



## Søvn

Søvn er livsnødvendig for alle mennesker, og børn har behov for mere søvn end voksne, da de både skal vokse og forarbejde dagens mange indtryk. Vi har alle vores helt egen søvnpersonlighed dog med en næsten ens søvnstruktur for os alle. Søvn har betydning for vor fysiske og psykiske udvikling. Tilstrækkelig søvn vil styrke vores modstandskraft og koncentration og har indflydelse på vores humør, adfærd og indlæring om dagen.

Søvn er en aktiv tilstand for både hjerne og krop. For eksempel udskilles størstedelen af dit barns væksthormon om natten, derfor er søvnen vigtig for, at dit barn opnår sit rette vækstpotentiale.

### Hvad ved vi om søvnens struktur?

Vores søvn har flere stadier og er overordnet delt op i *REM søvn (aktivsøvn)* og *non-Rem søvn*.

Non-Rem søvn er inddelt i 4 stadier fra let søvn til dyb søvn.

Stadie 1: er overgangen fra vågen tilstand til søvn, hvor vi er døsig. I denne tilstand kan vi let vækkes. Børn kan vågne friske og glade om morgenen fra stadie 1 søvn.

Stadie 2: her begynder den "rigtige" søvn, og det er i dette stadie, vi befinder os i størstedelen af natten. Vi kan let vågne fra denne søvn, og børn kan ligeledes vågne friske og glade om morgenen fra dette søvnstadie.

Stadie 3 og 4: kaldes den dybe søvn, hvor det er svært at vække den sovende. Det er i dette stadie, at børn f.eks. kan flyttes, uden at de vågner, og søvngænger og søvnrædsel kan forekomme.

Andelen af dyb søvn er størst hos de mindste børn og falder gradvist med alderen.

Hvis vi er i søvn underskud, sover vi længere tid i stadie 3 og 4 uanset alder.

Det er i den dybe søvn, at krop og psyke restitueres bedst.

Børn, der vågner/vækkes i stadie 3 og 4, er ofte grædende og kede af det selv efter en god nats søvn.

REM søvnen (drømmesøvn / aktiv søvn) er en let søvn, og her oplever vi de fleste drømme. I REM søvnen er næsten alle muskler i kroppen helt afslappede, hvilket forhindrer os i at reagere fysisk på vores drømme. Der ses dog livlige øjenbevægelser bag de lukkede øjenlåg, og de helt små børn har mange grimasser og lyde under REM søvn. De nyfødte falder direkte i REM søvn.

I løbet af natten mindskes den dybe søvn, og REM søvnen tiltager hen mod morgenen.

### Søvnscyklus

*Non-REM søvn* og *REM søvn* forekommer natten igennem i en fast *cyklus* med en varighed på ca. 50 min for de mindste børn og 90 – 110 minutter for voksne. Cyklus er forskellig fra børn til voksne og ændrer sig livet igennem. Efter barnets første levemåned er den første søvn non-REM søvn, som afløses af REM søvn efterfulgt af en kort opvågning. Mønstret med et skift mellem non-Rem søvn og Rem søvn og korte opvågninger gentager sig natten igennem, men i forskellige variationer afhængig af alder og tid på natten.

Natlig opvågning: Efter en endt cyklus forekommer en kort opvågning. Disse korte opvågninger forekommer 4 – 6 gange i løbet af natten hos både børn og voksne. Hos de helt små børn kan de korte opvågninger komme efter 40 - 50 minutters søvn og for voksne efter 90-110 minutters søvn.

Vores søvn er desuden styret af vores indre biologiske søvn ur, der har en 24-25 timers rytme. Søvnens reguleres bl.a. også af, hvordan vi har sovet de sidste døgn, af måltider, lys / mørke, lyd, temperatur, hormoner (melatonin) m.v.

### **Søvn mønsteret ændrer sig hele livet og er bl.a. afhængig af alder.**

I **1-4 ugers** alderen sover dit barn ca. 15-18 timer i døgnet.

Det lille barn falder først i REM søvn, og efter 20 - 30 minutter skifter søvnen til dyb søvn. Herefter følger en kort opvågning, hvor mange børn kan have behov for at bliver hjulpet af forældrene til at sove videre.

Det nyfødtes barns søvn er styret af sult, og barnet sover og spiser regelmæssigt hele døgnet hver 2 -4 time.

Nogle nyfødte sover mere om dagen end om natten. For at ændre på dette mønster kan man tilbyde barnet mad f.eks. hver 2-3 time dag som aften. Prøv at aktivere barnet f.eks. ved at gribe situationen når barnet har lyst til øjenkontakt og "tale" med det eller f.eks. lægge det på maven i forbindelse med bleskift.

Når barnet vågner om natten for at spise hav dæmpet lys og tal sagte til barnet og skift ikke nødvendigvis en tisseble. Barnet kan godt sige lyde og blinke med øjnene om natten, men er ikke nødvendigvis vågent. Vent med at tage dit barn op til du er helt sikker på, at dit barn er vågent og vil have mad om natten.

Læg mærke til dit barns små tegn på at det er træt og har behov for søvn.

De mindste børn falder ofte i søvn, når de spiser, og nogle børn har behov for at blive vugget eller være i arme til de sover. Mange børn vågner, når de bliver lagt for sig selv efter at have faldet i søvn hos forældrene. Når de mindste børn falder i søvn hos forældrene, er det bedst at vente med at lægge dem, til de er i den dybe søvn efter ca. 20-30 minutter.

De mindste børn bliver påvirket af mange sanseindtryk, når de er vågne, og har behov for at sove efter en vågenperiode på 1 -2 timer.

Husk, at prioritere at få sovet, når dit barn sover.

I **1-4 måneders** alderen sover dit barn ca. 14-15 timer i døgnet.

Omkring 6 ugers alderen har de fleste børn en stabil dag og nat rytme, hvor de sover længere om natten end om dagen.

Barnet på 2 måneder sover mellem 2 – 4 gange i løbet af dagen.

I 3-4 måneders alderen begynder dit barn at sove anderledes, end da det var nyfødt. Barnet bliver døsig og falder i en let søvn, går videre til rigtig søvn efter kort tid og sover dernæst i dyb søvn. Herefter sover barnet REM søvn efterfulgt af en kort opvågning.

Efter 3 måneder er det tid til at begynde på en godnat rutine f.eks. bad, nattøj på, godnat amning/flaske, dæmpet lys, vugges, en godnat sang. Barnet lægges træt, døsig, men stadig vågent til at sove.

Børn skal ikke græde sig i søvn, gå ind til dit barn og gentag evt. lidt af godnat rutinen.

I **4-12 måneders** alderen sover dit barn ca. 14-15 timers i døgnet, inklusiv ca. 3 gange i løbet af dagen.

Når barnet er 6 måneder gammelt, får det 1 – 3 skemåltider foruden mælk i løbet af dagen. Når barnet spiser dag og aften, er det ikke længere nødvendigt at spise om natten. At sove igennem ved 6 måneder betyder at barnet kan klare sig 5-6 timer eller mere uden mad.

I **1-3 års** alderen sover dit barn ca. 12-14 timer i døgnet inklusiv ca. 1 gang i løbet af dagen fra 1½ års alderen.

Barnet bør have fast sovetid om dagen og en fast sengetid om aftenen. En sen dagssøvn gør det sværere for dit barn at falde i søvn om aftenen. En bedre nattesøvn opnås sjældent ved at dagssøvnen springes over. Barnet bliver i stedet overtræt og har sværere ved at falde i søvn. Så sørg for at dit barn får sin dagssøvn før kl. 16; en kort power nap efter kl. 16 kan forstyrre nattesøvnen.

Dit barn har glæde af en fast godnat rutine med stille aktiviteter og nærvær, bad, tandbørstning, nattøj på og en historie. Godnat historien læses helst i værelset, hvor dit barn skal sove.

I forældre bestemmer hvor mange bøger der skal læses, eller sange der skal synges, og hvor længe godnat rutinen skal varer. Ca. 10-15 minutters varighed vil være passende. En tændt lampe med dæmpet lys kan være en god ide.

Hvis søvntoget er kørt, og barnet ikke falder i søvn i løbet 15 minutter, bør sengetiden ændres til tidligere eller senere.

I **3 – 5 års** alderen sover dit barn 11 – 13 timer i døgnet, og de fleste børn holder op med at sove om dagen, når de er 4 år.

Nogle børn vågner stadigvæk flere gange om natten efter en kort opvågning efter en søvn cyklus. Problemet skyldes ofte, at barnet ikke har lært at falde i søvn selv, når det skal sove om aftenen. Hvis f.eks. far eller mor sidder hos barnet eller ligger hos barnet til det falder i søvn, eller barnet falder i søvn på sofaen og bæres sovende i seng efterfølgende. Når barnet vågner i sin første korte opvågningsfase og befinder sig et andet sted, end hvor det faldt i søvn, kan dette yderligere forlænge opvågningsperioden. Derfor lær dit barn at falde i søvn hvor det skal sove hele natten fra det er 3-4 mdr. gammelt.

Mareridt, der forekommer i den lette REM søvn, er almindelig for alderen, og barnet kan ofte huske drømmen. En tændt lampe med dæmpet lys kan være en god ide.

Søvnægneri og natterædsel toppe i denne aldersgruppe og forekommer i nattens første dybe søvn 1 – 2 timer efter, at barnet er faldet i søvn. Det kan være en ubehagelig oplevelse for forældrene, men barnet sover og husker ikke episoderne om morgenen. Forældrene kan blive hos barnet, men bør ikke vække det.

Det er dig som forælder, der viser dit barn vejen til gode søvnvaner. I den alder er børn grænsesøgende og har brug for faste rutiner.

### **“Godnat” rutiner**

Ingen falder i søvn lige med det samme, man lægger sig i sengen, og derfor kan en fast “godnat” rutine hver aften hjælpe barnet med at forstå, at nu er det sovetid. Barnet skal være træt, mæt og have fået nok kontakt for at kunne slippe forældrene og overgive sig til søvnen. Vågner barnet næste dag af sig selv frisk og udhvilet, har det fået passende med søvn.

### **Når dit barn er i pasning**

Små børn har også brug for at sove i løbet af dagen; hvor længe og hvornår, må afpasses barnets alder / behov i samarbejde med forældrene.

Kommer dit barn sent i seng om aftenen, vil det være træt om dagen og have brug for mere søvn i løbet af dagen. Det kan blive et praktisk problem i en daginstitution med mange børn og forskellige behov. Dit barn bør være veloplagt i det tidsrum, hvor det har mulighed for at udvikle sig blandt andre børn.

Har dit barn brug for at ændre sit søvnmønster, kan man i en kort periode være nødt til at vække barnet efter 1-3 timers søvn afhængig af barnets alder. Dette må ske i et samarbejde mellem forældre og dagtilbud, når hele barnets søvnmønster og familiens rytme er blevet klarlagt.

### **Sikkerhed omkring søvn**

Dit barn sover bedst ved 18-20°, der må ikke være for varmt, hvor barnet sover, det gælder også i barnevognen. Nogle babyalarmer kan også vise temperaturen.

Det kan være sundhedsfarligt for dit barn at sove i tobaksrøg, ryg derfor altid kun udendørs.

Hvis dit lille barn sover i jeres dobbeltseng skal det have sin egen plads i dobbeltsengen, det må ikke sove på brystet af far eller mor, ("Sunde Børn" s. 21).

Sikkerhedsregler for tremmesengen: "Sunde Børn" s. 87-89.

Børn under ét år må ikke sove i en vandseng.

### **Gode råd om søvn - sammenfatning**

- Undgå så vidt mulig at dit barn sover efter kl. 16
- I timen før sengetid er det en god ide, at der er ro omkring barnet f.eks. ingen voldsomme lege eller fjernsyn
- Lad ikke dit barn lege med iPads eller lignende elektronisk udstyr før sengetid
- Lad "godnat" rutinen være afsluttet senest kl. 20, og lad det ikke tage mere end ca. 10-15 minutter
- Det er vigtigt, at dit barns godnat tider og rutiner er de samme weekend som hverdag, hvis dit barn har problemer med at falde i søvn om aftenen
- Når dit barn udvikler nye motoriske færdigheder f.eks. kan vende sig, kravle, rejse sig, kan det godt påvirke nattesøvnen, som bliver mere urolig.

### **Yderligere information**

Der er skrevet flere gode bøger om børns søvn; vi kan bl.a. anbefale:

- Helen Lyng Hansen. Sådan får du dit barn til at sove! 2010
- Godnat historien "Kaninen der så gerne ville sove", [www.alvilda.dk](http://www.alvilda.dk) søg på kanin

Sundhedsstyrelsen skriver om søvn i Sunde Børn, 2015, side 21-23.

Sundhedsplejen 2015.