



Svefn 10-18 mánaða barna

Þroskatengdir þættir hafa áhrif á svefn barna á þessum aldri, svo sem sá meðfæddi eiginleiki barnsins að sofna sjálfst en þessi hæfileiki getur truflast af ýmsum ástæðum.

Aukinn hreyfingroski getur haft truflandi áhrif á svefninn, sérstaklega þegar barnið lærir að standa upp í rúminu og býst við því að foreldrar taki það upp og/eða leggi það aftur niður. Fastar venjur og reglur veita börnum öryggi.

Svefnþörf

Á þessum aldri er lengd svefntíma á nóttu um 10-12 klst. og helst með litlum breytingum þar til barn hættir að sofa á daginn. Barn á þessum aldri þarf yfirleitt ekki að drekka á nóttunni.

Sum börn þjást af aðskilnaðarkvíða sem getur truflað svefninn, oftast í kringum 9-15 mánaða aldur barns.



Daglúrar

Á þessum aldri er algengt að börn sofi einn daglúr.

Ef einn daglúr á að nægja barni þá verður það að geta vakað um það bil 4 klst. fyrir daglúrin og um 6-7 klst. fyrir nætursvefninn.