



MEEQQAVIAT SININNISSAA

DIT BARNS SØVN





Meeqqavit sininnissaa
Dit barns søvn

© God Barndom S/I 2019.

Atuakkiorfik | Forlag: Sund sans
ISBN: 978-87-994560-7-9

Allattut | Forfattere:
Camilla Brandi Anshøj
Else Guldager
John Andersen

MANU'mi suleqataasut | MANU team:
Rikke Louise Kuhn
Leise Raarup

Suleqatigiissitaliaq | Arbejdsgruppe:
Ivalo Adolfsen Arnfjord
Ivalo Thorin
Katrine Larsen Lennert
Nivi Nielsen-Zeeb
Sofie Sørensen
Vera Hansen Geisler

Nutserisoq | Oversættelse: Else Løvstrøm
Titartagalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Ilusilersuisoq, ilioraasoq naqiterisorlu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:

»Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaa siulleg«
»Manuminap misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
»Manumina kuppeerarpoq« aammalu »Meeqqat napparsimappat«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manumina« og »Dit barns første bog«
»Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
»Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIAT SININNISSAA DIT BARNS SØVN

**GOD
BARNDOM**



Rotary



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit sininnissaa« meeqqanullu atuakkiaq »Manumina sinilluarina« Rotary, Den Grønlandske Fond, Nunatsinni Peqqinnissaqarfik aammalu God Barndom aningaasaliisuupput. »Dit barns søvn« og børnebogen »Manumina sov godt!« er finansieret af Rotary, Den Grønlandske Fond, Det Grønlandske Sundhedsvæsen samt God Barndom.

FORLAGET SUND SANS

SINIK MEEQQANUT PEQQINNARTUUVOQ

Meeqqat naammattumik sinittarnissaat pingaaruteqar-tuuvoq. Ullumikkummi ilisimavarput sinik qaratsap ineri-ar-torneranut meeqqallu inuuneranut peqqinnartuusooq.

Meeqqat soorunalimi assigiinngitsuupput. Meeqqat ilai siniliasorujussuupput allallu angajoqqaat annertuumik iliuuseqareernerisa kingorna aatsaat sinilersinnaasarput.

Una mappersagaq 2-3-nik ukiulimmik meeralimmut tulluurtuuvoq. Tassani meeqqap sininneranut tunngasunik annerusumik paasisaqsinnaavutit, meeqqavillu sininnis-saanut periusissanik pisariaqartitsiguit isumassarsiffigisin-naalluarpat.

Mappersagaq meeqqat atuagaannut »Manumina sinilluari-na!«-nut tapiliussaavoq. Taamaattumillu aamma meeqqa-nut atuakkap qitornat peqatigalugu qanoq atorsinnaanera-nut aamma isumassarsiaasaqarputit.



BØRN HAR GODT AF SØVN

Det er vigtigt for børn, at de får nok søvn. I dag ved vi, at søvn er godt for hjernens udvikling og for børnenes trivsel.

Børn er selvfølgelig forskellige. Nogle børn har let ved at falde i søvn, og andre børn falder først i søvn efter en større indsats fra forældrene.

Hæftet her er til dig, der har et barn på 2-3 år. I hæftet kan du få viden om børns søvn, og du kan finde nogle ideer, som du kan bruge, når du ønsker at dit barn skal sove.

Hæftet hører sammen med børnebogen »Manumina sov godt!«. Derfor får du også nogle ideer til, hvordan du kan bruge børnebogen sammen med dit barn.



MEEQQANUT ATUAGAQ IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqallu atuagaq sammigaangassiuk taava misigisaqaqatigiittarpusi. Qanimut issiaqatigiilluni atuakkamilu pisunik tiguartisimaarneq ataatsimut nuannaartitsisarpoq. Marluullusilu immisinnut atanissinnik misigisitsisarluni.



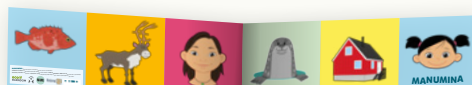
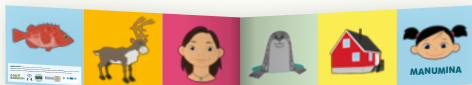
MEEQQAT ATUAGAAT ATUARUKKU
MEEQQAVIT SOQUTIGISAA
PILLUGU OQALUUNNISSAANUT
PERIARFISSAQALERTARPOQ.

Meeqqat atuffakkaangakku, oqaatsit aamma ineriartortinneqartarput. Oqaatsit nutaat takkuttarput, qanoq isumaqarnersut, oqaatsillu qanoq ataqatigiissaarneqarsinnaanersut paasineqartarpoq. Meeqqavillu nammineq eqqarsaatiminik, misigissutsiminik misigisaminillu oqaluttuarnissani ajornannginnerulersissavaa.

Meeqqat atuagaat atuarukku meeqqavit soqutigisaa pillugu oqaluunniissaanut periarfissaqalertarpoq. Pissanganartumik ataatsimoorussaqaarneq misigisarpaat: Meeqqat atuagaa. Oqaloqatiginissallu sungiusartarpaat.

Meeqqat atuagaanni »Manumina sinilluarina«-mi Manumina ilaqutaalu malittaraagut. Manuminap ulluinnaa immaqa meeqqallu ilisarissinnaassavarsi, innartussanngoraangat. Manumina innartussanngoraangat ilaqutai qanoq iliortarnerpat. Ilissinni qanoq ittarpisi?

Meeqqat 2-3-nik ukioqaleraangamik oqaaseqatigiikkaanik oqalunnialertarput. Oqaaseqatigiiaakkanik oqalulertarput. Oqaatsit ilaasa taaneri immaqa kukkulaartarpai, oqaaserpassuillu sulii naluai. Meeqqap kukkunerata naqqissunnginnissai pingaaruteqarpoq. Oqaaserli eqqartooq ataqatigiinnarukku iluassaaq. Soorlu meeqqat oqarpat: »Takuuk Manumina sinittoq,« akissavat: »Aap, Manumina sinilluarpoq.«



SÅDAN KAN DU BRUGE BØRNEBOGEN

Hver gang du og dit barn er sammen om en bog, så deler I en oplevelse. Det at sidde tæt og være optaget af det, der sker i bogen, kan give fælles glæde. Og det kan give jer begge en følelse af at høre sammen.



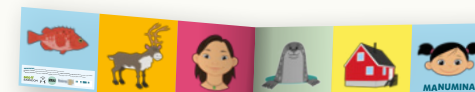
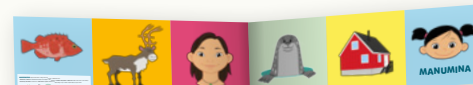
NÅR DU LÆSER EN BØRNEBOG,
ER DET EN ANLEDNING TIL AT
TALE MED DIT BARN OM DET, DER
OPTAGER DET.

Når du læser for dit barn, udvikler det også sproget. Nye ord kommer til, det fornemmer, hvad de betyder, og hvordan sætninger kan sættes sammen. Og det bliver nemmere for dit barn, selv at fortælle om tanker, følelser og oplevelser.

Når du læser en børnebog, er det en anledning til at tale med dit barn om det, der optager det. Det oplever, hvordan det er at være sammen med om nogen om noget spændende: børnebogen. Det snakker sammen med dig.

I børnebogen »Manumina sov godt!« følger vi Manumina og hendes familie. Måske kan du og dit barn genkende Manuminas dagligdag, når hun skal sove. Og det de gør sammen i hendes familie, når Manumina skal i seng. Hvordan er det hos jer?

Når børn er 2-3 år, begynder de at tale i sætninger. Det udtaler måske nogle ord lidt forkert, og der er mange ord, det endnu ikke kender. Det er vigtigt, at du lader være med at rette barnets fejl, når det snakker. Det er godt, hvis du i stedet gentager den rigtige sætning. Fx hvis dit barn siger »Se Manina sover« så kan du sige »Ja, Manumina sover godt«.



ATUFFASSIGAANGAVIT

Atuakkamik atuaqatigiikkaangassi meeqqavit immaqa oqaluttuamut tunngatillugu apequtigisin-naavaa: »Sooq-una Manumina Kaniinamik nassartuaannar-toq? Taava taanna meeqqavit soqutiginartippaa, eqqartorusul-lugulu. Meeqqavillu soqutigisaa sammigukku pitsaasuusaaq. Meeqqavit bamsiintu oqaluun-nersi saatsissinnaavat. Imaluunniit utimut illit apequtigisinnaavat: »Illit Kaniina pigigaluarukku, taava qanoq iliussagaluarpiuk?»

Atuarninni immaqa alapernaallisinnaavutit, eqqarsarlutit meeqqavit suut eqqarsaatiginerai? Aperisinnaavutillu: »Soomitaavaana Manuminap meeqqerivimmi sinikkusunngitsoq?» Meeqqat eqqarsartariaqassaaq. Akinissaanullu piffissaqartissavat. Arlalerilutit akissutaanut tupaallattarumaarputit. Meeqqammi takorluuillaqgitaat.

Aamma atuagaq atorlugu eqqartuisinnaavusi, innarfisap nalaani qanoq iliortarnissinnut tunngasunik. Ullullu ingerlanerani taassuma eqqartuiffiginissaa pitsaasuvoq. Assersuutigalugu meeqqat aperisinnaavat: »Manuminap innaleraangami imaassinnaavoq tunumigut tagialaarnegar-nissani iluarisaraa. Illit sininnialeraangavit suna iluarisarpik?» Arlalitsigut qanoq iliorsinnaanissannut akissutaasut isumassarsitsisussaauput.



»Manumina sinilluarit!!« allallu meeqqanut atuakkat innalerfinni ileqquliussatut atorluarneqarsinnaasuannarput.

OQALUTTUALIOQATIGIINNEQ

Meeqqanut atuakkat titartagartaqarluarput. Allassimasut atuaannarnagit illit nammineq oqaluttualiorsinnaavutit. Manumina tissinartumik atersinnaavat. Naaneqatigiaakkamik taalliorsinnaavutit, erinarsorlutit nipilluunniit allangortittarlugu oqaluttuartsinnaavutit. Meeqqat amerlanersaasa nuannarisagaat angajoqqaamik takorluuisinnaassusertik atorlugu eqqarsaatersoraangata tupaallannartuliaraangatalu. Imaassinnaavoq meeqqat

NÅR DU LÆSER HØJT

Når I er sammen om en bog, stiller dit barn måske spørgsmål til historien: »Hvorfor har Manumina altid Kaniina med?« Så er det dét, der interesserer dit barn. Det er godt, at du følger dit barn. Måske kan du dreje samtalen ind på dit barns egne bamser. Eller du kan stille nogle spørgsmål tilbage. »Hvis du havde Kaniina, hvad ville du så gøre med den?«

Måske bliver du nysgerrig - hvad mon dit barn tænker? Måske spørger du: »Hvorfor tror du, at Nuka ikke vil sove i børnehaven?«. Det får dit barn til at tænke sig om. Giv dit

barn god tid til at svare. Du kan mange gange blive overrasket over svaret. Børn kan være meget fantasifulde.

Du kan også bruge bogen til at tale om de ting, I plejer at gøre ved sengetid. Det er en god ide at tage den snak i løbet af dagen. Du kan for eksempel spørge dit barn: »Manumina kan måske godt lide at blive trykket på ryggen, når det er sengetid. Hvad synes du er rart, når du skal sove?«. Det kan tit give dig gode ideer til, hvad du selv kan gøre.

»Manumina sov godt!! og andre børnebøger kan også bruges som en fast del af jeres rutine ved sovetid.

DIGTE HISTORIER SAMMEN

Der er mange tegninger i børnebogen. I stedet for at læse teksten i bogen, kan du selv prøve at finde på en historie. Du kan give Manumina et nyt fjollet navn. Du kan rime, synge eller måske lave din stemme om, når du fortæller. De fleste børn elsker, at deres forældre bruger deres fantasi og finder på overraskelser.



nammineq aamma titartakkat aallaavigalugit nutaanik oqaluttualiorusulersoq.

PINGGUARLUSI SININNIARLUSI

Atuagaq atuareerussiuk meeqqallu oqaluttuaq misiligarsinnaavarsi. Meeqqat piumappat. Aperisinnaavat »Manumina innalerpoq« pinnguassanerissi. Illit Manuminaasinnaavutit taava meeqqat ataataasinnaavoq anaanaasinnaalluniluunniit. Paarlaannersi meeqqavit nuannarissavaa.



Meeqqat marlunnik ukioqarami imaassinnaavoq pinngu-
arneq sivikitsunnguussasoq. Meeqqalli annerulaarpat
assigiinngitsutigit misileraasinnaavusi. Pinnguarnermi



MEEQQANUT ATUAKKAT TITARTAGARTAQARLUARPUT. ALLASSIMASUT ATUAANNARNAGIT ILLIT NAMMINEQ OQALUTTUALIORSINNAAVUTIT.

Manuminaaguit taava immaga qilalernerarsinnaavutit,
aliasullutit imaluunniit sulii oqaluttuunneqaqqikusullutit?
Aamma imaassinnaavoq tunukku attuuanekarussuttit
tasiornekarussuttilluunniit?

Assigiinngitsuni meeqqat qanoq qisuariartarnersut
takullugit pissanganartaqaaq. Ikiorneqarpit? Meeqqavit
isumassorpaatit? Imaluunniit naveerneqarpit? Meeqqavit
qisuariarnerata takutissavaa innalernerq meeqqavit qanoq
misigisarneraa.



DER ER MANGE TEGNINGER I BØRNEBOGEN. I STEDET FOR AT LÆSE TEKSTEN I BOGEN, KAN DU SELV PRØVE AT FINDE PÅ EN HISTORIE.

Det er spændende at se, hvordan børn reagerer i forskel-
lige situationer. Får du hjælp? Giver dit barn dig omsorg?
Eller bliver du skældt ud? Dit barns måde at reagere på,
kan give dig indsigt i, hvordan det er at være dit barn ved
sengetid.

Det kan være, at dit barn selv finder på nye historier til
tegningerne.

LEGE AT I SKAL SOVE

Når I har læst bogen, kan du og dit barn prøve at lege
historien. Hvis du og barnet har lyst. Du kan spørge, om I
skal lege »Manumina skal sove«. Måske kan du være Manu-
mina, og dit barn kan være far eller mor. Dit barn vil sikkert
synes, det er sjovt, at I har byttet roller.

Er dit barn to år, så bliver legen måske ikke så lang. Er dit
barn lidt ældre, kan du prøve lidt forskellige muligheder.

MEEQQAVIT SININNISSAA

Sininnitsinni timiitsinni qaratsatsinnilu pingaaruteqartunik pisoqartarpoq. Meeqqap sininnerani ullormut takusai misigisaalu qarasaata immikkoortiterlugillu toqqortortarpai. Sininnerani aamma allinnisaanut hormonit takkussuuttarput, meeqqap alliariorneranut iluaqutaasussat. Sinikkaangatta nukiit qasuttarput timerlu eqqissisimaartarpoq. Sinilluarsima-neq eqqumanermi iluarusunnissamut pingaaruteqartorujus-suuvoq.

Meeqqat inersimasullu sinittarnerat imikku inglerlaaseqartarpoq. Meeqqat aallaqqaammuat sinilerartortarpoq, akunneq affaq sinngusaartarluni. Tamatuma kingorna sininnerit ilutimikku assigiinngitsut pingasut maliinnartumik aqqusaartarpai. Tassa sininnerup ingerlaasaa. Siullermik ikkattumik sininneq, taava sinik itisoq naggataatigullu sinik sinnattorfusoq.

Sininnerup ingerlaasai assigiingitsut tamarmik akunner-
nik 1 ½-2-nik sivisussuseqartarput, sinimmi ingerlaaseq
aallaqqaataaniillusoq allanngoraqqilertinnagu. Taamaat-
tumik nalinginnaasorujussuuvog meeqqat inersimasullu
siniit ikaarsaanneranni itillatsiartarnerat. Iterneg sivikit-
suararsuusarpoq sinileqqittoqartarporlu. Amerlanertigut
itilaarsimaneq eqqaamaneqarneq ajorpoq.

MEEQQAT INERSIMASUNIT SINIK
PISARIAQARTINNERUAAT

Meeqqavit 18-inik ukioqalernissami tungaanut inersimasu-
niit sininnerunissag pisariaqartinnerusarpaa.

ULLUKKUT SININNEQ PISARPOQ MEEQQAP
NAMMINEQ ITERNISSAATA TUNGAANUT

Meeraq marluk missaannik ukioqaleraangami ulluunerani ataasiaannarluni sininnissaq pisariaqartittarpaa. Meeraq akunnerni 1-3-ni sinittarpoq. Meeqqap sineriaasla ajoquserneqartarpoq sinitsillugu itersarneqaraangami. Qasullaalersinnaasarpog aliasulerlunilu. Meeraq unnuami sininneruneg ajorpoq sinilluarnerusarnanilu, ulluunerani sinitsilluni itersarneqarsimagaangami. Imaannerusarporli sinilluaraanni unnuami aamma sinilluarnerusarluni.

Meeqqavit ullukkut sininnissaq pisariaqartikkunnaaruniuk
sinittarunnaassaaq. Meeqqat amerlanerit 3-5-nik ukioga-

DIT BARNS SØVN

Imens vi sover, foregår der vigtige processer i både krop og hjerne. Når barnet sover, så sorterer og lagrer hjernen dagens indtryk og oplevelser. Der frigives også væksthormoner, som bidrager til, at barnet vokser. Når vi sover, slappes musklerne, og kroppen får hvile. At få søvn nok har stor betydning for at føle sig godt tilpas, når vi er vågne.

Både hos børn og voksne følger søvnen et særligt mønster. Dit barn starter med en indsovningsfase, hvor det dører hen i op til en halv time. Herefter kommer der tre søvn-typer efter hinanden. Det kaldes en søvncyklus. Først den lette søvn, så den dybe søvn og til sidst drømmesøvnen.

Hver søvncyklus varer 1½-2 timer, før mønsteret gentager sig. Det er helt normalt, at både børn og voksne vågner op mellem søvncyklusserne. Det er en meget kort opvågning, og man falder i søvn igen. For det meste uden at kunne huske, at man var vågen.

BØRN HAR BRUG FOR MERE SØVN END VOKSNE

Indtil dit barn bliver 18 år, vil dets søvnbehov være større end voksnes.

MIDDAGSSØVNEN VARER, TIL BARNET VÅGNER AF SIG SELV

Fra barnet er omkring to år, har det kun brug for at sove til middag en gang. De fleste børn sover 1-3 timer. Det ødelægger barnets døgnrytme, hvis det bliver vækket, når det sover middagssøvn. Det kan blive overtræt fx pirreligt og ked af det. Børn sover ikke længere eller bedre om natten, hvis de bliver vækket tidligere fra middagsluren. Måske er det nærmere sådan, at søvn resulterer i endnu mere søvn.



SIUNNERSUUT – UNNUAMI

Meeqqat unnuami sinilluarnerusarpoq taartumi nillartaatumilu sinittaruni. Inersimasunut aamma taamaappoq.



Ieraangamik ulluklut sinikkunnaartarput. Meeraq ulluklut sinittarunnaaraangami unnuami sinittarnera sivitsortarpoq. Taamaattumilu meeqqap innajaarnissani pisariaqartittar-paa.

Meeqqat 3-5-nik ukioqarluni ulluklut sinittarnissaminik pisa-riaqartitsiunnaarluni taava ulluklut sinitsinnagu unnuami sininnera sivitsortissinnaavat, meeqqat innajaarnitutit-talerlugu. Taamaaliussaattillu meeraq unnuklut innajaar-neruttittarlugu. Aqaguklut takussavat meeqqavit ulluklut sininnissaq pisariaqartikkunnaarsimaneraa. Qasuersimalluni nuannaarluni taava ulluklut sinittarunnaarsinnaavoq. Qasukujuppalli annullallunilu ajuallajalluni taava ulluklut sinittarunnaarsinnissaa piffissanngorsimassanngilaq.

SINNATTORNEQ

Kikkut tamarmik sinitsillutik sinnattortarput. Meeqqap sinnattornermini ullormut misigisimasarpassuani suliarisarpai. Meeqqat pingasut missaannik ukioqaleruni sinnattuminik oqaluttuarsinnaanngussaaq. Meeqqat aamma unnuami itersinnaavoq amillaarnartumik sinnator-simalluni. Taamaattoqartillugu tuppallersartinnissaq eqqissisarneqarnissarluni, meeqqap sinileqqinnissaata tu-ngaanut pisariaqartinneqartarpoq. Meeqqavit sunaluunniit sinnattorisimappagut taava ullaakkut eqqartorsinnaa-suaannarparsi.

QAAMANEQ TAARLU MEEQQAVIT SININNERANUT ILUAQUTAASARPUT

Qaamaneq taarlu ulloq-unnuarluni ingerlaaseqarnitsinnut iluaqutaasarput. Inuup sinimmik pisariaqartitsinera akun-nerni qassini taarnersoq malillugu tulluarsartoqartarpoq. Ukiumi taartillugu sininnerusarpugut.

Meeqqavit sinittarnera pitsanngorsarsinnaavat ullut ta-maasa silaannarissumiitinneratigut. Meeqqannut iluaqutaa-

MEEQQAVIT QANOQ SINITSIGINISSAA KAAMMATTUUTAAVA?

1-2-nik ukiulik	Ulloq-unnuarluni akunnerit 12-14	Akunnerit 1-3 ulluklut sinik ilanngullugu
3-6-nik ukiulik	Unnuamut akunnerit 10-12	Meeqqap pisariaqartitsiunnaarnissaata tungaanut ulluklut sinittarnissaq.
7-12-nik ukiulik	Akunnerit 9-11	
13-18-nik ukiulik	Akunnerit 8-10	

DEN GODE NATTESØVN

Dit barn får den bedste søvn om natten, hvis det sover i et mørkt og køligt rum. Det gælder i øvrigt også voksne.



Dit barn holder op med at sove til middag, når det ikke længere har behov for det. De fleste børn stopper i 3-5 års-alderen. Når et barn ikke længere sover til middag, bli-ver nattesøvnen længere. Så får barnet brug for at komme tidligere i seng.

Hvis dit barn på 3-5 år er ved at være klar til at undvære middagsøvn, kan du prøve at lade være med at lægge dit barn til at sove til middag og samtidigt lægge barnet tidligere i seng om aftenen. Næste dag kan du så se, om dit barn er klar til at undvære middagsøvn. Hvis det er glad og veloplagt, så er det tid til at slippe den. Hvis det er uoplagt og let bliver ked af det og sur, er det tegn på, at det ikke er parat endnu.

HVOR MEGET ANBEFALES DET, AT DIT BARN SOVER?

1-2 år	12-14 timer pr. døgn	inkl. 1-3 timers middagsøvn
3-6 år	10-12 timer pr. nat	Middagsøvn indtil barnet ikke længere har behov for den.
7-12-årige	9-11 timer	
13-18-årige	8-10 timer	

DRØMME

Alle drømmer, når de sover. Gennem barnets drømme, bearbejdes de mange indtryk, det har fået. Når dit barn bliver omkring tre år, kan det begynde at fortælle om sine drømme. Dit barn kan også vågne om natten på grund af en uhyggelig drøm. Så har det måske brug for at blive trøstet og beroliget, inden det kan sove videre. Ligegyldigt hvilken drøm barnet har haft, så kan I tale sammen om den om morgenen.

LYS OG MØRKE HJÆLPER DIT BARN SØVN

Lys og mørke er med til at give os en rytme for døgnet. Menneskets søvnmønster tilpasser sig antallet af mørke timer. I de mørke perioder af året sover vi mere.

Du kan støtte dit barns døgnrytme ved, at det kommer ud i frisk luft hver dag. Det er godt for dit barn at få lys i dagtimer-ne, hvis solen kommer frem om vinteren, der hvor du bor.

Når dit barn sover til middag om dagen, så skal det sove lyst. Om aftenen når sengetiden nærmer sig, kan du

sarpoq qaamanerani aneertarnek, najugarisanni ukiukkut seqineq nuisarpat.

Ullukkut meeqqat sinittassaaq qaamasumi. Unnukkut innarnissaaq qanilligaangat qaamaneq sakkukillissittarsinnaavat. Aasaanerani saagut taarsittisartut pisariaqartin-neqarsinnaapput.

INNARTARFIK AALAJANGERSIMASOQ MEEQQAVIT SINILLUARNARNERUTIPPAA

Meeqqat ingerlalluarnerusarput ullut tamaasa aalajangersimasumik innartarfeqarunik. Misissuinerit takutippaat meeraq toqqissiaarnerusartoq sukkannerusumillu sinilertartog. Aalajangersimasumik innartarfeqaraanni meeraq unnuakkut aamma iteratnginnerusarpoq. Ullaakkullu sininnerusarluni.



MEEQQAT INGERLALLUARNERUSARPUT
ULLUT TAMAASA AALAJANGERSIMASUMIK
INNARTARFEQARUNIK.
MISISSUINERIT TAKUTIPPAAT
MEERAQ TOQQISSIAARNERUSARTOQ
SUKKANERUSUMILLU SINILERTARTOQ.

Piffissami aalajangersimasumi innartarnek meeqqannut aalajangersimasumik ingerlaaseqalersitsarpoq. Innartarfiit nikerartut meeqqavit ingerlaasaanut akorngusersuisarput.

ILISIMAVIUK? INNARTARFINNUT NIKERARTUNUT TUNNGATILLUGU

Tuluit ilisimatusartartut paasisimavaat meeqqat innartarfiisa allanngorarnerat malillugu angajoqqaat meeqqaminnik ajornartorsiutaat amerlaneruler-tartut. Misissuinerit aamma takutippaat, meeqqat nikerartumik innartarfillit aalajangersimasumik innartarfeqalernermikkut inuunerminni ileqqui pitsaanerulersartut.

Meeqqannut qassinut innartarfeqartitsinissannut aalajangiinerit meeqqavit qassinik ukioqarnera qanorlu sinimmik pisariaqartitsitiginera aallaavigalugu pisassaaq. Aammali ullaakkut qassinut iteratnersi apeqqutaassaaq. Meeqqat 2-3-nik ukiullit 12-14 tiimit sininnissartik pisariaqartittarpaat – aamma aasaanerani. Arfineq-marlunut iteratarussi taava pitsaanerussaaq meeraq nal. 19.00 innartarpat. Meeqqalli ulluunerani sinittarluni imaassinnaavoq aatsaat nal. 19.30 sinilertassasog.

Siornatigut innartarfik apeqqutaavallaarnek ajorpoq tamatta sininnerusaratta. Innartarfiillu qaamanerulerneranut malinnaanerusersimapput. Sumiiffiit ilaanni pissusissamisoorsimavoq meeqqat qasunermik sinileraangamik aatsaat sinilertarlutik. Ullumikkulli tamatta aalajangersimasumik ingerlaaseqarnissarput pisariaqartipparput, sulinermut, atuarfimmuk meeqqerivimmukarnissamullu tulluarsartari-aqaratta.

dæmpe lyset indenfor. I sommerhalvåret kan det være nødvendigt at bruge mørklægningsgardiner.

EN FAST SENGETID FÅR DIT BARN TIL AT SOVE BEDRE

Børn trives bedre, når de kommer i seng på samme tidspunkt hver dag. Undersøgelser viser, at barnet får nemmere ved at falde til ro, og det vil være kortere tid om at falde i søvn. Den faste sengetid får også børn til at vågne mindre om natten, og sove længere om morgenen. At barnet kommer i seng på samme tid, skaber en stabil døgnrytme for dit barn. Skiftende sengetider forstyrrer dit barns døgnrytme.



BØRN TRIVES BEDRE, NÅR DE KOMMER I
SENG PÅ SAMME TIDSPUNKT HVER DAG.
UNDERSØGELSER VISER, AT BARNET FÅR
NEMMERE VED AT FALDE TIL RO, OG DET VIL
VÆRE KORTERE TID OM AT FALDE I SØVN.

Hvilken sengetid du vælger til dit barn, vil afhænge af barnets alder og behov for søvn. Men også af hvilken tid I plejer at stå op om morgenen. Børn på 2-3 år har brug for 12-14 timer – også i sommerperioden. Plejer I at stå op kl. 7, så er det bedst, at barnet lægges til at sove omkring klokken 19. Sover dit barn til middag i løbet af dagen, så kan det være, at barnet først skal sove klokken 19.30.

VIDSTE DU DET? OM SKIFTENDE SENGETIDER

Engelske forskere har fundet ud af, at jo mere børns sengetid skifter, jo flere vanskeligheder oplever forældrene med barnet. Undersøgelsen viste også, at når børnene gik fra en skiftende sengetid til fast sengetid, så ændrede barnets adfærd sig i en positiv retning.

Førhen betød sengetiden ikke så meget, da vi alle sov mere. Sengetiderne fulgte i højere grad de lyse timer. Nogle steder var det naturligt, at børnene sov, når de selv faldt omkuld. I dag har vi alle brug for en fast døgnrytme, som passer ind med arbejde, skole og daginstitution.



INNALERNERMI ILEQQUT SINILIAARTITSINERUSARPUT

Meeqqallu nuannisaarlusi aallussinissarsi meeqqavit Ingerlaatsit aalajangersimasut ilisarnartullu aamma innalernermi pisarnerat meeqqavit paasininneranut akuersaarnerunis-saanullu iluaqutaasarpot.

Ingerlaassassinnut siunnersuutaasinnaasut

- Kigutigissaatit pinnguaralugit
- Erinarsoqatigiinneq meearluunniit erinarsorfigalugu
- Meeraq atuffallugu
- Oqaluttuamik oqaluttuussineq
- Kissartumik uffarneq
- Nipilersuut eqqissinartog meeraq sinitsinnagu tusar-naarlugu
- Eqqissinartumik tagiartortinneq assannik arsamilluunniit
- Timi toortarlugu
- Meeqqap kiinaa talialuunniit tagiartorusaarlugu
- Meeraq qipimmik poortuullugu

Meeqqat ilaasa ingerlaaseq imaqarpallaangitsog pisariaqartittarpaat. Kigutininik salineq, sinngusilersorneq, tunu, talit nissulluunniit sallaatumik toortarlugit, qullup qaminneqannginnerani. Meeqqat ilaat aalajangersimasu-mik ileqqoqartariaqartarput toqqississagunik. Kissartumik uffartoqarsinnaavoq atuakkamilluunniit misissueqatigiit-toqarsinnaavoq.

ATAATA INNARTITSIGAANGAT, ANAANA INNARTITSIGAANGAT

Aapparillusi angajoqqaajugussi taava paarlakaallusi innar-titsisarussi meeqqap sapinngilluinnarpaa periuserineqartut marluk atorassallugit. Imaassinnaavoq anaana oqaluttuar-

INNALERNERMI SKÆRMIMUT ISIGINERIT

Skærmip qaamanerata meeqqat sininnaveertissin-naaneraa sulil nalornissutigineqarpoq. Taamaat-tumik eqeertoqannginniassammat innarnissaq akunneq ataaseq sioqqullugu mobilimik, Ipadimik qarasaasiamilluunniit pinnguannnginnissaq inner-suussutaavoq.

nerusartog ataata erinarsorusunnerusartog.

Innartitsininni piffissap siviluallaartup atunnginnissaa pingaarteqarpoq, sivilunerpaamik 15-20 minutsit ator-neqartassapput. Siviluallaartup meeqqat ilaannut ileqqup innarnermut attuumassuteqarnera paasiuminaassinnaasar-mat.

Innalernermi pinnguarnert sakkortuut, pissanganartut skærmimilluunniit isiginerit sininnaveertitsisinnaasarpot. Meeqqavit toqqissartornissani pisariaqartikkamiuk, timi sininnissamut piareerniassammat.

MEEQQAT SINISSINNAANGIKKAANGAT

Meeqqat tamarmik ilaannikkut sininnaveertarput. Meeqqat napparsimasimaguni imaluunniit feriarsimaguni ileqquusut qimattoorsimasinnaavai. Meeqqat paarngooqattaarlunilu makeqattaarsinnaasarpog.

Taamaattoqartillugu pisariaqarsinnaavoq meeqqavit sinilernissaata tungaanut

FAST ROUTINE VED SENGETID GØR DET NEMMERE AT FALDE I SØVN

En hyggelig stund mellem dit barn og dig hjælper dit barn med at falde til ro, når sengetiden nærmer sig. At tingene foregår på samme genkendelige måde, hjælper dit barn til at forstå og acceptere, at nu er det sovetid.

Det kan I prøve ...

- Lege med tandbørsten
- Syngesammen med eller for barnet
- Læse en bog med barnet
- Fortælle en historie
- Et varmt bad
- Blid musik inden barnet skal sove
- Afslappende massage
- Tryk på kroppen
- Nusse barnet i ansigtet eller på armen
- Pakke dynen godt rundt om barnet

SKÆRME VED SENGETID

Det er usikkert, om lys fra skærme kan forhindre dit barn i at blive søvnigt. For at være på den sikre side er det derfor en god ide at sørge for, at dit barn ikke bruger mobiltelefon, tablet eller computer den sidste time inden sovetid.

Nogle børn har brug for en overskuelig rutine uden for meget indhold. Det kan være tandbørstning, tage nattøj på og lidt blide tryk på ryg, arme og ben, inden lyset slukkes. Andre børn har behov for en lidt længere rutine for at falde til ro. Det kan være et varmt bad og at kigge i en bog sammen.

NÅR FAR PUTTER, NÅR MOR PUTTER

Hvis I er to forældre, og I skiftes til at putte barnet, så kan barnet sagtens finde ud af, at I bruger to lidt forskellige



najornissaa. Oqarfigisinnaavat: »Malugisinnaavara ullu-
mikkut sininnaveeqqasutit. Assakkut paarisinnaavakkit
sinilernissavit tungaanut.« Qimannaveersaassavallu eqqissi-
vinnissaata tungaanut.

Meeqqavit ilisarismalluagaani toqqissisimaffigisaanilu
sinittitaruk.

INNALERNMI QIANEQ

Meeqqamut kimulluunnit peqqinnartuunngilaq
qialluni sinilernissaq. Meeqqat qiauni pisariaqartip-
paatit. Nipinnik assannilluunniit eqqissisarsinnaavat.
Meeqqallu ajuusaqippat taava eqillugu eqqissisar-
tariaqassavat eqqissinissaata tungaanut.

MEEQQAVIT UNNUA TITARTARUK

Meeqqat ilaannut toqqissinarlunilu eqqissinartuusarpoq
ilisimareeraangamikku unnuq qanoq ingerlassanersoq.
Unnuit tamarmik qanoq ingerlasarnersut titartarsinnaava-
tit, assiliisarlutilluunniit.

Meeqqat tamatigoruinnangajak
sinilluarlutillu aalajaatumik
ingerlaltarput, innalernermi
ileqqut aalajangersimaqqinnaar-
tut piffissami sivirusunerusumi
atortarukkit.



måder at gøre det på. Måske foretrækker mor at fortælle
en historie, hvorimod far gerne vil synge en sang.

Det er vigtigt, at du ikke bruger for lang tid på at få dit
barn til at sove, max 15-20 minutter. Hvis du er længere
tid om at putte, så kan det for nogle børn være svært at
forbinde den hyggelige stund med, at nu er det sengetid.

Vilde lege, spænding og skærmtid inden sengetid kan gøre
det sværere for dit barn at falde i søvn. Barnet har brug for
at komme ned i tempo, så kroppen bliver klar til at sove.

HVIS DIT BARN IKKE VIL SOVE

Alle børn kan en gang imellem have svært ved at falde i
søvn. Hvis dit barn har været sygt, eller det har
været på ferie, så kan det være kommet ud af
rytmen. Barnet bliver ved med at kravle rundt
eller stå ud af sengen.

GRÅD VED SENGETID

Ingen børn har godt af at græde sig i søvn. Når dit
barn græder, så har det brug for din hjælp. Du kan
berolige det med din stemme og med din hånd. Er
barnet meget ked af det, så har det måske brug for
en krammer, til det er faldet helt til ro.

Så kan der være behov for, at du sidder hos dit barn, indtil
det er faldet i søvn. Du kan sige »Jeg kan se det er svært
at sove i dag. Jeg bliver hos dig, til du falder i søvn«. Vent
med at gå ud, til du kan mærke, at dit barn er faldet helt
til ro.

Lad kun dit barn sove hos personer, som det kender rigtig
godt og er tryk ved.

TEGN DIT BARNS AFTEN

For nogle børn skaber det ro og tryk, hvis de ved,
hvordan aftenen kommer til at forløbe. Du kan prøve at
tegne for barnet, hvad der sker hver aften, eller du kan
tage fotos.

Børn kommer næsten altid til at sove trygt og stabilt, hvis
du bruger en fast rutine omkring sengetid i en længere
periode.

Meeqqavit inuuneranut sinik pingaaruteqartorujussuuvoq. Ulluinnarnilu aalajangersimasumik ingerlaaseqarissaq pitsaasuuvoq, innartinnanilu iluarusoga-tigiissinnaaneq aamma pitsaasuuvoq. Meeqqalli innarusunnigppat sininnaveertarpalluunniit taava qanoq iliussavit? Tamakkununnga tunngasut qup-persakkami atuarsinnaavatit. »Manumina sinilluarina« Meeqqat peqatigalugu atuakkap atuarnarani qanoq oqaluttualiorsinnaanerlusi pinnguarsinnaanerlusiluun-niit paasinarlugu quppersagaq isumassarsiorfigisin-naarvarsi.

Søvn er livsnødvendigt for dit barn. Det er godt med en rytme i dagligdagen og en hyggelig stund sammen ved sengetid. Men hvad gør du, hvis dit barn ikke vil i seng, eller det har svært ved at falde i søvn? Det kan du læse mere om i hæftet. Du får også ideer til, hvordan I kan digte historier sammen og lege, når du læser børnebogen »Manumina sov godt!« med dit barn.



FORLAGET SUND SANS