

Læge: Du skal ikke afbryde dit barns middagslur



Foto:
af Bente Kjær, bekj@tv2.dk

Mange forældre står nærmest på hovedet for at forhindre deres barn i at snuppe en lur midt på dagen af frygt for, at de så ikke kan falde i søvn om af

Mange forældre står nærmest på hovedet for at forhindre deres barn i at snuppe en lur midt på dagen af frygt for, at de så ikke kan falde i søvn om aftenen. Men det er faktisk en myte, at middagsluren ødelægger nattesøvnen.

- Flere undersøgelser viser, at op mod halvdelen af forældre enten helt forsøger at undgå, at barnet får en middagslur eller forkorter den, da de er bange for, den ødelægger nattesøvnen. Men det forholder sig i virkeligheden omvendt - middagssøvnen er nemlig ofte en forudsætning for, at barnet sover godt om natten, siger læge og forfatter til bogen 'Børns søvn – din lille sovetryne', Vibeke Manniche, til tv2.dk.

- Får barnet ikke sin middagslur, bliver det i løbet af eftermiddagen tiltagende træt, og når det skal lægges om aftenen, er det overtræt og utidigt. Niveaue af stresshormonet, kortisol, falder normalt i løbet af natten, mens det stiger fra morgenstunden. Men er barnet overtræt og stresset, stiger niveaue ved aftenid, og det betyder, at barnet har endnu sværere ved at falde i søvn, forklarer Vibeke Manniche og pointerer, at det handler om at se på barnets samlede søvn på et døgn.

- Mange forældre undervurderer barnets søvnbehov, og det har typisk brug for langt mere søvn, end det i forvejen får. Så middagsluren er en helt naturlig del af det samlede søvnbehov, tilføjer hun og siger, at børn helt op til fem år kan have gavn af en lur - ikke mindst i erkendelse af, at rigtig mange er i kronisk søvnunderskud.

Middagsluren er ligeså vigtig som mad

Ligesom børn har godt af at sove til middag, har de små ifølge Vibeke Manniche også bedst af ikke at blive vækket af middagsluren – ikke mindst når de er i institution, lyder det fra Manniche, som ved, at børnenes søvn ofte giver anledning til konflikter mellem forældre og dagpasningernes personale.

- Mange forældre tror fejlagtigt, at det vil hjælpe på natteroderiet, hvis barnet bliver vækket efter at have sovet en time og ikke mere. Men det er forkert, siger Vibeke Manniche og uddyber:

- Når barnet bliver vækket efter en time, vil det typisk være midt i den dybe søvn, hvorfor det vil være pjevset og pirreligt resten af dagen. Samtidig gør det jo blot, at barnet bliver endnu mere overtræt og har endnu sværere ved at falde i søvn om aftenen, fordi døgnets samlede søvnmønster er blevet brudt.

Ikke alene er middagsluren ifølge Vibeke Manniche nødvendig for barnets samlede søvnbehov, samtidig kan den også være en velkommen pause for barnet i en travl, stressende, støjende og krævende hverdag, som dagpasningen er – og derfor skal den hverken skippes eller forkortes, mener lægen.

- Mange dagpasninger har heldigvis en meget klar søvnpolitik, hvor det også fremgår, at de ikke vækker børnene. At bede dagpasningen om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur kan på mange måder sammenlignes med, at forældrene bad personalet om at give barnet halvt så meget mad, som det har brug for. Eller slet ingen, slutter Vibeke Manniche.

Middagslur, søvnbehov og barnets alder

I boksen til venstre gennemgår Vibeke Manniche barnets typiske behov for middagslure og søvn i løbet af et døgn, afstemt efter alder

Barnets behov for middagslure:

1-6 måneder

Hos det nyfødte barn kan man dårligt tale om middagslure, idet barnet sover spredt ud over dagen. Gradvist tager søvnrytmen form, og barnets søvn begynder at følge lysets døgnrytme.

6-12 måneder

I denne alder aftager behovet for flere lure på en dag. Når barnet er 9 måneder, begynder det gradvist at kunne droppe den sene eftermiddagslur, men helt op til 1 år vil barnet dog typisk have brug for to lure på en dag. Først omkring 1 år kan mange småbørn nøjes med en middagslur, mens andre fortsat har brug for to lure et stykke tid. Kan de efter den alder fortsat ikke nøjes med en middagslur, vil det typisk skyldes, at nattesøvnen ikke er ordentligt afstemt, og at barnet sover får lidt og får det dårligt om natten. Typisk kommer det da alt for sent i seng.

1-3 år

Fra 1 år begynder de fleste børn at kunne nøjes med en enkelt lur i løbet af dagen. Kommer barnet meget tidligt op om morgenen, fordi familiens program kræver det, kan det i sjældne tilfælde være nødvendigt med en lille, hurtig lur, når barnet kommer i daginstitutionen eller dagplejen. Denne lur må dog kun vare cirka 30 minutter og max en time, for ikke at slå hele dagen i stykker.

3-6 år

Mange børn på både 3 og 4 år kan have glæde af en middagslur. Det er dog langt fra altid muligt. Men helt frem til barnet er 5 år gammelt, vil mange børn have brug for en middagslur. Uanset om de så i praksis får den eller ej.

Barnets behov for søvn på et døgn:

1-4 uger: 15-18 timer

1-6 måneder: 14-15 timer

6-12 måneder: 14-15 timer

1-3 år: 12-14 timer

3-6 år: 10-12 timer

7-12 år: 9-11 timer

13-18 år: 8-9 timer

Kilde: Vibeke Manniche/'Børns søvn - din lille sovetryne'