

SOVER DIT BARN NOK?



Vidste du at:

Et barn på 3-6 år har brug for 10-12 timers søvn for at sikre:

- god indlæring
- normal vækst
- godt immunforsvar
- godt humør

Oplever I som forældre, at jeres barn generelt sover for lidt, for dårligt, eller har I problemer omkring sengelægning, så er der hjælp at hente i Randers Sundhedscenter:

Kontakt søvncoach på: inga.vestergaard@randers.dk

Men inden da er der en række gode søvn-råd, I kan prøve af:

- Put barnet, så snart det er træt.
- Dæmp lyset den sidste ½ time før søvn
- Hold faste putterutiner og sengetider (også i weekenden)
- Ingen TV, PC eller iPad ca. 1 time før søvn
- Rolig aktivitet op mod sengetid (skru ned for lyd og larm)
- Lad barnet sove i mørke (alternativt med vågelampe)
- Brug aldrig seng/værelse som straf
- Læs godnathistorie, måske med lommelygte under dynen
- Børst tænder før dit barn skal sove, men gør det i dæmpet belysning, evt. i sengen og spyt ud i en kop
- Giv barnet vand ,hvis det er tørstigt før det skal sove eller i løbet af natten.

Få succes med sengelægning - kend dit barns søvnvindue

Alle børn har et søvnvindue på ca. 20 min, hvor der er en naturlig træthed. Hvis barnet ikke puttes på det tidspunkt bliver det overtræt, og kan have svært ved at falde i søvn.

Derfor er det vigtigt at kende søvnvinduet, så du kan starte putteritualerne i god tid inden, og dermed undgå at barnet bliver overtræt. Læg f.eks. mærke til om barnet gnider sig i øjnene, gaber og måske bliver tørstig.

Hvis barnet ikke kan sove om aftenen skal det sandsynligvis i seng noget FØR.

Søvnens betydning

Undersøgelser viser at mange børn i dag sover mindre end før i tiden. Det gør de måske, fordi det kan være svært at nå dagens program, og fordi forældrene ikke kender deres barns søvnbehov, og derfor undervurderer søvnens betydning.

For lidt søvn er skadeligt, og kan f.eks. påvirke væksten. Manglende søvn kan koste hele 3-4 cm i den endelige højde. Mangel på søvn påvirker også immunforsvaret, og øger risikoen for sygdom. Ligeledes kan det påvirke humøret den næste dag, så barnet bliver uoplagt, irritabelt, rastløst og har lettere til tårer. Der vil også være øget risikoen for dårlig trivsel, fedme og dårlig indlæring.



Har I problemer omkring sengelægning? Så er der hjælp at hente i Randers Sundhedscenter:

Kontakt søvncoach på: inga.vestergaard@randers.dk

Send en mail, og I vil blive kontaktet, så vi kan aftale et møde.

Sov godt med rene tænder 😊