



Søvn

Dagpleje-, vuggestue – og børnehavebørn



Hvilke udfordringer kan der være?

Der kan være mange årsager til, at barnet har svært ved at falde i søvn. Barnet er måske generelt blevet lagt for sent i seng og har været overtræt. Måske har barnet aldrig selv lært at falde i søvn. Barnet kan være bange for at sove, fordi det tror, at der ligger et farligt dyr under sengen. I denne alder fylder barnets fantasi meget. Barnet kan være ked af noget. Vær opmærksom på om barnet har ondt et sted.

Hvordan løses udfordringerne?

Det er ofte ret enkle ting der skal ændres, hvis barnet har svært ved at falde i søvn eller sover dårligt. Her kan du være opmærksom på putteritualer og rutiner. Er der noget, der kan ændres?

Det har betydning, at man som forældre beslutter sig for, at tingene skal ændres. Det er vigtig at forældrene taler om, hvordan man gør og er enige.

Du kan forklare dit barn, at der skal ske nogle ændringer. Det er vigtigt at have tålmodighed og fastholde en døgnrytme. Nye rutiner tager mindst 14 dage at indføre.



Du er altid velkommen til at kontakte
sundhedsplejen i Kerteminde Kommune med
spørgsmål om dit barns søvn .
Kontakt: teamsundhedsplejen@kerteminde.dk

Med venlig hilsen

Sundhedsplejen i Kerteminde Kommune

Hvorfor er søvn vigtig for dit barn?

- Gennem søvnen samler barnet kræfter til at klare en spændende og udfordrende dag i daginstitutionen.
- Barnet tænker klarest og lærer bedst efter tilstrækkelig søvn.
- Søvn har betydning for barnets vækst.