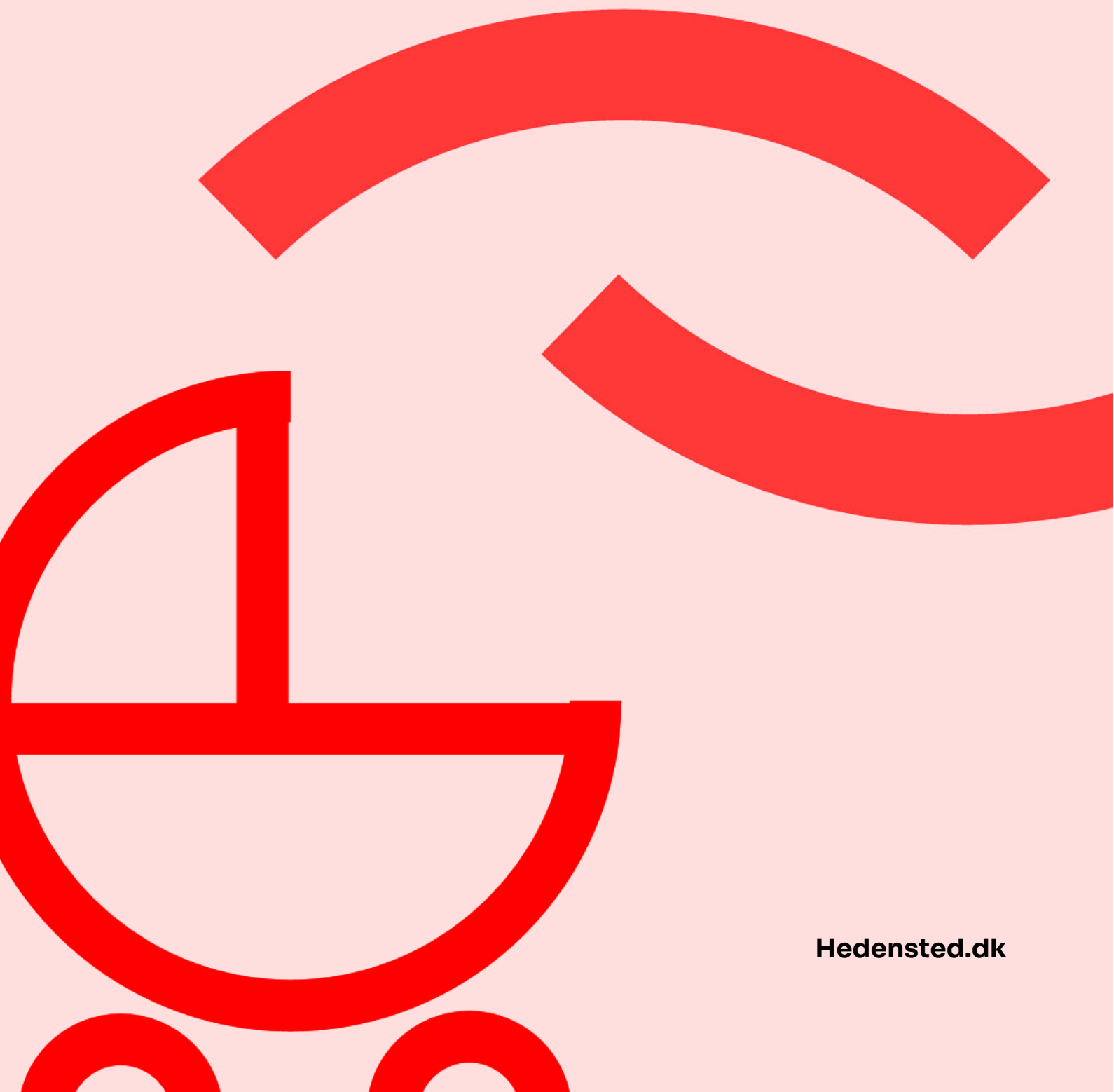


Søvn i dagtilbud

Dagtilbud og sundhedsplejen, Læring

Juni 2026



En fælles retning for sund søvnpraksis i dagtilbud

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov med stor betydning for det enkelte barns mentale og fysiske sundhed, udvikling og generelle trivsel. Da små børn tilbringer mange af deres vågne timer i daginstitutionen, er det afgørende, at vi skaber rammer, der tilbyder barnet de bedste betingelser for god og tilstrækkelig søvn.

Formålet med denne vejledning er at skabe en fælles viden og retning for en sund søvnpraksis, der bygger på forskning, Sundhedsstyrelsens anbefalinger og erfaringer fra praksis med inspiration fra Center for Børn og Unges Søvn. Materialet skal fungere som en fælles faglig retning og et udgangspunkt for dialog, som medvirker til en tryk, ensartet og sund søvnpraksis.

Hedensted Kommunes søvnpraksis tager udgangspunkt i, at barnets søvn er et fælles projekt mellem forældre og dagtilbud, hvor vi gennem tæt dialog og forståelse imødekommer det enkelte barns behov. Retningslinjerne i dokumentet omfatter alt fra opbygningen af trygge hverdagsrutiner og håndtering af naturlige overgangsperioder til arbejdet med individuelle søvnaftaler og metoder til en respektfuld vækning med fokus på barnets trivsel.

Vejledningen er udarbejdet til ledere og pædagogisk personale i dagtilbud, og den kan med fordel også anvendes i samarbejde med forældre. Dokumentet er blevet til i et samarbejde mellem Hedensted Kommunes dagtilbud og Sundhedsplejen ved uddannet søvnvejleder Rikke Haugsted Christensen.

God søvn giver bedre trivsel

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov. En essentiel fysiologisk proces med stor betydning for mental og fysisk sundhed, velbefindende og overlevelse. Søvn har derfor også stor betydning for børns trivsel og udvikling.

Børn som tidligt i livet støttes til en god soverytme, har væsentligt større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet. Det lille barn i dagtilbuddet bruger mange timer uden for hjemmet. Derfor er det vigtigt at have en fælles viden og styrke samarbejdet mellem dagtilbud og forældre, så barnet tilbydes de bedste betingelser for god søvn til gavn for dets trivsel.

Søvn er et fælles projekt

For at opnå søvnkvalitet og kvantitet må vi se på hele døgnet og ikke kun en enkelt lur eller natten alene. Hele døgnet skal gå op, så barnet samlet set tilbydes den mængde og kvalitet af søvn og vågentid, der skal til, for at barnet udvikler sig og trives. Det betyder, at vi kun kan hjælpe barnet godt i mål med søvnen, når forældre og dagtilbud arbejder sammen om det. Hverken forældre eller dagtilbud kan alene opveje for en uhensigtsmæssig rytme omkring søvn og vågentid. Barnets søvn er et fælles projekt.

God vågentid avler bedre søvn

Det er vågentidens rutine, der skaber de rigtige rammer for søvn. Det samme gør god stemning og gode sovevaner. At gøre de samme ting hver gang et barn skal puttes, giver forudsigelighed og tryk, hvilket er afgørende for opbygningen af sunde søvnvaner og positive søvnassocationer.

Eksempler på rolige og rare putterutiner:

- At synge
- At få sin sut
- At få sin puttebamse



- At afspille beroligende musik
- At læse godnathistorie

Rytmen er afgørende for søvnkvaliteten

Det er vigtigt, at barnet får tilbud om nok søvn, men hvornår søvnen placeres på nat og dag, kan se forskelligt ud fra barn til barn. Søvnens reguleres primært af døgnrytmen samt vågenbehov og søvnpres. Rytmen er altså et nøglebegreb, når vi vil skabe de bedste betingelser for barnets søvn.

Rytmen for søvn og vågentid baseres på behovet for vågentid fordelt på døgnet og hvor længe ad gangen barnet kan være vågent mellem søvnperioderne.

En døgnrytme baseret på søvnens biologi skaber de mest optimale forhold for søvnpres og dermed søvnkvalitet og kvantitet i hver søvnperiode, som giver de bedste betingelser for at få nok søvn fordelt over hele døgnet.

Nedenfor ses en gennemsnitlig fordeling af vågen- og søvnbehov:

SØVNENS BIOLOGI				Center for BØRN & UNGES søvn
Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang	Antal lure
Nyfødt	14-17 timer	7-10 timer	45-60 min.	Varierer
3 måneder	14-17 timer	7-10 timer	1,5 time	4-5 lure
5 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2 timer	4 lure
6 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2-3 timer	3 lure
9 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2,5-4 timer	2 lure
1-2 år	11-14 timer	10-13 timer	5-6 timer	1 lur
3-5 år	10-13 timer	11-14 timer	-	-
6-13 år	9-11 timer	13-15 timer	-	-
14-17 år	8-10 timer	14-16 timer	-	-

Vær opmærksom på, at skemaet er en rettesnor med gennemsnitstal.

centerforsøvn.dk

Personalet kan desuden udlevere pjecen: "Søvnens biologi" udarbejdet af Center for Børn og Unges Søvn til forældre, hvor døgnrytme og søvnpres er beskrevet.

Normal søvn og individuelle behov

Det er ufarligt og helt normalt med udsving i søvnkvalitet og kvantitet i perioder. De fleste små børn har forstyrret søvn ved f.eks. tandfrembrud, sygdom, institutionsstart og udvikling generelt.

Der er også en helt naturlig forskel på børn. Søvnbehov og døgnrytme varierer. Nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvn mønster, mens andre er sværere at få til at sove. Børns temperamenter er forskellige, og det kommer også til udtryk i søvnudviklingen.

Det er alt sammen søvnforstyrrelser inden for "normalrammen" og kalder ikke nødvendigvis på store forandringer i rytmer og rutiner, men nærmere en opmærksomhed på at imødekomme barnets individuelle behov, hvor der tages højde for det enkelte barns temperament og udviklingsstadium.

Dialog og samarbejde styrker barnets søvnpraksis

For at give barnet en stabil og ensartet søvn, må vi etablere et inkluderende samarbejde med forældrene. Et fast stå-op tidspunkt hver morgen kan være en vigtig forudsætning for god søvn i dagtilbuddet.

Forældre og personale må dele relevant information om barnets nætter og dage, så rytmen kan tilpasses efter behov.

Håndtering af søvnproblemer i overgangsperioder

I overgangsperioder driller søvnen – det er helt naturligt. Det kan være i forbindelse med institutionsstart, forandringer i familien, eller når to lure bliver til én (eller ingen) lur. Her opfordres til fleksibilitet og overbærenhed. Overgangsperioder varer ikke for evigt, så forældre og personale må hjælpe hinanden igennem og acceptere at barnet kan have brug for ekstra støtte eller at rytmen må justeres i en periode.

Overgangsperioder kræver større fokus på samarbejdet mellem familie og dagtilbud. Hvis middagsluren har været ekstra lang, kan barnet have svært ved at falde i søvn om aftenen. Et barn på 2–3 år kan have brug for at blive puttet senere end normalt.

Se det som en overgangsperiode, hvor vi lytter ekstra godt til hinanden og løser udfordringer sammen, efterhånden som de opstår.

Individuelle søvnaftaler

Er søvnudfordringerne vedvarende, anbefales en individuel søvnaftale mellem familie og dagtilbud. Søvnaftalen udarbejdes i fællesskab, og gerne med inddragelse af sundhedsplejersken

Aftalen kan med fordel sættes i gang en fredag eftermiddag, så barnet er i hjemlige omgivelser, når en ny rytme startes op. Den kører typisk i 2–4 uger og evalueres derefter. Barnets søvn mønster registreres i en søvnlog.

Vær opmærksom på, at barnet i starten kan virke mere træt, når søvnrytmen reguleres. En bedring af barnets trivsel på døgnbasis ses typisk efter 3–5 dage og hos nogle børn først efter 1–2 uger.

Barnets søvn registreres i en søvnlog, indtil søvnrytmen er stabil hele døgnet. Er der fortsat udfordringer ved evalueringen, justeres søvnaftalen og registrering på søvnlog forlænges, og der aftales et nyt evalueringstidspunkt.

Brug denne søvnlog til at registrere barnets søvn, vågentid + tid der går med at falde i søvn:

SØVNLOG		Center for søvn BØRN & UNGE				
NAVN	ALDER	SOVNBEHOV	VÅGENBEHOV	VÅGENTID	VÅGENPERIODER	LURE
		TIMER	TIMER I DØGNET	TIMER PR. GANG	ANTAL I DØGNET	ANTAL

DATO _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

DATO _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

DATO _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

DATO _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

DATO _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

 MÆLK
  MAD
  SOVN
  PUTTES
  OP

centerforsoevn.dk  centerforsoevn

Ja tak til vækkepolitik med barnets trivsel i fokus

En fastlåst nul-vække-politik kan forhindre løsninger på vedvarende søvnudfordringer. Det er klart, at børns behov for søvn skal respekteres. Men hvis man ikke vil vække et barn i en kortere periode, for at få rytmen til at gå op, så kan man komme til at forlænge barnets søvnproblemer og bidrage til mindre søvn på døgnbasis.

I nogle tilfælde kan det give mening at vække et barn for at skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnnet fungerer.

Vækning skal bruges som et målrettet værktøj, der skal anvendes omhyggeligt i en kortere periode og med respekt for barnets søvnrytme, for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimal søvntryk for barnet.

Respektfuld vækning af børn i dagtilbud

Hvis det i en periode er nødvendigt at vække et barn fra middagsluren, gøres det i samråd med forældrene, og vi vækker børn med respekt for deres søvnrytme. Vi observerer, hvor i søvnen barnet befinder sig, og vækker først, når barnet er i let søvn. Det giver en roligere opvågning, bedre trivsel og en mere harmonisk eftermiddag. Vi arbejder ud fra viden om børns søvn og i tæt dialog med forældrene og i samarbejde med sundhedsplejen.

Børn bør vækkes på en måde, der tager hensyn til hvor i søvnrytmen barnet befinder sig, fordi dette påvirker barnets humør, regulering, trivsel og evne til at deltage i fællesskabet resten af dagen.

Hvad er en søvncyklus hos små børn

En søvncyklus varer typisk **45–60 minutter** hos børn op til 3 år. Langsomt øges længden på en søvncyklus og først ved 3–5 års alderen varer en søvncyklus omkring 90 minutter. Længden på søvncyklus er individuel, og det vil derfor kræve en individuel observation af det barn, der skal vækkes.

En søvncyklus består af:

- Let søvn – barnet bevæger sig lidt, ændrer ansigtsudtryk, kan sige små lyde og øjnene kan flakke under øjenlågene (REM-søvn)
- Dyb søvn – kroppen er tung, barnet ligger stille, vejtrækningen er rolig og dyb.
- Overgangsfaser – små mikroopvågninger, hvor barnet er lettere at vække uden at blive desorienteret.

At vække et barn i dyb søvn er ubehageligt for barnet, og øger risikoen for:

- Gråd, frustration og langsom regulering
- Sværere for barnet at deltage i aktiviteter efterfølgende

Vi skal derfor tilstræbe at vække barnet i den lette søvn eller i overgangsfasen.

Observer søvnfasen — Kig efter bevægelser, vejtrækning, ansigtsudtryk og flakkende øjne bag øjenlågene.

Hvordan man konkret vækker et barn i let søvn

Når barnet viser ovenstående tegn på let søvn:

1. Sig barnets navn stille
2. Rør barnet blidt (evt på en fod)
3. Giv barnet tid – 10–20 sekunder mellem hvert trin
4. Invitér til kontakt – “Hej du, nu er det tid til at vågne stille og roligt”
5. Løft først, når barnet viser respons – øjenåbning, bevægelse, små lyde

Dette mindsker stress og understøtter en tryk opvågning.

Gode links

Se Center for Søvn's webinar omkring vækkepolitik her:

- [Webinar om vækkepolitik](#)

E-bog Søvnens biologi:

- [Center-for-soevn-Soevnens-biologi-e-bog.pdf](#)

Center for søvn – Søvnpolitik – Sund søvnpraksis i daginstitutioner:

- [Center-for-soevn-Soevnpolitik.pdf](#)