

Dialogbaseret søvnguide

Tilstrækkelig søvn er vigtig for børns velbefindende og udvikling. God rytme, rutiner og gode søvnvaner giver et godt fundament for god søvn, men det kan ikke stå alene.

Den søvn barnet får om dagen påvirker indsovningsstidspunktet om aftenen og nattesøvnen i øvrigt. Barnet sover kun det antal timer, det samlet set har brug for på et døgn. Det handler om, at vi biologisk set er styret, af det der kaldes søvnpres. Altså, at vi har behov for at være vågne, for at kunne mærke søvnpresset og vores behov for at sove. Hvis man forsøger at putte et barn hvor søvnpresset er for lavt, vil det enten ikke kunne falde i søvn eller det vågner igen efter kort søvn og er klar til at være vågen igen.

Omvendt vil for lidt eller for dårlig søvn kunne hæmme barnets vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringsevne. Ligesom barnets generelle trivsel og overskud til at deltage i børnefællesskabet påvirkes.

Må vi vække børn? Ja, det må vi gerne, men det har stor betydning, hvornår og hvordan vi gør det. Børns (og voksnes) søvn består af søvncyklusser. Hvis barnet vækkes fra sin middagslur, er det vigtigt, at det sker i de lette søvnfaser. Det vil sige de første 20 minutter eller under REM-søvnen efter ca. 1½ time. Hvis man kigger på øjenlågene, kan man se, at øjnene bevæger sig fra side til side i store ryk. I dette stadie vil barnet typisk vågne ved f.eks. et let strøg hen over kinden, at lidt lys bliver tændt eller at man snakker blidt til det.

Et barn i dyb søvn er svært at vække og selv hvis det lykkes, vil det være omtumlet og have svært ved at vågne ordentligt. En tilstand der nemt kan vare ved resten af eftermiddagen og som ikke efterlader meget overskud til at skulle være sammen med andre.

De fleste børn er i dagpleje mellem 7-9 timer hver dag, i disse timer er børnene aktive, nysgerrige, sociale og i gang med en masse ny læring. Alle disse indtryk er med til at trætte børnene, og derfor prioriterer vi at alle børn får mulighed for at hvile sig i løbet af dagen. Det er forskelligt hvad barnets behov er, nogle sover et par timer og andre powernapper, men vigtigst er at alle børn får en stille stund til at bearbejde dagens indtryk. Hvis et barn powernapper, vil der være noget tid, hvor andre børn stadig sover, derfor vil dagplejer finde en stille aktivitet, som barnet kan fordybe sig i. Aktiviteten vil være forskellig fra barn til barn, da børn bliver optaget af forskellige ting.

Hvad kan vi gøre?

Dialog og samarbejde omkring den gode søvnrytme er vigtig for at kunne sikre, at barnet får en god søvn. Vi må sammen være nysgerrige på, hvordan vi i fællesskab kan få barnet til at trives bedst muligt, både hjemme og i dagplejen. Det kan vi ved at lytte til hinanden og lave nogle fælles aftaler, som indebærer, at begge parter er fleksible og tør eksperimentere sig frem til en løsning. For der er ikke én standard løsning, da børn både er forskellige og deres behov ændrer sig løbende gennem deres daglejetid.

En god rytme, gode rutiner og søvnvaner kan avle søvn, fordi det giver et godt fundament for næste gang barnet skal sove.

Hvis der er udfordringer med barnets søvn, kan I forældre og dagplejer med fordel tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål.

Barnets søvnmønster igennem hele dagen både hjemme og i dagplejen:

Spørgsmål til familien:

- Hvor længe har I oplevet udfordringen?
- Hvornår står barnet op om morgenen?
- Hvor mange gange sover barnet i løbet af dagen og på hvilke tider?
- Hvordan er I sammen med jeres barn om eftermiddagen efter en dag i dagpleje?
- Hvad får barnet til aftensmad? Inden sengetid? Om natten?
- Hvordan og hvor bliver barnet puttet? Hvad tid falder barnet i søvn?
- Hvilke justeringer har I gjort undervejs?
- Er der tidspunkter, hvor I vækker jeres barn – hvordan gør I det?

Spørgsmål til dagplejer:

- Hvor længe har du oplevet udfordringen?
- Hvor mange gange sover barnet i løbet af dagen og på hvilke tider?
- Hvordan og hvor bliver barnet puttet?
- Hvor lang tid er barnet om at falde i søvn?
- Er der tidspunkter, hvor du vækker barnet – hvordan gør du det?

Aftaler:

Hvilke justeringer kan vi foretage for barnet?

- I dagplejen:
- I hjemmet:

Værd at vide:

7-12 mdr.: 14-15 timer pr. døgn. 70-80 procent af børnene sover igennem om natten, dvs. de har mindst 5 timers søvn samlet, og sover to perioder om dagen.

1-3 år: har brug for 12-14 timer pr. døgn. De fleste børn reducerer her to perioders søvn om dagen til en.

Kildehenvisninger:

Artikler:

Nej, søvn avler ikke søvn

<https://fagbladetfoa.dk/mit-fag/nej-soevn-avler-ikke-soevn/>

Ekspert i børns søvn: "Nul-vække-politik virker ikke hensigtsmæssig"

<https://fagbladetfoa.dk/mit-fag/eksperter-i-boerns-soevn-nul-vaekke-politik-virker-ikke-hensigtsmaessig/>

Søvnpres og vågentid

<https://centerforsoevn.dk/soevnpres-og-vaagentid/>

Vække eller ikke vække? Det er spørgsmålet.

<https://fagbladetfoa.dk/mit-fag/vaekke-eller-ikke-vaekke-det-er-spoergsmaalet/>