

fungerer både i vuggestuen og derhjemme. Derfor vil vi gerne rådgive og tale om løsninger, hvis der i perioder er problemer med at få Jeres barn til at sove derhjemme.

### **Vi har eksperterne med os**

Søvnforskning viser nemlig, at det kan være skadeligt for børns udvikling, at blive vækket i deres middagslur. Vi har samlet en del udsagn og fakta fra forskere og eksperter på området.

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner – friske og veludhvilede – sover også bedre om natten.
- En god nattesøvn består af flere søvnstadier, der skal følge hinanden i en bestemt rækkefølge og være tilstrækkeligt lange for at "virke". Det er usundt at blive vækket i nattens løb. Også selvom det kun er for en kort bemærkning.
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen og søvnvaner kan trænes.

Så længe skal børn normalt sove pr. døgn:

- 0-4 uger: 15-18 timer
- 1-6 måneder: 14-15 timer
- 6-12 måneder: 14 – 15 timer
- 1-3 år: 12-14 timer (middagslur ca. 2 timer)
- 3-6 år: 10-12 timer
- 7-12 år: 9-11 timer
- 13-18 år: 8-9 timer

Oplever man, at barnet ikke kan falde i søvn om aftenen, handler det typisk om, at barnet er overtræt, når det lægges. Ikke fordi det har fået en middagslur, men ganske enkelt fordi det lægges for sent. Størstedelen af børn mellem 1-6 år bør lægges i seng mellem kl. 18.30 og 19.30, og nogle endda før.

Alle børn – og voksne vågner fire-fem gange hver nat. Det er helt normalt. Lær barnet at finde roen i sig selv. Lad være med at tale til børn om natten. F.eks. er det helt normalt at barnet vågner omkring kl. 5, og her skal det altså lære at ligge sig til at sove videre.

Solsikken