



**FREDENSBORG**  
KOMMUNE

# Søvn 3 til 5 år



**ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER**

• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET



# Søvnbehov generelt

Børn i alderen 3-5 år anbefales at sove imellem 10-13 timer og være vågne 14-11 timer i døgnet. Søvnens opstår i balancen mellem søvn og vågentid. I denne periode fases barnets behov for lur om dagen gradvist ud, typisk omkring 3-4-årsalderen. Nogle børn kan stadig have brug for en middagslur, mens andre trives bedre med en hviletid, hvor barnet får mulighed for at ligge og slappe af, hvilket giver en afslappende pause uden nødvendigvis at sove lur.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at når et barn starter i børnehaven, udsættes det for mange nye indtryk, hvilket kan påvirke søvnbehovet eller forstyrre barnets søvn. Barnet kan derfor stadig have brug for en lur, og personalet i dagtilbuddet støtter hvert enkelt barn i at følge sin individuelle sove-rytme.

Den gode søvn spiller en central rolle for barnets humør, indlæring, sundhed, generelle udvikling og trivsel. Når barnet er udhvilet, vil det have større lyst til at deltage aktivt i den pædagogiske hverdag og i fællesskabet med andre børn.

## Gode Råd

Et fast putteritual derhjemme kan være en værdifuld støtte. Ritualerne hjælper barnets nervesystem med at falde til ro og sender samtidig et signal om, at det nu er tid til at gå i seng. Børn trives ofte med gentagelser og finder tryghed i at udføre de samme handlinger hver aften.

Et putteritual kan omfatte flere handlinger såsom at tage nattøj på, børste tænder, læse en godnathistorie inde i sengen og synge en godnat sang. Det er en god idé at stræbe efter faste sengetider og opvågningstider, da dette bidrager til en stabil døgnrytme. Fastholdelse af disse tider kan også være gavnligt i weekender og ferier, da barnets søvnmønster nemt påvirkes af selv korte ændringer. Derudover anbefales det at begrænse barnets fysiske aktivitet og skærmtid særligt op til sengetid.

# Samarbejde mellem forældre og fagpersoner

Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, medmindre der er behov for at justere barnets soverytme af hensyn til dets trivsel. Eventuelle ændringer foretages i samarbejde mellem forældre og personalet i dagtilbuddet.

Dagtilbuddet arbejder ud fra, at barnet trives i sin vågentid, og vækning udføres med respekt for barnets søvncyklus (se forklaring side 6). Når vi vækker barnet, sker det ved at pusle og skramle lidt, nusse lidt på kinden, og hvis barnet vågner af det, er det typisk i en fase af sin søvncyklus, hvor det er passende at tage barnet op. Hvis barnet ikke vågner, forsøger vi igen lidt senere.

Nyttige redskaber til at få et overblik over barnets søvn kan være at udfylde en søvndagbog eller søvn-log i samarbejde mellem forældre, dagtilbud og sundhedspleje i en given periode. Dette kan give indsigt i eventuelle u hensigtsmæssige søvnmønstre, for eksempel om en for lang/sen middagslur påvirker nattesøvnen, eller om andre faktorer spiller en rolle.

# 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>

Udarbejdet dagtilbud og Sundhedsplejen maj 2024



**FREDESBORG**  
KOMMUNE

Fredensborg Kommune  
Rådhus, Egevangen 3B  
2980 Kokkedal

Telefon 72 56 50 00  
[fredensborg@fredensborg.dk](mailto:fredensborg@fredensborg.dk)  
[fredensborg.dk](http://fredensborg.dk)