



Svefn 3-6 mánaða barna

Við 3-4 mánaða aldur er yfirleitt komin meiri regla á svefn og svefnvenjur barns. Mikilvægt er að skapa fastar svefnvenjur sem fyrst.

Svefnþörf

Svefnþörf barna er mjög mismunandi, en 3-4 mánaða barn sefur um 9-10 tíma að nóttu. Á þessum aldri er eðlilegt að barn vakni á nóttunni til að drekka, en öll umönnun þarf að vera í lágmarki til að koma í veg fyrir svefnvandamál.

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.

Með auknum vitsmuna- og hreyfiþroska fer barnið að reyna að stjórna því hver svæfir það og sinnir.

Hvert barn er einstakt.

Foreldrar læra að þekkja sitt barn.

Daglúrar

Daglúrar hjá 3-4 mánaða barni eru oftast þrjár á dag, en þeim fækkar svo í tvo við 4-6 mánaða aldur. Lengd daglúra er mismunandi á milli barna.

Vökutími barna fyrir daglúra og nætursvefn skiptir máli og er mælt með því að lengsta vaka barns sé fyrir nóttina.

Við 4 mánaða aldur er hæfilegt fyrir barn að vaka 1,5-2 klst. fyrir fyrsta daglúr og u.þ.b. 2,5 klst. fyrir nætursvefninn.

Við 6 mánaða aldur er hæfilegt fyrir barn að vaka 2-2,5 klst. fyrir fyrsta daglúr og u.þ.b. 3,5 klst. fyrir nætursvefninn.