

Søvnpolitik

Ønsket med politikken er at oplyse forældre og andre samarbejdspartnere om vores arbejde omkring børnenes søvn, i vores børnehush.

Vi tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området og følger de anbefalinger, som søvnforskere foreskriver.

Søvn i vuggestuen

Søvn er en vigtig forudsætning for det lille barns udvikling – både fysisk og psykisk. Vores faglige holdning er, at børn skal have lov at sove til de er udhvilede.

I vuggestuen har barnet sin "arbejdsdag" med adskillige indtryk, krav, og mange børn og voksne, som det skal forholde sig til. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk det får i løbet af dagen.

Som udgangspunkt vækker vi ikke børn fra deres middagslur, og alle børn får mulighed for søvn eller hvile i middagsstunden.

Hvis et barn er træt, bliver det puttet. Vi tager udgangspunkt i det enkelte barns behov og hvis barnet er træt, skal det sove. De mindste børn følger deres søvnrytme og sover flere gange i løbet af dagen. Vi oplyser hvis barnet har sovet anderledes end det plejer i løbet af dagen og også hvis det har sovet flere gange, men vi oplyser ikke hvor længe det har sovet, når det ligger indenfor det normale for barnet.

Dialog

I perioder kan der være behov for regulering af søvnen, f. eks. i overgangen fra 2 til 1 lur om dagen. Her er dialogen mellem forældre og personale vigtig, for at vi sammen kan finde det bedste sovemønster for barnet. Vi ser det som et fælles projekt, at jeres barn har en god søvnrytme, som fungerer både i vuggestuen og derhjemme. Derfor vil vi gerne rådgive og tale om løsninger, hvis der i perioder er problemer med at få jeres barn til at sove derhjemme.

Ritualer inden middagsøvn hos Boblerne

Når børnene har spist frokost, er der faste ritualer inden de skal ud og sove. De bliver på skift puslet og mens der ventes på at det bliver ens tur på badeværelset, læses der historier, høres stillemusik, laves afspænding og afslapning med dæmpet belysning, så børnene stille og roligt falder til ro inden de skal ud og sove. Børnene sover i deres barnevogne under halvtaget og på legepladsen. Når barnet er for stor til krybbe, ca. 2 år, tilbydes det en seng at sove i. I vinterperioden puttes hvert barn i en sovedragt med hætte og luffer som vuggestuen har til hvert barn.

Ritualer i børnehaven

Når børnene har spist frokost, er der faste ritualer omkring middagsluren. Alle børn har været på toilet inden og får læst historie og bliver puttet i de små stabelsenge, i eget sengetøj. Omkring kl. 14.00 begynder de fleste børn at røre på sig og begynder at stå op i det tempo de selv vågner i.

Vi har eksperterne med os

Søvnforskning viser nemlig, at det kan være skadeligt for børns udvikling, at blive vækket i deres middagslur. Vi har samlet en del udsagn og fakta fra forskere og eksperter på området.

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner – friske og veludhvilede – sover også bedre om natten.
- En god nattesøvn består af flere søvnstadier, der skal følge hinanden i en bestemt rækkefølge og være tilstrækkeligt lange for at "virke". Det er usundt at blive vækket i nattens løb. Også selvom det kun er for en kort bemærkning.
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen og søvnvaner kan trænes.

Så længe skal børn normalt sove / døgn:

- 0-4 måneder: 16-20 timer
- 4-12 måneder: 11-16 timer (middagslur x 1-4)
- 12 måneder – 3 år: 12- 13 timer (middagslur x 1-2)
- 3-5 år 11-12 timer (middagslur x 1-0)
- 6-12 år 10-11 timer
- 12-18 år 9-9 1/2 time

Nogle gode regler:

- 0-4 måneder: Der er ingen soverutiner.
- 4-12 måneder: Begynd at træne soverutiner. Forstyr ikke søvnen i løbet af dagen.
- 1-3 år: Sørg for fastere soverutiner. Forstyr ikke søvnen i løbet af dagen.
- 3-5 år: Sæt trykke, men bestemte grænser for at sove og stå op.
- 6-12 år: Hold fast i sengetiderne, undgå TV, computere og radio ved sovetid.
- 13-18 år: Behold forælderrollen, sørg for at teenageren får tilstrækkelig søvn.

”At bede dagpasningen om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur kan på mange måder sammenlignes med at forældrene bad personalet om, at give barnet halvt så meget mad, som det har brug for. Eller slet ingen.” Citat Vibeke Manniche (læge, forfatter og debattør).

Fif til den gode søvn

- Mange forældre vil gerne sove sammen med deres børn, men den bedste søvn fås i egen seng.
- Alle børn – og voksne – vågner fire-fem gange hver nat. Det er helt normalt. Lær barnet at finde roen i sig selv. Lad være med at tale til børn om natten.
- At sove godt er en kunst, man skal lære i barndommen. Et roligt godnat ritual med nærhed og tryghed er en gave for livet.
- Soverutine:
- Lad barnet falde til ro ved at lege stille med det
- Giv barnet nattøj på og børst tænder
- Hør noget roligt musik sammen
- Læs en lille historie eller fortæl en
- Put barnet med barnets ”tryghedsting” fx bamse, t-shirt, tæppe
- Sig godnat medens barnet er dødsigt, men endnu ikke sover

”Der har aldrig været et barn, der var så elskeligt, at dets mor ikke var glad, når det faldt i søvn” Citat Ralph Waldo Emerson

Værd at læse:

<http://www.mama.dk/tumling-1-3-aar/her-er-hemmeligheden-bag-velopdragne-boern>

<https://livsstil.tv2.dk/kropogsundhed/2013-10-01-l%C3%A6ge-du-skal-ikke-afbryde-dit-barns-middagslur>

Børn skal sove ad libitum