



FREDENSBORG
KOMMUNE

Søvn 1 til 2 år



ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER

• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET

Søvnbehov generelt

1-1,5 år: Barnet anbefales at sove imellem 11-14 timer i døgnet og sover ofte 1-2 lure i dagtimerne. Vågentid imellem lurerne er oftest 2-4 timer.

1,5 -3 år: Barnet anbefales at sove imellem 11-14 timer, og barnet sover nu 1 middagslur. Barnet kan være vågen i typisk 4-6 timer ad gangen.

Søvn spiller en afgørende rolle for barnets humør, indlæring, sundhed, generelle udvikling og trivsel. Når barnet er veludhvilet, vil det have større lyst til at engagere sig i den pædagogiske hverdag og deltage aktivt i fællesskabet med andre børn. En god søvnrytme er derfor vigtig for at fremme barnets trivsel og positive deltagelse i daglige aktiviteter.

Gode Råd

En stabil og forudsigelig døgnrytme samt faste ritualer ved sengetid udgør et godt fundament for barnets søvnvaner.

Som forberedelse til start i dagtilbud, kan det være en god ide, at barnet har lært at sove i barnevogn med sele. Det er afgørende at lære barnet at falde i søvn uden at være afhængig af vuggende bevægelser. Undgå at lade barnet blive overtræt og undgå skærmtid. Læg barnet, når det viser tegn på træthed, da overtræthed kan gøre det vanskeligt at opretholde faste rutiner og føre til søvnproblemer.

Gentagelse af faste ritualer er beroligende for barnet, og en regelmæssig sengetid bidrager til, at barnet opfatter, at det

nærmer sig sengetid. Det anbefales at gentage de samme handlinger i nogle uger for at give de gode vaner tid til at etablere sig.

Et trygt og godt putteritual involverer flere velkendte handlinger, gentaget i samme rækkefølge hver aften. For eksempel et bad, skift til nattøj/tandbørstning, læsning af en bog, et glas vand, en sang, massage, blive lagt i sengen og ønsket godnat. Hver handling ledsages af beroligende tale såsom: "Du er træt, nu er det puttetid, det bliver dejligt at sove hele natten". Længden af putteritualet tilpasses barnets alder og behov.

Det er normalt, at barnet vågner 1-3 gange i løbet af natten, og nogle har behov for hjælp til at falde i søvn igen. Hvis barnet vågner om natten, er det en god idé at gentage det sidste trin i putteritualet, såsom en sang eller berøring, mens man fortæller barnet, at det skal sove.

For forældre kan det være svært, når barnet græder, og man føler, man har prøvet alt for at få barnet til at sove. Det er vigtigt at kommunikere med den anden forælder og tage pauser, når nødvendigt. Uanset barnets alder kan man fortælle barnet, at "Jeg går lige et øjeblik, men jeg er tilbage lige om lidt," hvilket kan give lidt ro i situationen og mindske følelsen af afmagt.

Samarbejde mellem forældre og fagpersoner

Personalet i dagtilbuddet støtter hvert enkelt barn i at følge sin individuelle søvnrytme. Grundlæggende vækker vi ikke børnene, men hvis der er behov for at tilpasse barnets søvn af hensyn til trivslen, gøres dette i tæt samarbejde mellem forældre og personale.

Når barnets behov for vågentid stiger, kan det være nødvendigt at justere middagsluren i samråd med forældrene. Dette sikrer, at barnet oplever et passende søvnpres (se forklaring side 7) for at kunne falde i søvn om aftenen.

Dagtilbuddet arbejder ud fra at barnet trives i vågentiden, og vækning sker med respekt for barnets søvnrytme (se forklaring side 6). Når vi vækker barnet, anvender vi puslen, nus på kinden og små lyde. Hvis barnet vågner af dette, befinder det sig i et stadie af søvnrytmen, hvor det trygt kan tages op. Hvis barnet ikke reagerer, forsøger vi igen lidt senere. En nyttig metode til at få indsigt i barnets søvn er at udfylde en søvndagbog, søvnlog eller søvnhjul i samarbejde mellem forældre, dagtilbud og sundhedspleje. Disse redskaber bidrager til at skabe klarhed over eventuelle uønskede søvnmønstre, for eksempel om en lang/sen middagslur påvirker nattesøvnen, eller om andre faktorer spiller ind.

Definition af begreber

Søvncyklus: Børn sover i det, der kaldes søvn cykler, der varer cirka 30-90 minutter ad gangen. Disse cyklusser bliver længere i takt med, at barnet bliver ældre. Når barnet har gennemført en søvn cyklus, går det ind i den næste, og det er her, man kan opleve korte opvågninger mellem de to cyklusser.

Søvnstadier: En søvn cyklus er opdelt i 4 stadier. I stadie 1-3 kaldes alle faser for Non-REM-stadiet, mens stadie 4 kaldes REM-stadiet.

1. Stadie: Dette er den letteste søvn, hvor barnet sover meget let, kan have åbne øjne og udføre små bevægelser. Barnet kan let vækkes i dette stadie, og det varer cirka 5-10 minutter.
2. Stadie er også præget af let søvn. Her sover barnet stadig let, men der er ingen øjenbevægelser eller drømme. Varigheden er cirka 5-10 minutter.
3. Stadie: Dette kendetegnes ved dyb søvn, hvor barnet sover meget dybt. Det ligger helt stille, kroppen er afslappet, og barnet kan være svært at vække. Varigheden er cirka 10-20 minutter.
4. Stadie: Dette kaldes drømmesøvn eller REM-søvn. Barnet drømmer og er i dyb søvn. Dette stadie er afgørende, da barnets hjerne er aktivt og bearbejder dagens oplevelser, hvilket hjælper barnet med at lære og huske nye ting. Barnet kan være fysisk aktivt, lave ansigtsudtryk, bevæge sig, snakke og pludre. Barnet kan vækkes i dette stadie, men det kan være søvnigt. Varigheden er cirka 10-25 minutter.

Søvnpres: Søvnpres refererer til den stigende træthed, barnet oplever, jo længere tid det er vågent. Dette gør barnet træt og lettere i stand til at falde i søvn.

Hormonet Adenosin regulerer søvnen ved at akkumulere i hjernen, hvilket betyder, at jo længere tid man er vågen, desto mere Adenosin er til stede, og jo længere tid skal man sove for at nedbryde hormonet.

Søvndagbog: Søvndagbog er en metode, som pædagogisk personale kan anvende i samarbejde med forældre for at kortlægge barnets søvnvaner.

Søvnjul/søvnlog: Søvnjul/søvnlog er metoder som sundhedsplejersker benytter til at skabe et overblik over barnets søvnmønstre, vågentid, madindtag og gråd i samarbejde med forældrene. Disse værktøjer kan bidrage til en bedre forståelse af barnets daglige rutiner og behov.

[Læse mere om søvn](#)

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2024/sover-mobilen-sammen-med-dit-barn>

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2024/Anbefalinger-for-soevnlaengde>

<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2021/Sunde-boern-til-foraeldre-med-boern-i-alderen-0-2-aar>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/oevrige-sygdomme/soevnmoenster-hos-boern-under-3-aar/>

Udarbejdet dagtilbud og Sundhedsplejen maj 2024



FREDENSBORG
KOMMUNE

Fredensborg Kommune
Rådhus, Egevangen 3B
2980 Kokkedal

Telefon 72 56 50 00
fredensborg@fredensborg.dk
fredensborg.dk