

(9 MÅNEDER)

GODE RÅD TIL GOD SØVN

MÆNGDE

Dit barn har brug for at sove ca. 14-15 timer i døgnet.

RYTME

Jo bedre dit barn sover om dagen, jo bedre sover det om natten.

MILJØ

Det er godt, hvis dit barn har et trygt og roligt sted at sove.

RITUALER

Det er godt at have de samme putteritualer, når dit barn puttes i seng. Her er nogle eksempler:

- Bamse
- Godnatsang
- Give en sut
- Læse en bog

Drømmeland

Når dit barn er gammelt nok til at spise skemad flere gange dagligt, har det ikke brug for at spise om natten.



VIBORG
KOMMUNE