

Børn og søvn

Oplæg ved sundhedsplejerske Birgitte Koch og Rikke
Oddershede.

Børn og søvn



Take a stand

- * - I dag er det godt vejr
- * - Har du sovet godt i nat?
- * - Trænger du til en middagslur
- * - Børn er søde når de sover
- * - Mætte børn sover bedst
- * - Brystbørn er ofte vågne om natten
- * - Små børn drømmer
- * - Børn sover bedst i mors og fars seng
- * - Børn sover bedst i deres egen seng
- * - Sover du godt alene?
- * - Trætte forældre er irritable
- * - Trætte børn vil ikke i seng
- * - Jeg sover bedst i et køligt rum
- * -

Hvad gør søvn for os

SØVN



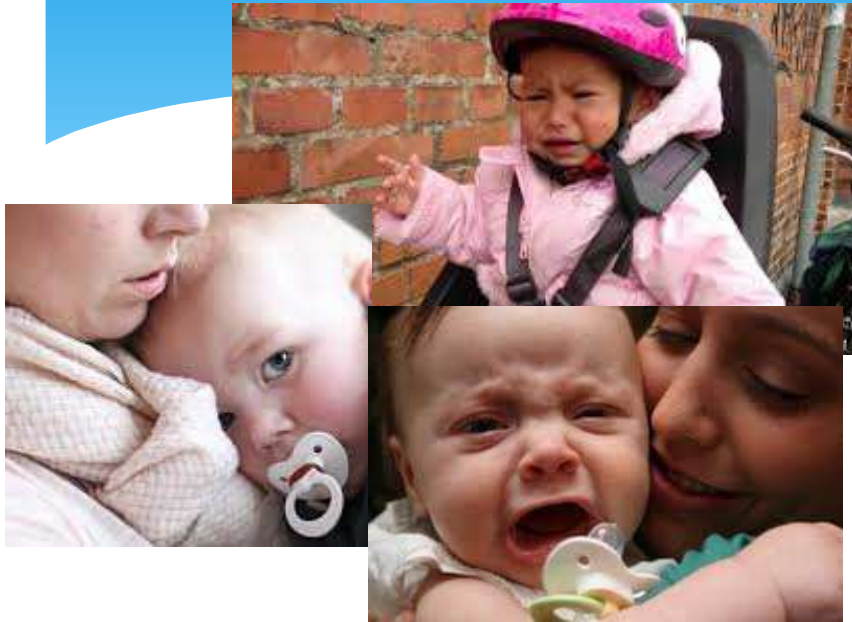
- Veludhvilet
- Klar i hovedet
 - Overskud
- Opmærksom
 - Glad
- Udadvendt
 - Nysgerrig
 - Tolerant
 - Trivsel

Fakta

- * Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier.
- * Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- * Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for at det vigtigste hænger ved. Børn der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn. Det samme gælder voksne.

Trætte børn

Veludhvilede børn




Børn og søvn

- * Danske børn sover generelt for lidt og for uroligt og udvikler sig derfor ikke som de skal, **for søvnen retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelsen, vores generelle trivsel og hormonproduktion.**
- * For lidt søvn **svækker såvel immunforsvar, vækst og sårheling som børnenes indlæring, psyke og vægtregulering.**
- * Små børn søvnbehov varierer, så ideelt set skal de små have lov til at sove middagslur, til de vågner af sig selv, holder eksperterne på.

Fakta

- * Børn på 3-12 måneder bør sove 11-16 timer i døgnet
- * Børn på 1-3 år bør sove 12-13 timer i døgnet
- * Børn på 3-5 år bør sove 11-12 timer i døgnet

- 
- * Hvor mange lure skal et 1-3-årigt barn sove?
 - * Vil det være ok at vække et baarn under en middagslur?

1-3 år



Søvn: 12-13
timer Dagtid:
1-2 perioder



Børn og søvn.

- * Ingen tvivl om, at forældre der forlanger at få deres børn vækket efter en time eller halvanden, reagerer i god tro.
- * De regner med, at det gør indsovningen om aftenen lettere for barnet, **men de opnår det stikmodsatte.**
- * En afbrudt middagslur kan ødelægge hele eftermiddagen og gøre et barn så overtræt og uroligt, at det næsten bliver umuligt at falde i søvn, forklarer Marian Petersen, søvnforsker.

Fakta

- * Børn der får lov til at sove middagslur til de selv vågner-friske og veludhvilede- sover også bedre om natten.
- * At sove er en kunst, man skal lære i barndommen. Et roligt godnat ritual med nærhed og tryghed er en gave for livet.
- * Alle børn- og voksne- vågner fire-fem gange hver nat, uden altid selv at opdage det. Det er helt normalt. Lær barnet at finde roen i sig selv, undgå helst at tale med barnet om natten.

- 
- * Mit 2-årige barn står op af sengen igen, hvad skal jeg gøre?

SOVE-RUTINE

- Forbered søvnen, samme ting i samme rækkefølge
 - Lad barnet falde til ro
 - Børst tænder – giv nattøj på
 - Hør stille musik
 - Læs historie
 - Put barnet med fx bamse

PÅ FALDEREBET....

- * Barnet er omdrejningspunktet
- * Gensidig respekt
- * Byg på det der virker
- * God søvn avler god søvn
- * Gode søvnvaner grundlægges i barndommen
- * Et barn, som selv vågner fra middagsluren, finder også nemmere ro om aftenen
- * Hos børn, der ikke sover nok om dagen fastholdes et højt kortisolniveauet, så det kan have svært at falde i søvn om aftenen

Forslag til litteratur.

- * ”Sunde børn, til forældre med børn i alderen 0-3 år”. Sundhedsstyrelsen (2016). - Kan downloades gratis
- * ” Helens bog om børn & søvn.” Helen Lyng Hansen, sundhedsplejerske.
- * ”Kaninen der så gerne ville sove” af Carl-Johan Forssén Ehrlin.