

Hvordan taler du med dit barn om søvnvaner?



Center for Børn og
Unge Sundhed - Kbh

Gode råd til at tale med dit barn om søvnvaner (+10 år)

- Spørg ind til, om dit barn sover godt, har let ved at falde i søvn og sover hele natten uden at ligge vågen.
- Spørg ind til, om dit barn føler sig frisk om dagen. Og om dit barn ligger med skærme i sengen efter sengetid.
- Tal med dit barn om, hvorfor det er vigtigt at sove godt uden at blive forstyrret af en telefon eller andre skærme.

Gode råd til en god søvn (1-18 år)

- Skab rolige, faste og hyggelige ritualer inden sengetid. Det kan for eksempel være at gå i bad, læse en bog eller et blad eller lave en anden rolig aktivitet.
- Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe til en bedre søvn, og gør det lettere at falde i søvn.
- Sørg for, at der er roligt, mørkt og ikke for varmt, hvor barnet sover. Luft gerne ud lige inden sengetid.
- Undgå forstyrrelser på værelset. Læg telefon og andre skærme i et andet rum.

Hvor længe skal dit barn sove?

- 1-3-årige har brug for 12-14 timers søvn i løbet af døgnet (inkl. middagslur).
- 3-6-årige har brug for 10-12 timer sammenlagt. Hvornår et barn stopper med middagslur afhænger af, hvornår barnet er modent til at få dækket sit søvnbehov om natten (oftest 3-5 år).
- 7-12-årige har brug for 9-11 timer. Sengetiden rykkes gradvist.
- 13-18-årige har brug for 8-10 timer. I puberteten er der tendens til, at børn sover mindre, end de faktisk har brug for – de fleste har fortsat et stort søvnbehov.

Tilstrækkeligt med søvn har stor betydning for dit barns sundhed og trivsel.