**Børn og søvn**

Vi vækker af princip og viden derom ikke børn under deres søvn mens de er i Krudtuglens varetægt, da vi ikke vil være deltagende i at manipulere med deres søvnrytme.

Både på kort og lang sigt er det skadeligt for udvikling og trivsel at forstyrre små børn under deres søvn.

Vores primære opgave er at barnets behov er i fokus når de er i vuggestuen, dette gælder også i forhold til deres søvn.

**Fif og fakta fra søvneksperten**

* 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 veludviklede - sover også bedre om natten.
* At sove godt er en kunst, man skal lære i barndommen. Et roligt godnat-ritual 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..

*Kilde: Pjecen 'Fakta om spæd-og småbørns søvn' af forskningssygeplejerske, stud.med. Marian Petersen.*