på grund af f.eks. weekend, ferie eller lignende.
- Tandfrembrud, kan give uro og forstyrret søvn. Men det er en periode. Vigtigt med ro, tryghed og så vidt muligt at holde fast i soverutinen.
- Sygdom vil påvirke søvnen. Ved feber hvor barnets trivsel og almen tilstand er påvirket og/eller smerter hos barnet, kontaktes egen læge.
- Bliver barnets søvn forstyrret af andre, der sover i samme rum?
- Sker der noget nyt?  
Er barnet i en "overgangsperiode".  
Udvikling med nye indtryk og udfordringer.  
Opstart i ny pasningsordning?

Her er det vigtigt med tålmodighed, ro og tryghed, at begrænse nye indtryk og fastholde de rutiner, som barnet kender.

## Kilder:

- *Sundhed.dk*
- *Vejledning om forebyggende sundhedsydelser til børn og unge, Sundhedsstyrelsen 2019*
- *Sunde børn, Sundhedsstyrelsen og Komiteen for sundhedsoplysning, 2019*
- *Digitale enheds betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge, Statens institut for folkesundhed 2020*



*Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem sundhedspleje og dagtilbud under projekt De første 1000 dage.*



**HEDENSTED  
KOMMUNE**

Hedensted Rådhus  
Niels Espes Vej 8  
8722 Hedensted  
T: 79 75 50 00

[hedensted.dk](http://hedensted.dk)