



Fakta om børns søvn

Søvnbehov

Alder 0-1 måneder: 15-20 timers søvn per døgn

Barnet har endnu ikke udviklet et søvnmønster. De fleste har flere søvnperioder om dagen, og det kan være normalt med flere måltider om natten.

Alder 1-6 måneder: 14-15 timers søvn per døgn

Mellem 1 og 3 måneders alderen begynder døgnrytmen at blive etableret. Den sammenhængende søvn øges til 4-6 timer ad gangen med mere vågentid i dagtiden.

Alder 6-12 måneder: 14-15 timers søvn per døgn

Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det ikke behøver at få mad i løbet af natten. Middagslur 2-3 gange i løbet af dagen.

Alder 1-3 år: 12-14 timers søvn per døgn

Middagslur 1-2 gange per døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Alder 3-5 år: 10-12 timers søvn per døgn

En del børn behøver stadig en middagslur, men de fleste ophører med at sove om dagen i denne periode. Ophør med middagslur vil give et behov for længere nattesøvn.

Alder 6-12 år: 9-11 timers søvn per døgn

Sengetiden bliver gradvis senere.

Tænk på, at

- Søvn er en vigtig forudsætning for en god udvikling – både fysisk og psykisk
- Søvn skal være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig – præget af rutiner
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen
- Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet!

