



Svefnþörf barna



Svefnþörf barna er mismunandi.

0-4 mánaða börn sofa u.þ.b. 16 tíma á sólarhring.

Flest nýfædd börn sofa í nokkuð jöfnum lúrum allan sólarhringinn.

Barn getur verið að vakna tvisvar til þrisvar sinnum á nóttu til að drekka.

Daglúrar hjá tveggja mánaða barni eru oftast fjórir.

Mælt er með því að barn liggi á bakinu þegar það sefur. Æskilegt er að láta barn liggja í skamma stund á maganum undir eftirliti þegar það er vakandi.

Höfuðkúpa ungra barna er sveigjanleg. Ef barnið liggur alltaf með höfuðið til sömu hliðar, er hætt við að það aflagist.

Hvert barn er einstakt.
Foreldrar læra á sitt barn.



Svefnvenjur



Barnið lærir með tímanum mun á degi og nóttu.
Gott að halda örvun í lágmarki yfir nóttina.



Leggið barn til svefns á bakið
með eigin sæng en engan kotta.



Gott loft í svefnherberginu.

Eðlilegt er að nýfætt barn sofni út frá því að drekka. Regla á drykkjartímum og svefntímum kemur smám saman.