



Svefn eldri barna

Þessum aldri fylgir aukinn þroski sem getur haft áhrif á svefn og svefnvenjur. Algengt er að börn reyni á mörkin sem foreldrar hafa sett til að kanna hversu langt þau komast.

Mikilvægt er að skapa fastar reglur og venjur kringum svefntíma. Stöðugleiki er börnum mikilvægur, en þau finna fyrir öryggi að vita fyrirfram í hvaða röð hlutirnar eru gerðir.

Algeng einkenni svefnvandamála hjá börnum á aldrinum 2-5 ára eru slæmir draumar eða matraðir og að geta ekki sofnað á kvöldin. Önnur svefnvandamál eru til dæmis að ganga í svefni, pissa undir í svefni og gnísta tönnum.

Svefnþörf

1-3 ára börn: 10-14 klst. á sólarhring

3-6 ára börn: 10-12 klst. á sólarhring

Daglúrar

Börn hætta að sofa á daginn á bilinu 18 mánaða-5 ára en það getur verið gott fyrir þau að fá áfram smá hvíldartíma um hádegisbilið.

Lengd daglúrs er einstaklingsbundinn, allt upp í 3 klst.

Til að stuðla að góðum nætursvefni þarf lengsta vaka dagsins að vera fyrir nóttina.

