

Middagssøvn/nattesøvn

En god stabil søvnrytme er vigtig for dit barns udvikling, humør og trivsel i løbet af dagen. Jo yngre dit barn er, desto mere søvn har krop og hjerne brug for. Børn er forskellige og sover dermed også forskelligt, men følgende er som regel gældende:

- De fleste 0-1-årige sover ca.12-14 timer i døgnet fordelt på nat og 1-2 lure i løbet af dagen.
- De fleste 1-3-årige sover ca.12-14 timer i døgnet fordelt på nat og 1 lur i løbet af dagen.
- De fleste 3-6-årige sover ca.10-14 timer i døgnet – nu som regel kun om natten, men nogle 3-årige kan stadig have behov for at sove til middag, f.eks. ved børnehavestart, der indebærer mange nye indtryk

De mindste vuggestuebørn sover deres middagssøvn i barnevogne ude i vores krybberum, som er overdækket og dermed beskyttet mod vind og vejr. Ved 2-3-årsalderen begynder de at sove indenfor på madrasser på gulvet. Al søvnforskning viser, at en god middagslur fremmer en god nattesøvn, og derfor vækker vi ikke børnene fra deres middagssøvn. Hvis det handler om at vende en u hensigtsmæssig søvnrytme, indgår vi gerne i et samarbejde med jer om, at barnet kommer ind i en bedre søvnrytme.

Faste rutiner og gode sovevaner hjælper dit barn til at sove bedre. Du etablerer gode søvnvaner ved hjælp af regelmæssige og gode rutiner omkring sovetid. Putteritualet hjælper dit barn til at mærke, at dagen er omme, og at det er tid til at sove. Dit barn har brug for genkendelighed, så det er vigtigt, at du gør tingene i samme rækkefølge hver aften.

- Inden sovetid har dit barn brug for at geare ned, så vælg rolige aktiviteter sidst på eftermiddagen og aftenen.
- Skab et fast ritual med aftensmad, badning, nattøj, tandbørstning, godnathistorie og sovetid.
- Skru ned for lys og lyd i soverummet, da mørke hjælper med at regulere søvnrytmen.
- Har dit barn svært ved at falde i søvn, kan det hjælpe med beroligende snak eller stille sange, som barnet kan lide. Dit barn skal

dog så vidt muligt selv falde i søvn, så det ikke bliver en vane, at mor eller far sidder hos det.

Overhold de faste rutiner og vær konsekvent med faste spise- og sovetider. Også i weekender og ferier, og når der er gæster og fester. Dette kan bidrage til nemmere putning, bedre søvn og dermed børn, som er mere friske, glade og klar til leg og læring hele dagen.