

## Hvad sker der, hvis dit barn sover for lidt?

- Barnet kan have svært ved at koncentrere sig og har generelt vanskeligere ved at løse problemer.
- Barnet kan have sværere ved at styre sine følelser og kan have flere udfordringer med sine legekammerater.
- For lidt søvn kan medføre overvægt hos barnet.
- Immunforsvaret nedsættes ved søvnmangel, så dit barn har større risiko for at blive syg.

## Hvornår bør dit barn komme i seng?

- Når dit barn er mellem 6-12 måneder har det brug for at sove ca. 14 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Når dit barn er mellem 1-3 år har det brug for at sove 12-14 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Når dit barn er 3-6 år har det brug for at sove 10-12 timer i døgnet. Børn har forskellige søvnbehov.
- Vær opmærksom på hvornår dit barn skal i seng for at det får den nødvendige søvn.
- Børn skal være trætte nok for at kunne sove. Behovet for at sove stiger i takt med, at barnet har været vågen i et bestemt antal timer.
- Lure gennem dagen skal afpasses, og barnet skal have længere vågentid før nattesøvn.

## Hvad har betydning for, at dit barn sover godt?

Det er vigtigt at skabe *gode rutiner* omkring dit barns sengetid.

Barnet bør puttes på *samme tid* og på *samme måde* hver aften, også i weekender og ferier. Det skaber tryghed og gode søvnvaner for barnet. For eksempel er *faste spisetider* med til at lave en *døgnrytme*. Undgå gerne store måltider lige inden sengetid.

Det er vigtigt, at barnet puttes inden det er blevet overtræt. Barnet har brug for, at det er *forældrene der bestemmer sengetidspunktet*.

Det kræver *nærvær* at putte barnet. Derfor har det betydning, at man som forældre lægger mobil og iPad fra sig, før man begynder at lægge barnet.

Der bør være en *god stemning* før barnet lægges i seng. Konflikter og problemer skal ikke løses ved sengekanten. Barnet skal være glad og afslappet.

Samtaler og lege foregår i dagstid og gerne masser af det. Det er vigtigt for barnet, at der ikke er vilde lege inden sengetid, og at *TV, PC og iPad er slukket* mindst en time før barnet skal sove.

Værelset barnet skal sove i, bør være et *rart og trygt* sted.

For at barnet sover godt, bør *værelset* ikke være for varmt, og lyset skal være dæmpet eller slukket.

Gode *putteritualer* kan være højtlesning og beroligende berøring eller et varmt bad.

Link: <https://centerforsoevn.dk/>