



Børns Søvn – hvordan får vi vores vuggestuebarn til at sove godt?

Børns nattesøvn, eller mangel på samme, kan give de fleste forældre grå hår og poser under øjnene. Men I er ikke alene om denne udfordring, og der er gode råd at hente, hvis I har brug for det. Men ligesom at jeres børn er forskellige, så er I også forskellige som forældre, så det aller-vigtigste er, at I søger efter hjælp på den måde, som jeres familie fungerer bedst med.

Vores søvnanbefalinger i Vuggestuen læner sig op ad sundhedsstyrelsens anbefalinger, søvnplejerske Signe Ditlev Bihlets anbefalinger samt vuggestuens sundhedsplejerske Ann Herløv Klochs anbefalinger. Disse anbefalinger har alle et ståsted i en anerkendende tilgang til barnet, hvor vi gennem tydelige og kærlige ritualer, får guidet barnet ind i den bedst mulige søvn.

- ✚ Som udgangspunkt tror vi på, at I som forældre altid gør det I føler er bedst for jeres barn, også når nattesøvnen bøvler. Det er altid jer forældre der kender jeres barn bedst, og det er jer forældre, der er eksperterne på jeres barn. Og det er udelukkende hvis I som forældre synes, at noget skal være anderledes, at I skal lave det om.
- ✚ Før I begynder at ændre på jeres putteritualer, skal I som forældre være helt enige om, hvordan I griber det hele an, og hvordan I vælger at gennemfører de ændringer I bliver vejledt i. Det er vigtigt, at I er enige og kan bakke hinanden op, særligt når situationen kan blive tilspidset om aftenen og om natten.
- ✚ Vi råder jer altid til at bestille tjek hos øre-næse-hals læge, da væske i ørene kan hænge sammen med en urolig nattesøvn.
- ✚ Vores filosofi er, at det er omsorg og kærlighed, når det er os voksne, der træffer de mange valg for barnet, guider det og viser det vejen frem, som f.eks. ved at lære barnet selv at kunne falde i søvn. Vi tænker det som en sti ude i skoven, der bliver mere og mere tydelig, når vi får trådt bladene ned, og kan se hvor vi skal gå. Det giver tryghed og forudsigelighed at have en god og tydelig sti at gå på – også når det handler om de gode putteritualer og stien frem til den gode søvn.
- ✚ Vi råder jer til, at rytmen omkring soverutinerne gerne skal være faste, da det er svært for barnet at rumme, hvis rytmen er forskellig fra dag til dag. Vaner og ritualer skaber forudsigelighed for barnet, og forudsigelighed skaber tryghed.



Vuggestuen Margrethevej, Margrethevej 26, 3400 Hillerød. Tlf. 72324350

- ✚ Vi husker jer på, at det er ok, at der går op til en 1 time fra putteritualerne starter til at barnet sover helt om aftenen, men gerne kortere når det er middagsluren. Barnet må gerne ligge og karte lidt rundt, vende og dreje sig, sætte sig op, lægge sig ned osv. Det er på den måde, at barnet til sidst lærer hvordan dets krop 'skal gøres med' før den kan falde til ro og i søvn.
- ✚ Som oftest anbefaler vi at et vuggestuebarns putteritualer starter mellem kl. 18 og 19, da putteritual og tiden det tager barnet at falde i søvn oftest strækker sig over en times tid. Og skal barnet have søvntimer nok gennem nattet, er det vigtigt at komme i gang i god tid.
- ✚ Vi anbefaler så få putte-ritualer som mulige. Så allerbedst at skære helt ned til: Ble, tandbørste, nattøj, kort bog eller sang, godnat kram og godnat. Lad gerne et lille blidt lys være tændt i rummet.
- ✚ Og hvad gør vi så når barnet i starten ikke lægger sig ned og sover, når det græder og vil op og vugges i søvn osv. osv. Dette er en meget individuel sag, hvor vi anbefaler at I læser den mere specifikke søvnvejledning i Signe Ditlev Bihlets bog 'Putteritualet'.

I er også altid velkomne til at booke et søvnvejledende møde med os og evt. sundhedsplejersken.



November 2022,

Vuggestuen