



# Svefn 6-10 mánaða barna

Proskatengdir þættir hafa áhrif á svefn barna. Á þessum aldri fara þau til dæmis að prófa sig áfram hvort þau geti ráðið hver gerir hvað.

Mikilvægt að hafa góðar svefnvenjur. Fastar reglur og venjur veita börnum öryggi.

## Svefnþörf

Við 6 mánaða aldur er lengd svefns á nóttu um 10-12 klukkustundir. Lengd svefntíma á nóttunni helst með litlum breytingum þangað til þau hætta að sofa á daginn en þá lengist hann aðeins.

Flest börn eru að rumska af og til yfir nóttina og sum þurfa aðstoð til að sofna aftur. Mælt er með því að hafa alla umönnun í lágmarki.

## Daglúrar

Það er gott ef 6-10 mánaða barn nær að vaka 2-2,5 klst fyrir fyrsta daglúr og 3-4 klst fyrir nætursvefn. Daglúrar á „röngum“ tíma geta haft áhrif á það hversu vel barnið sefur á nóttunni.

Við 9-14 mánaða aldur fer barnið að sofa einn daglúr.

## Aðskilnaðarkvíði

Sum börn þjást af aðskilnaðarkvíða sem getur truflað svefninn, oftast í kringum 9-15 mánaða aldur barns. Góður aldur til að flytja barn í sérherbergi er því við 5-9 mánaða eða eftir 16-18 mánaða aldur.

