

SOVER DIT BARN NOK?



REGION NORDJYLLAND
– i gode hænder

Søvn er vigtigt for, at dit barn har det godt og udvikler sig. For lidt eller for dårlig søvn kan have konsekvenser for dit barns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringsevne. Søvnens bør foregå i et roligt sovemiljø

Børn og unges søvnbehov efter alder	
1-4 uger	15-18 timer/døgn
1-6 måneder	14-15 timer/døgn
6-12 måneder	14-15 timer/døgn
1-3 årige	12-14 timer/døgn
3-6 årige	10-12 timer/nat
7-12 årige	9-11 timer/nat
13-18 årige	8-10 timer/nat

Find gode råd til
bedre søvn på
rn.dk/børn-søvn
eller via QR-koden

