

Vuggestuebørn og søvn

Forskning viser at middagslurens længde ikke har betydning for barnets nattesøvn. Det, der betyder noget, er antallet af timer barnet er vågent, før det skal sove for natten. Her har søvnforskere fundet frem til at 4 timer er det magiske tal.

Den menneskelige bevidsthed er en magtfuld størrelse. Helt uden at ville det påvirkes vores forventninger til barnets nattesøvn, af den viden vi har om, hvor længe barnet har sovet til middag. Ved ikke at vide, hvor mange timer barnet har sovet, men blot hvornår det er stået op, bliver både I og vi bedre til at se og mærke barnets behov og ikke lade en ekstern opmærksomhed på timetal styre os.

Ikke kun nattesøvnen men også middagsluren har stor betydning for barnets udvikling. Nedenstående er udklip fra en artikel: "Børn skal sove ad libitum" som er tilgængelig på nettet.

Fif og fakta

fra søvneksperter

- En toårig har sovet det meste af sit liv. Nærmere bestemt: Lige omkring 13 måneder.
- Danske børn sover generelt for lidt. Voksne for øvrigt ligeså. Det går ud over livskvaliteten.
- 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. Det samme gælder voksne.
- Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner - friske og veludhvilede - sover også bedre om natten.
- At sove godt er en kunst, man skal lære i barndommen. Et roligt godnatritual med nærhed og tryghed er en gave for livet.
- 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.
- Mange forældre vil gerne sove sammen med deres børn, men den bedste søvn fås i enrum. For en familie, der i forvejen får for lidt søvn, er det derfor en rigtig skidt idé at sove sammen.
- 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 selv om det kun er for en kort bemærkning.
- 1-3 årige skal have mindst 12-13 timers søvn pr. nat og sove til middag én eller to gange. 3-5 årige har brug for 11-12 timer og måske en middagslur.

Kilde: Pjecen 'Fakta om spæd-og småbørns søvn' af forskningssygeplejerske, stud.med. Marian Petersen. Pjecen kan købes i bundter à 50 stk. hos ScanSleep.