

“Udarbejdet med udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger samt sparring med vores sundhedsplejerske”

“En god søvn giver udviklingsparate børn”

I Dagtilbud Bien vægter vi barnets sundhed, trivsel og læring højt. Vi har derfor udarbejdet denne søvnpolitik, som gør sig gældende for hele vores institution, og vi håber på at den vil være til glæde for både børn, personale og jer som forældre.

Især de første leveår har børn et stort søvnbehov, da utilstrækkelig søvn kan have negative konsekvenser for både vækst, immunforsvar og indlæringsevne. Et godt søvnmønster, både om natten og om dagen, er et fysiologisk behov for små børn. Under søvnen restituerer kroppen og hjernen udvikler sig og udskiller bl.a. væksthormon samt nedsætter kortisol (stresshormon).

Det er hårdt at gå på “arbejde” i en vuggestue og børnehave med krav, stimuli og adskillige sanseindtryk, som kræver utrolig meget energi af barnet at bearbejde. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for den nødvendige søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk, det får i løbet af dagen. Veludhvilede børn er glade og friske børn, som er klar til hverdagens udfordringer og som kan udvikle sig positivt, både fysisk og psykisk.

Biens holdning til søvn:

Vi ved at søvn er et emne, som kan fylde meget derhjemme, og en god nattesøvn er afgørende for hele familiens trivsel. For os er det vigtigt at vi har et tæt samarbejde omkring jeres barns trivsel og dets søvnrytme, som skal fungere både i vuggestuen, børnehaven og derhjemme. Derfor vil vi gerne rådgive og tale med jer om muligheder, hvis der i perioder er problemer med at få jeres barn til at sove derhjemme.

Børn i vuggestue bør, afhængig af alder, sove 12-14 timer i døgnet. De fleste børn har et sundt indre ur, som er med til at regulere deres søvnbehov. Vi tilstræber en rytme, så vi hverken putter et over- eller under træt barn.

Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, når de sover, da deres søvn afspejler deres behov. For at understøtte gode sovevaner er det vigtigt at skelne mellem nat og dag.

Søvnen i vuggestuen:

- Vi sørger for rigeligt dagslys samt frisk luft i løbet af dagen.
- Vi sørger for alderssvarende aktiviteter og bevægelse.
- Vi har fokus på faste putteritualer, der giver tryghed og genkendelighed.
- Vi skaber mulighed for dagslys i soverummet.
- Vi har ved middagsluren lidt almindelig og fredelig hverdagslarm.

Hvis I som familie oplever, at jeres barn er svær at putte om aftenen, kan det handle om, at barnet er overtræt, når det lægges eller at barnet lægges for tidligt ud fra deres vågentid.

Gode råd som vi anbefaler til natten:

- At der skal være mørkt i det rum, som barnet sover i om natten.
- Have faste putteritualer, der giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet når det er træt, inden det bliver for overtræt.
- Put barnet 5-6 timer efter barnet vågnede fra deres lur
- Gør putteritualet hyggeligt, men brug max 10 min. på læsning/kig i bog, synge eller andet.
- Følg et fast ritual omkring putning og fast tidspunkt (også i weekenden)

Barnets søvnbehov:

Alder:	Søvnbehov pr. døgn (inklusive lure)
Nyfødt	15-18 timer i døgnet
1- 6 mdr	14-15 timer
6-12 mdr	14-15 timer
1-3 år	12-14 timer
3-6 år	10-12 timer

Vågentid:

Alder	Vågentid mellem putninger
9 mdr	2,5 - 4
1-2 år	5 - 6

(Den længste vågentid skal være fra sidste lur til sengetid)

I Bien ønsker vi at være i dialog med jer forældre, for at tilstræbe gode sovevaner, der passer i den enkeltes familiemønster, for derigennem at forebygge søvn-mangel.

Vi mener, at det er vigtigt for hele barnets trivsel, at vi samarbejder omkring barnets søvn og søvnbehov både hjemme og i dagtilbuddet.

Hvis I har spørgsmål, som du ønsker at drøfte eller få nærmere uddybet, er du altid velkommen til at få en snak med personalet i vuggestuen eller i børnehaven.