

Søvn for dit barn og dig

8 gode råd om spæd- og småbørns søvn



Kære forælder

Du har måske hørt, at et spædbarn kan påvirke din søvn - eller måske har du allerede oplevet det. Afbrudt søvn og det at vænne sig til forælderrollen kan også påvirke dit humør. Det er helt normalt at føle sig nedtrykt, irriteret eller angst i korte perioder.

Måske har du brug for konkrete råd til at støtte dit barns søvn, eller måske er du blot nysgerrig efter at vide mere. Denne folder kan hjælpe dig. Her får du viden om, hvordan spæd- og småbørns søvn reguleres, hvad der er normalt, hvad du kan forvente, og hvordan du kan støtte dit barns søvn på en hensigtsmæssig måde.

Lad dig inspirere af denne folder og afprøv nogle af de gode råd.

Denne folder indeholder:

- **8 gode råd til at støtte dit barns søvn** (s. 5 - 16)
8 konkrete råd, der kan hjælpe dig med at støtte dit barns søvn.*
- **Vigtig viden om dit barns søvn** (s. 17 - 26)
Barnets normale søvn, regulering af barnets søvn, opvågninger om natten og vigtigheden af putterutiner.

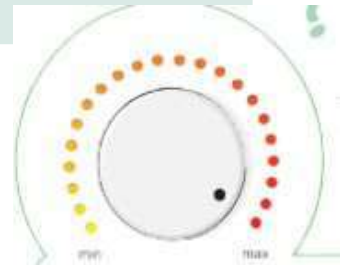
*De 8 gode råd kan bruges uden at have læst afsnittet "Vigtig viden om dit barns søvn".

At "skrue ned" og "skrue op"

I denne folder bruges begreberne "skrue ned" og "skrue op". Forestil dig en knap, der symboliserer dit barns følelser. Dit barn kan enten være roligt ("skruet ned") eller være ked af det, utilfreds, uroligt eller ulykkeligt ("skruet op").

Overvej, hvad der gør dit barn ked af det, utilfreds, uroligt eller ulykkeligt, og hvad der beroliger det. Det handler om at reagere tidligt på dit barns signaler for at forhindre, at det bliver meget utilfreds eller ked af det. Tænk på dette som at hjælpe dit barn med at blive "skruet ned".

Læs mere under det gode råd "At finde indre ro".



Hvornår skal jeg søge rådgivning hos min sundhedsplejerske?

Det anbefales at du kontakter din sundhedsplejerske, hvis du oplever én eller flere af følgende udfordringer:

- Lang indsovningsstid (>30-45 minutter)
- Hyppige opvågninger, svarende til mere end hver anden time
- Modstand mod at blive lagt
- Manglende alderssvarende søvnrytme
- Hvis du og/eller din partner oplever jeres situation som værende udfordrende og overvældende

Problemerne anses som betydelige, hvis de strækker sig over minimum to til fire uger, forekommer de fleste døgn og påvirker dit barns eller dit funktionsniveau i dagtimerne.

8 gode råd til at støtte dit barns søvn

8 gode råd til at støtte dit barns søvn

På de følgende sider beskrives 8 gode råd til at støtte dit barns søvn samt dig som forælder. Flere af rådene understøtter de biologiske søvnregulatorer og kan anvendes til børn i alderen nul til tre år. Nedenfor præsenteres en kort opsummering.

Opsummering

De 8 gode råd er:

1. At stå op på samme tidspunkt hver dag.
2. At være aktiv og lave noget meningsfuldt i løbet af dagen.
3. At hjælpe dit barn ind i en god døgnrytme.
4. At lave rolige aktiviteter inden sengetid.
5. At indføre en fast putterutine.
6. At finde indre ro.
7. At slippe bekymringer.
8. Du er ekspert i dit eget barn og din egen familie.

1. At stå op på samme tidspunkt hver dag

Hvis du oplever problemer med natlige opvågninger, så prøv at stå op sammen med dit barn på nogenlunde samme tidspunkt hver dag. At tidspunktet er det samme, er vigtig for at holde jeres døgnrytme (indre biologiske ure) regulerede. Sagt på en anden måde, så hjælper det med at regulere dit barns (og dit eget) søvnmønster. Det kan være fristende at lade dit barn sove længere om morgenen, især hvis det vågner ofte om natten, for selv at få lidt ekstra søvn. Men for at understøtte udviklingen af døgnrytmen og dermed forbedre nattesøvnen, er det nødvendigt at stå op på samme faste tidspunkt hver dag i mindst 14 dage.

Hvis du har svært ved at stå op på samme tid hver dag, kan du starte med at trække gardinerne fra og lade dagslyset komme ind. Hvis dit barn stadig sover, kan du trække gardinerne fra på samme tid hver dag og lade det sove videre i dagslyset.

Følgende aktiviteter kan med fordel udføres på samme tidspunkt hver dag:

- Træk gardinerne fra.
- Luk dagslyset ind (i vinterhalvåret kan der tændes lidt lys omkring barnet).
- Start hverdagsmorgenlyde omkring barnet (eksempelvis tage tøj på, tale sammen, lave kaffe).
- Spis morgenmad sammen.
- Tag barnet med ud i dagslys fra morgenstunden/formiddagen og start dagens aktiviteter.



For at få dit barns og dit eget indre biologiske ur ind i en normal døgnrytme og forbedre nattesøvnen, er det nødvendigt, at du står op på samme faste tidspunkt hver dag i mindst 14 dage.

2. At være aktiv og lave noget meningsfuldt i løbet af dagen

Aktivitet i løbet af dagen gør det lettere for både dig og dit barn at slappe af og sove, når dagen er slut. Det hjælper med at opbygge et tilstrækkeligt behov for søvn om natten og gør, at du føler dig godt tilpas. Det giver også dit barn et skift i omgivelserne, som kan hjælpe det med at "skrue ned". Overvej at finde et hold eller aktiviteter rettet mod forældre, som for eksempel yoga, babysvømning eller forældre-barn-gymnastik. Løb med en babyjogger eller del børnepasningen med en anden, så I kan skiftes til at løbe eller gå i fitnesscenteret.

Det kan føles nemmere at være sammen med sit barn, hvis man som forælder er ude af huset, går en tur eller er socialt engageret. På den måde bliver barnets sansebehov opfyldt, uden at man som forælder behøver at interagere med sit barn konstant.

Eksempler på aktiviteter for dig og dit barn:

- Gå en tur i lokalområdet, ved stranden eller i skoven.
- Gå en tur på legeplads og gyng en tur i babygyngen.
- Tag i svømmehallen.
- Tag ud at handle.
- Vær sammen med venner, familie eller forældregruppe.
- Tag på biblioteket.
- Sæt musik på og dans rundt i stuen.



Planlæg sjove aktiviteter om dagen, så du kan komme ud med dit barn - besøg venner, gå på vinduesshopping, køb en lækker kaffe eller is, gå en tur, eller meld dig ind i en lokal baby- eller forældregruppe. Spædbørn elsker at være udendørs og sover bedre, hvis de får frisk luft en eller to gange om dagen. Det gør voksne også!

3. At hjælpe dit barn ind i en god døgnrytme

Når dit barn er et par måneder gammelt, kan du støtte barnets døgnrytme, så det er mere vågent om dagen og primært sover om natten. Det er vigtigt at skelne mellem nat og dag. Dette kan gøres ved at holde dit barn aktivt i løbet af dagen gennem aktiviteter i hjemmet eller en tur udenfor, mens aktiviteterne om aftenen og natten skal foregå mere roligt og uden for meget lys. Det er også vigtigt at være opmærksom på, hvor meget dit barn sover i løbet af dagen, for at sikre, at barnet har opbygget et tilstrækkeligt søvnpres til natten.

For at hjælpe dit barn ind i en god døgnrytme, kan du:

- **Tydeliggøre forskellen på dag og nat:** Sørg for, at dit barn er aktivt i løbet af dagen, mens aktiviteter om aftenen og natten er mere rolige og uden for meget lys.
- **Sørge for, at dagslure ikke er for lange:** Gør ikke dit barns sovested mørkt eller støjsvagt til lur i løbet af dagen. Dette hjælper med at sikre, at hverken du eller dit barn sover mere om dagen, end I har brug for.
- **Sørge for ro og forudsigelighed om natten:** Det er vigtigt at reagere på en rolig og forudsigelig måde om natten uden for meget lys, lyd eller aktivitet, når dit barn vågner. Dette hjælper både dig og dit barn med at forblive "skruet ned" og hurtigt kunne vende tilbage til søvnen. Du kan for eksempel reagere med beroligende ord, sut, nus, sang eller amning.
- **Identificere dit barns længste søvnstræk:** Ved at finde ud af, hvornår dit barns længste søvnstræk er, kan du planlægge din egen sengetid og sove i barnets længste søvnstræk.



Spædbørn sover ofte, hvor end de er. Lad søvn passe ind i dine aktiviteter.

4. At lave rolige aktiviteter inden sengetid

Ro og afslapning inden sengetid kan hjælpe både dig og dit barn til et bedre søvnmønster. Det er vigtigt, at aftenrutinen indeholder rolige aktiviteter, så kroppen forberedes på, at det er tid til at sove. Det anbefales at undgå lys fra skærme (for eksempel telefoner, tablets og fjernsyn) senest en time før sengetid.

Afslapning handler ikke om at bekæmpe stress, angst eller frustration, men om at genoprette fysisk og følelsesmæssig ro. Vi slapper alle af på forskellige måder – find ud af, hvad der virker for dig. Det kan for eksempel være:

- Et varmt bad.
- Yoga
- Meditation.
- Dybe vejrtrækningsøvelser.
- Afslapningsøvelser.
- Massage.
- Lytte til musik, podcast eller lydbog.
- Tid med din partner eller en ven.
- Nusse og putte med dit barn.
- Læsning.
- En varm drik.

Afslappende aktiviteter for små børn kan for eksempel være:

- At få mælk eller spise.
- Sutte på en finger.
- Kramme.
- Hud-til-hud kontakt.
- Blive båret i eksempelvis en slynge.
- Blid massage.
- Bevægelserne fra en barnevogn eller bil.

Afslapning kan hjælpe både dig og dit barn til at "skrue ned".

5. At indføre en fast putterutine

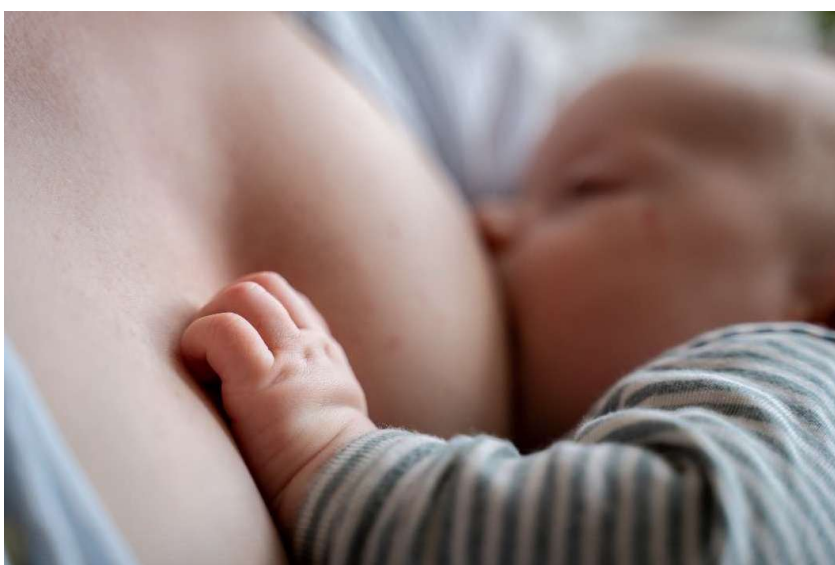
Når sengetid nærmer sig, er det vigtigt at hjælpe dit barn igennem en forudsigelig og rolig putterutine. Putterutinen skal passe til dit barns alder og bør så vidt muligt udføres i det rum, hvor dit barn skal sove. Det er også en god idé at lave en trøsteplan og en plan B, som kan bruges, når det er svært at putte dit barn, hvis det bliver ked af det, eller hvis det vågner om natten. Se eksempler herunder på putterutine, trøsteplan og plan B.

Skriv barnets putterutine ned, så du er sikker på, hvordan den skal foregå. Hvis I er to forældre, vil det også være nemmere at sikre enighed om, hvordan putterutinen skal foregå.

Følgende elementer er gode, nærværende, hyggelige og beroligende eksempler, der med fordel kan indgå i putterutinen samt trøsteplanen og plan B:

- At få et bad.
- At få børstet tænder.
- At få nattøj på.
- At få mælk (amning eller flaske) eller at spise.
- At sutte på en finger eller sut.
- At kramme.
- At få hud-til-hud kontakt.
- At blive båret, mens man går (for eksempel i en slynge).
- At få blid massage.
- At bruge vuggende bevægelser.
- At læse eller kigge i en bog.
- At synge.
- At bruge meditation eller beroligende musik.

Se eksempler på putterutine, trøsteplan og plan B på de følgende sider.



Eksempel på putteritual – aften

Noah, 5 måneder

1. Noah får trykmassage og natdragt på.
2. Noah får at vide: "Nu skal du ind at sove i sengen, min skat, ahh, hvor dejligt."
3. Noah får sin puttebamse og siger godnat til den forælder, der ikke putter.
4. Noah og forælderen lægger sig i mor og fars seng.
5. Noah får mælk liggende. Puttebamse lægges ved hans ansigt for at skærme ham lidt.
6. Forælderen hiver i musikuro og putter dynen tæt omkring Viggo.
7. Noah får at vide: "Sov godt, min skat." Forælderen holder en tung hånd på Viggos mave og vugger og nusser ham blidt videre til ro i mor og fars seng – dette udelades, hvis han er faldet i søvn under mælk.

Trøsteplan

- Musikuro afspilles igen.
- Nusses med puttebamse i ansigtet.
- "Ja, du er lidt ked af det. Sååh, det er okay. Jeg passer på dig."
- Vugges på madrassen.
- Tages op og krammes.
- "Ja, du er helt ked af det. Sååh, det er okay. Jeg passer på dig."
- Vugges i armene.
- Mælk.

Plan B: Noah kommer i bæresele og beroliges der på samme måde, indtil han sover fast. Efter 5-10 minutter lægges han, hvis det er muligt, i sengen.

Eksempel på putteritual – aften

Ava, 1 år

1. Ava får et bad, creme på kroppen og lidt massage.
2. Ava får nattøj på og får børstet tænder.
3. Ava får at vide: "Nu er det puttetid, og du skal ind i din seng og sove hele natten. Det bliver så dejligt at sove."
4. Lyset i værelset dæmpes, og gardinet rulles for med Ava på armen.
5. Ava får mælk, mens der synges.
6. Sang fortsættes, og Ida får sin puttebamse.
7. Ava vugges blidt i armene og lægges i sin seng med dynen viklet godt omkring sig.
8. Sang nynnes nu, og Ida får at vide: "Sov godt min skat". Sang stoppes lige så stille, og forælderen bliver ved siden af og slapper af, indtil Ava sover.

Trøsteplan

- Ava lejres og får sin puttebamse.
- Hun nusses og trykkes på kroppen.
- Sang synges igen.
- "Så du er lige ked af det. Jeg passer på dig."
- Vugges lidt på madrassen.
- Ida tages op og krammes.
- "Så..., du er ked af det. Jeg passer altid på dig."
- Ava vugges, og der synges.
- Ava tilbydes mælk igen.

Plan B: Ava puttes i forældrenes seng.

Eksempel på putteritual – aften

Molly, 2 år

1. Molly leger vildt med søskende eller forældre for at brænde det sidste krudt af.
2. Molly får tilbud om at lægge et puslespil eller tegne.
3. Molly forberedes på snart at skulle putte: "Når vi har tegnet den her sol/når vi har lagt det her puslespil, så er det puttetid, Molly. Det bliver virkelig rart for dig at sove i din seng snart."
4. Molly får nattøj på og får børstet tænder.
5. Mor eller far læser to bøger på børneværelset for Molly. Hun vælger selv bøgerne fra en kasse med ti bøger, som skiftes lidt ud en gang imellem.
6. Molly får trykmassage, og meditationshistorie afspilles.
7. Molly kyskes godnat og får dyne på: "Godnat min skat." Meditationsmusik kører stadig, og forælderen forlader Mollys værelse. Meditationsmusik slukkes, når hun sover.

Trøsteplan

- Kram og kys.
- "Du er ked af det. Det er okay. Jeg passer altid på dig."
- Trykkes lidt mere.
- Tages op på skødet.
- Krammes og trykkes.
- "Du er ked af det/vred. Det er okay. Jeg passer altid på dig og bliver her ved siden af dig."

Plan B: Forælderen lægger sig med Molly på en madras på gulvet og hjælper hende til at falde i søvn der. Molly forflyttes efterfølgende op i sin egen seng.

6. At finde indre ro

Det er vigtigt at kunne finde ro og at bevare den i pressede situationer. Dit barn spejler sig i dig, og den ro, du udviser, overføres til dit barn og støtter udviklingen af dets nervesystem. Når du "skruer ned" for både dine egne og dit barns følelser, hjælper du dit barn med at håndtere sine følelser, og dette vil med tiden fremme dit barns evne til at selvregulere. Når du har mere overskud og har det godt, kan du bedre håndtere dit barns søvn og finde det mindre problematisk, selvom dit barns søvnmønster ikke ændrer sig med det samme. Her er, hvad du konkret kan gøre:

- **Være opmærksom på, hvornår dit barn begynder at blive ked af det, utilfreds, uroligt eller ulykkeligt.**
Overvej, hvad der gør dit barn ked af det, utilfreds, uroligt eller ulykkeligt, og hvad der beroliger det.
- **Reager tidligt og passende på dit barns signaler.**
Når du reagerer tidligt på dit barns signaler om, at det ikke er glad (som små sure lyde, at det vender sig væk fra dig eller laver 'vifte væk'-bevægelser), kan du ofte forhindre, at dit barn bliver rigtig utilfreds eller ked af det. Tænk på dette som at dit barn er "skruet ned". Nogle gange vil dit barn reagere positivt på at få mad, kram eller massage, mens andre gange, når det er "skruet op", kan have brug for noget andet. Måske keder dit barn sig og er træt af at se på loftet eller de samme vægge. Tag dit barn op og gå udenfor for at se verden, eller gå en kort tur. For at hjælpe dit barn med at "skrue ned", må du agere roligt, også selvom du måske ikke er.
- **"Skrue ned" for dine egne følelser.**
At lære at holde dine egne følelser "skruet ned" er også en vigtig del af at håndtere de udfordringer, du som forælder kan møde. Nogle gange er det nødvendigt at forholde sig roligt (også selvom du ikke er det), for at kunne berolige dit barn.

Jo mere rolig, kedelig og tydelig du er, jo mere hjælper det dit barn til at kunne sove. Du kan også øve dig i at være mere bevidst om dit kropssprog ved puttetid. At gabe, lukke øjnene indimellem, trække vejret langsomt og slappe helt af kan hjælpe dit barn med at spejle sig til ro og falde i søvn.

Dit sprog er også en vigtig faktor, når du skal putte dit barn. Når du sætter ord på, hvad der sker, hvad der forventes, og eventuelle følelsesreaktioner undervejs, skaber det tryghed hjælper med at holde fokus på en positiv, rolig og guidende måde. Det kunne være sætninger som: "Såå, min skat, du er helt ked af det.", "Jeg hjælper dig.", "Det er okay, jeg passer på dig." eller "Så skal du putte, det bliver så dejligt."

At nusse, kramme og at spise er beroligende og hjælper dit barn med at falde i søvn. Det er helt i orden, at dit barn falder i søvn under amning.

7. At slippe bekymringer

Den bedste måde at håndtere natlige opvågninger på er at kunne falde i søvn igen hurtigt. Tankemylder og frygt (for eksempel for at være udmattet næste dag) kan "skrue op" for følelser og indre uro og forhindrer ofte forældre i at falde i søvn igen, når de bliver vækket om natten. Hvis dit barn har mange opvågninger i løbet af natten, er det normalt at mangle energi og føle dig bekymret, udmattet eller ked af det. Men nogle gange kan man blive så optaget af manglen på søvn, at det kan hindre en i at leve et rart og tilfredsstillende liv. Det kan hjælpe dig igennem hårde perioder (med dårlig søvn) ved at forsøge at lade søvnen fylde mindre og i stedet fokusere på det overordnede billede af rejsen som forælder. Måske disse spørgsmål kan hjælpe dig:

- Hvordan har du det?
- Hvad er der sket på det sidste?
- Hvad er du bekymret for?
- Hvad nyder du ved dit barn?
- Hvad vil du gerne lave sammen med dit barn?
- Hvordan vil du gerne se tilbage på disse første måneder?

En anden strategi, der måske kan hjælpe dig med at berolige dit nervesystem i pressede situationer og håndtere svære følelser og bekymringer, er mindfulnessstræning. Mindfulness betyder at være til stede i nuet og acceptere tingene, som de er. Ved at lægge mærke til, hvordan du har det på bestemte tidspunkter, og acceptere både gode og dårlige følelser, kan det hjælpe dig med at "skrue ned", når du føler dig negativt påvirket. Hjerneforskning har vist, at mindfulness-træning blandt andet kan forbedre evnen til at regulere stress og følelser, empati, koncentration, glæde og søvnproblemer.

Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet stiller indtalte meditationer og yogavideoer gratis til rådighed. Øvelserne kan findes her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser>.

Mindfulness handler om at tage let på dine tanker og følelser for at forhindre uhensigtsmæssige tankemønstre – altså ikke lade disse tanker og følelser fylde i dit liv.

8. Du er ekspert i dit eget barn og din egen familie

Alle spædbørn er forskellige, og deres søvn udvikler sig forskelligt. Oplevelsen af søvn er subjektiv, og det vil være meget forskelligt, hvordan den enkelte forælder eksempelvis oplever hyppige opvågninger, og hvad der er hyppige opvågninger for den enkelte. Det er ikke nyttigt at sammenligne dit barns søvnmønster med andres. Du kender dit barn bedst. Du må gerne prøve forskellige metoder for at finde ud af, hvad der gør dig og dit barn glade.



At lære dit barn at kende tager tid. Lær om dit barns signaler, og hvad der virker for det.

Vigtig viden om dit barns søvn

Spæd- og småbørns normale søvn

De fleste forældre ved, at spæd- og småbørn vil påvirke deres søvn. Det er derfor vigtigt at vide, hvad man som forælder kan forvente af sit barns søvn. Nedenfor præsenteres en kort opsummering af de punkter, som gennemgås i de følgende afsnit.

Opsummering

- Døgnrytmen (det indre ur) bestemmer, hvornår du og dit barn er vågne og sover. Efterhånden som dit barn vokser, udvikler døgnrytmen sig, og det lærer at kende forskel på nat og dag.
- Når dit barn er omkring tre til fire måneder gammelt, har det udviklet en mere stabil døgnrytme og kender forskel på nat og dag, hvilket typisk resulterer i mere søvn om natten.
- Lys er med til at styre og udvikle døgnrytmen; derfor er det vigtigt at få dagslys fra morgenstunden af, da dette fremmer en sund søvncyklus.
- Søvnpresset opbygges over tid, og det er lettere for dit barn at falde i søvn, når søvnpresset er opbygget tilstrækkeligt (jo længere tid dit barn er vågent, jo lettere falder det i søvn).
- Søvnpresset falder, når dit barn sover, og det bygger sig op igen, indtil det er tid til at sove igen.
- Dagslure bør ikke nødvendigvis foregå i mørke og stilhed – dit barn vil sove den mængde, det har brug for, også med lys og aktivitet omkring sig.
- Det er forskelligt, hvor længe børn kan holde sig vågne, hvor længe de sover om dagen og natten, og hvor mange opvågninger de har i løbet af natten.
- Natlige opvågninger er normale og skyldes blandt andet behovet for mad og barnets korte søvncyklusser.
- En putterutine kan gøre det lettere for dit barn at falde i søvn og forbedrer søvnkvaliteten. Det er vigtigt med tryghed, gentagelse, forudsigelighed og tydelighed i putterutinen.
- Putterutiner skal føles gode og trygge for både for både barnet og familien og justeres, efterhånden som barnets behov ændres.

I det følgende beskrives spæd- og småbørns normale søvn.

Afsnittet kommer omkring:

1. Søvnens biologi
2. Søvnregulering: Døgnrytme og søvnpres
3. Barnets søvnudvikling
4. Opvågninger om natten
5. Vejen til søvn via putterutiner



1. Søvnens biologi

Søvn er en naturlig proces, som vi alle kender før fødslen. Den er vigtig for vores mentale og fysiske sundhed. Søvn styres af to biologiske systemer: døgnrytmen (kroppens indre ur) og søvnpresset (søvnbehovet). Balancen mellem de to systemer bestemmer, hvor vågent og opmærksomt dit barn er i løbet af dagen, hvornår det bliver træt og klar til at sove, og hvordan det sover – både under luren og om natten.

Søvnen fungerer med udgangspunkt i, at der er 24 timer i døgnet. På disse 24 timer er det vigtigt, at vi både sover og er vågne. Det er balancen mellem søvn og vågentid, der er afgørende for, at vi opnår en sund søvn.

Skemaet herunder giver dig et overblik over, hvor meget søvn og vågentid spæd- og småbørn har brug for i løbet af et døgn. I skemaet fremgår gennemsnitstal. Spæd- og småbørn er forskellige, når det kommer til søvn og vågentid, så skemaet kan bruges som en rettesnor, hvis det giver mening.

Alder	Vågenbehov	Søvnbehov	Variation i søvnlængde (søvnbehov)	Ca. antal lure
Nyfødt	7-10 timer	14-17 timer	Søvnlængde på både 11-13 timer og 18-19 timer kan være passende.	Varierer
3 måneder	7-10 timer	14-17 timer	Anbefalinger for søvnlængde kan ikke anvendes i løbet af de første dage af livet, hvor lang søvn kan være normalt for et spædbarn.	4-5 lure
5 måneder	9-12 timer	12-15 timer	I alderen 4-11 måneder kan en søvnlængde på både 10-11 timer og 16-18 timer være passende.	4 lure
6 måneder	9-12 timer	12-15 timer		3 lure
9 måneder	9-12 timer	12-15 timer		2 lure
1-2 år	10-13 timer	11-14 timer	Søvnlængde på både 9-10 timer og 15-16 timer kan være passende.	1 lur

Overblik over hvor meget søvn og vågentid spæd- og småbørn har brug for i løbet af et døgn. Skema tilpasset fra Center for Børn og Unges Søvn og Sundhedsstyrelsen.

2. Søvnregulering: Døgnrytme og søvnpres

Døgnrytme - kroppens indre ur

Døgnrytmen er kroppens naturlige tidsstyring, der regulerer, hvornår vi føler os vågne og trætte. Når spæd- og småbørn fødes, har de endnu ikke udviklet en døgnrytme. De kan godt sove, men hvornår og hvor længe varierer fra dag til dag.

For at hjælpe dit barn med at udvikle en døgnrytme kan du gøre en forskel ved at skabe tydelige forskelle mellem dag og nat samt mellem vågentid og søvn. Om dagen kan du sørge for, at barnet får masser af dagslys, især om morgenen, og at der er aktivitet i de vågne timer. Om aftenen og natten kan du dæmpe lyset, skrue ned for støj og aktivitet og skabe rolige rammer.

Hvordan udvikles døgnrytmen?

Døgnrytmen styres af lys og aktivitet. Lys påvirker produktionen af hormonet melatonin, også kaldet *søvnhormonet*, som hjælper os med at blive trætte. Nyfødte producerer ikke nok melatonin til at have en stabil døgnrytme. Melatoninproduktionen starter i små mængder, når barnet er omkring en til to måneder gammelt, og stiger, når barnet er tre til fire måneder gammelt. Døgnrytmen bliver derfor langsomt mere stabil i denne periode.

Udvikling af døgnrytmen hos spæd- og småbørn

- **De første uger:** Søvnens styres primært af behovet for mad, og spædbørn sover typisk kun en til fire timer ad gangen.
- **Ved 2 - 3 måneder:** Søvncentrene i hjernen modnes, og søvnen bliver mere stabil.
- **Ved 3 - 4 måneder:** De fleste spædbørn begynder at sove mere om natten end om dagen.
- **Ved 8 - 10 måneder:** Mange spædbørn får en mere fast rytme, men for nogle sker det først omkring et- til halvandetårsalderen.
- **Fra 3 - 5 år:** Søvn mønsteret ligner voksnes mere, men først efter puberteten er det fuldt udviklet.

Morgenlys er noget af det vigtigste

Morgenlys er særlig vigtigt for at støtte døgnrytmen. Forskning viser, at et fast tidspunkt for at stå op og komme ud i dagslyset er en effektiv måde at fremme en sund og stabil døgnrytme hos både børn og voksne.

Søvnpres – dit barns søvnbehov

Søvnpres er kroppens måde at fortælle os, at vi har brug for søvn. Søvnpresset afhænger af, hvor længe vi har været vågne, og hvordan kvaliteten af den seneste søvn har været. Jo længere tid vi er vågne, jo mere søvnige bliver vi, og til sidst vil søvnpresset *tvinge* os til at falde i søvn – selv hvis vi prøver at holde os vågne.

Hos spædbørn stiger søvnpresset hurtigere end hos voksne, hvilket betyder, at de helt små ofte har brug for at sove allerede efter at have været vågne i en til to timer.

Hvordan virker søvnpresset?

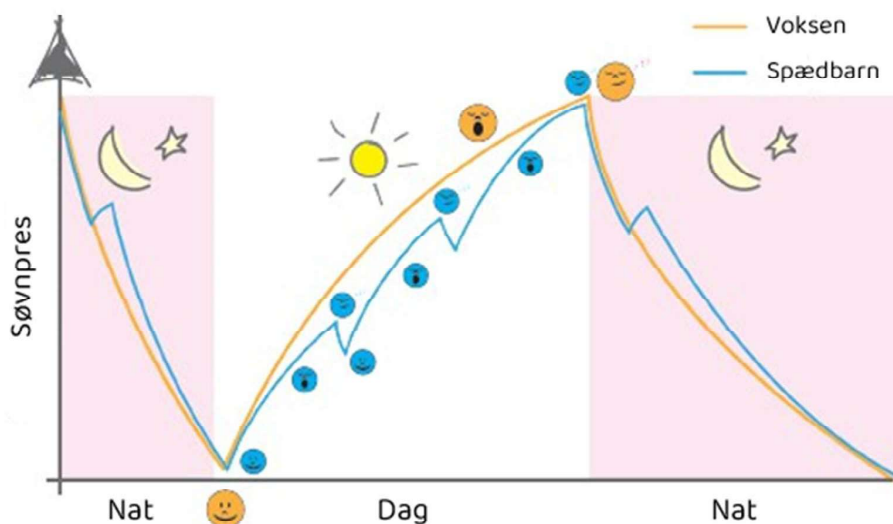
Søvnpresset styres af et signalstof i hjernen, der hedder adenosin. Når vi er vågne, producerer

hjernens adenosin, og mængden stiger, jo længere tid vi har været vågne. Søvn er det eneste, der nedbryder adenosin. Når vi sover, falder adenosinniveauet, og søvnpresset nulstilles. Aktivitet kan udløse kortisol og adrenalin, som kan tilsidesætte søvnbehovet midlertidigt. Jo mere adenosin, der er ophobet, jo længere tid må vi sove for at nedbryde det. Det er forskelligt, hvor hurtigt vi som mennesker mærker søvnbehovet, og hvor meget søvn, vi har brug for – uanset alder.

Søvnpres hos spædbørn

Dit barns søvnpres varierer i løbet af dagen. Søvnpresset hos spæd- og småbørn stiger og falder som i et "zigzag-mønster", som illustreret i Figur 1 (den blå linje). Søvnpresset stiger, barnet sover en lur, og så stiger det igen, indtil barnet er klar til at sove til natten. Når dit barn har opbygget nok søvnpres, er det lettere for det at falde i søvn. Hvis barnet forsøges lagt til at sove, før søvnpresset er højt nok, kan det faktisk gøre det sværere for barnet at falde i søvn og gøre det mere uroligt.

Dit barns lure i løbet af dagen behøver ikke foregå i mørke og stilhed som om natten. Dit barn vil sove den mængde, det har brug for, hvor der er lys og lidt aktivitet, og stadig opbygge søvnpres til senere.



Figur 1. Søvnpresset hos spædbørn og voksne. Søvnpresset hos voksne stiger støt fra morgen til aften (den orange linje), mens det opbygges hurtigere hos spædbørn og falder igen efter en lur (den blå linje). Når spædbørn sover korte lure i løbet af dagen, tages toppen af deres søvnpres, og søvnpresset opbygges stadig til natten. Oversat fra *The Practitioner's Guide to Sleep, Baby & You*. Durham University, Parent-Infant Sleep Lab, Storbritannien and Possums Education, Brisbane, Australien.

Aktivitet hjælper med søvnpresset

- Aktiviteter i dagtimerne, som gåture eller leg, hjælper barnet med at opbygge søvnpresset.
- Mange spædbørn sover, når de har brug for det, især hvis de er i bevægelse, eksempelvis i barnevognen.

Husk, at alle børn er forskellige

Alle spædbørn har forskellige søvnbehov. Det er forskelligt, hvor længe de sover, hvor ofte de vågner, og hvor mange lure de har i løbet af dagen. Især i de første måneder er det helt normalt, at der er stor forskel fra barn til barn.

3. Spæd- og småbørns søvnudvikling

Dit barns søvn udvikler sig hele tiden og kan ændre sig hurtigt – nogle gange fra nat til nat eller fra måned til måned. Der vil være perioder, hvor søvnen føles lettere, og andre, hvor det er mere udfordrende. Tænk på søvnudviklingen som en rutsjebane i stedet for en lige vej – det er helt normalt.

Det er også vigtigt at vide, at selvom dit barn bliver ældre, betyder det ikke nødvendigvis, at det sover i længere tid ad gangen. Søvn mønstre kan variere meget, og spædbørn har forskellige søvnbehov. Så længe dit barn er opmærksomt og glad, når det er vågent, får det nok søvn.

Herunder kan du se nogle fakta om spædbørns søvnudvikling.

- I de første par måneder varierer spædbørns søvn meget. Nogle sover otte timer i døgnnet, mens andre kan sove op til 20 timer.
- Spædbørn har i starten ikke en fast døgnrytme og sover derfor i korte stræk både dag og nat - særligt i de første tre måneder.
- Spædbørn har små maver og vågner typisk hver anden til tredje time for at få mad. Natamninger er fordelagtige for mælkeproduktionen.
- Efter tre måneder vil nogle spædbørn (men ikke alle) begynde at springe et natligt måltid over og måske sove i op til fem timer i træk.
- Mange spædbørn begynder igen at vågne hyppigere om natten, når de er fire til fem måneder gamle (og nogle har aldrig stoppet med det).
- Omkring halvdelen af spædbørn på cirka fem måneder kan sove op til otte timer i træk nogle nætter.
- Mange spædbørn begynder at vågne om natten igen, når de er otte til ni måneder gamle (og nogle har aldrig stoppet med det).
- De fleste spædbørn sover ikke igennem hver nat, før de er et år eller ældre.
- Ved et-årsalderen har en tredjedel af spædbørn aldrig sovet en hel nat uden at vågne.

4. Opvågninger om natten

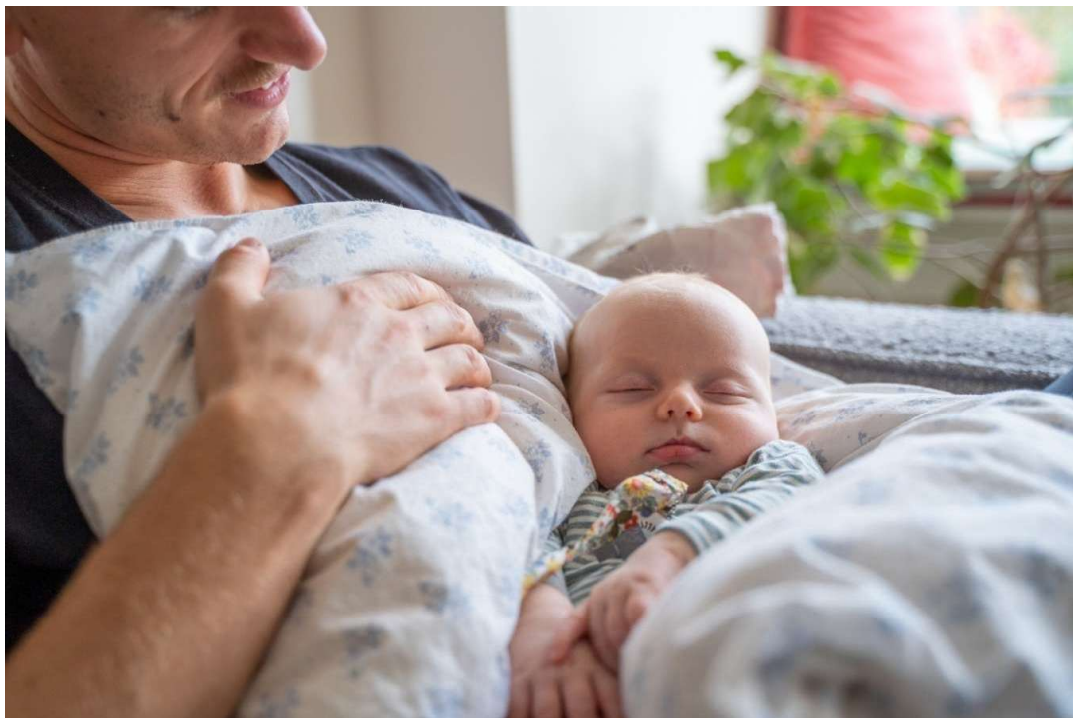
Spædbørn kan vågne mange gange i løbet af natten, og der er flere helt naturlige forklaringer på det:

- **Små maver og hyppige måltider:** Spædbørn har små maver og skal spise ofte både dag og nat, særligt i de første levemåneder. At vågne om natten er derfor normalt og en del af spædbørns overlevelse og udvikling. Nogle spædbørn gør dette hele det første leveår.
- **Natlige mikroopvågninger:** Ligesom voksne oplever spædbørn naturlige, lette mikroopvågninger natten igennem. De har kortere søvncyklusser og dermed flere lette mikroopvågninger end voksne.
- **Mere drømmesøvn:** Spædbørn har mere drømmesøvn, hvor de ofte er motorisk aktive. Dette fører til hyppigere opvågninger og mere urolig søvn.
- **Afhængighed af trykthed:** Spædbørn er afhængige af deres forældres beskyttelse og forventer konstant at være tæt på en omsorgsperson. De vil ofte græde, hvis de bliver efterladt alene, for at sikre sig, at nogen er i nærheden. Når de er "skruet op", kan det være sværere for dem at falde i søvn igen.



5. Vejen til søvn: Sådan hjælper putterutiner dit barn

At putte sit barn kan se forskelligt ud fra familie til familie. Nogle spædbørn falder bedst i søvn i deres forældres arme, andre i egen seng, og nogle sover bedst ved siden af deres mor eller far i dobbeltsengen. Det vigtigste er, at du som forælder gør det, der virker bedst for dig og dit barn.



Derfor er putterutiner vigtige

Forskning viser, at spæd- og småbørn, der oplever en fast og forudsigelig rutine ved sengetid, falder lettere i søvn og opnår bedre søvnkvalitet. En putterutine kan:

- **Hjælpe dit barn med at genkende signaler for søvn:** Tidlige rutiner lærer barnet at afkode bestemte handlinger eller miljøsignaler som tegn på, at det er tid til at sove.
- **Skabe en positiv opfattelse af søvn:** Når indsovningen forbindes med trygge og rare oplevelser, vil barnet mere naturligt se frem til sengetid.
- **Forkorte tiden til søvn:** En genkendelig putterutine gør det ofte lettere for barnet at falde i søvn.
- **Forbedre søvnkvaliteten:** En putterutine kan være med til at mindske opvågninger i løbet af natten.
- **Støtte forældre:** En fast rutine kan også styrke forældrenes mentale trivsel, fordi den skaber ro og struktur i hverdagen.

Sådan skaber du en god putterutine

Dit barn har brug for hjælp til at gå fra at være vågent og aktivt til at finde ro og falde i søvn. En putterutine forbereder spædbørn på denne overgang. Det handler om at:

- **"Skrue ned"**: Hjælp dit barn med at finde ro ved at lave tydelige og genkendelige handlinger før sengetid.
- **Skabe forudsigelighed**: Gentag de samme handlinger hver aften, så dit barn lærer, hvad der skal ske.
- **Sikre tryghed**: En fast rutine giver dit barn ro til at slappe af og føle sig tryk i overgangen fra vågen til sovende.

Når dit barn er omkring 2 måneder gammelt, kan du begynde at indføre en fast putterutine.

Rutiner kan justeres løbende

Selvom rutiner er vigtige, skal de også passe til din families hverdag. Nogle rutiner fungerer i en periode, men kan ændre sig med tiden. Vær åben for at justere vanerne, så de altid støtter jer og jeres barns behov bedst muligt. Det vigtigste er, at rutinen fungerer for jer som familie og hjælper jer alle med at finde ro ved sengetid.

Se helt konkrete eksempler på putterutiner under det gode råd "At indføre en fast putterutine".



De vigtigste ting at huske om dit barns søvn, er:

- Bliv ekspert i dit eget barn, og gør det, der virker for din familie, dit barn og dig.
- Husk, at spædbørn ofte vågner og trives bedst, når de er tæt på én, der elsker dem.
- Forstå, hvordan søvnbiologien fungerer – og arbejd med at opbygge søvnpresset samt justere døgnrytmen (kroppens indre ur).
- Find ud af, hvad der hjælper dit barn med at slappe af og falde i søvn om natten. Der er mange måder at holde både dig selv og dit barn "skruet ned" og afslappede. En genkendelig putterutine kan være en god hjælp.
- Synkroniser dit barns døgnrytme med din egen ved at vågne og lukke dagslys ind på samme tid hver dag.
- Vær aktiv i løbet af dagen. Hvis du ikke kan komme ud i den friske luft, kan du danse rundt eller finde andre sjove aktiviteter indendørs.
- Lad ikke u hensigtsmæssige tanker "skrue op" for dine følelser: At praktisere mindfulness kan hjælpe dig med at acceptere negative tanker og lære dig at tage let på dem.

Vi håber, at informationen og de gode råd
hjælper med at forbedre søvnen hos dit barn og dig.



Tak til Sleep, Baby & You for udvikling og lån af indsatsen.

Sleep, Baby & You © er et samarbejde mellem Durham
University Parent-Infant Sleep Lab
og
Possums Education, Brisbane, Australia