

SØVNPOLITIK I BØRNEHUSET FÆLLEDEN

"En god søvn giver udviklingsparate børn"

Vi har med udgangspunkt i bog 'Børns søvn' og sundhedsstyrelsens anbefalinger, udarbejdet denne søvnpolitik i Børnehuset Fælleden. Den håbes at være til glæde for både børn, personale og forældre.

Især i de første leveår har børn et stort søvnbehov. Utilstrækkelig søvn kan have negative konsekvenser for både vækst, immunforsvar og indlæringsevne. Det er en udbredt misforståelse, at middagsluren ødelægger nattesøvnen. Middagsluren er ofte forudsætningen for, at børn sover godt om natten. Får barnet ikke sin middagslur, bliver det i løbet af eftermiddagen tiltagende overtræt.

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. Det er vigtigt for os at understrege, at vi ikke kan drage direkte paralleller mellem jeres barns søvnbehov hjemme i weekender/ferie og når barnet er på "arbejde" i institutionen.

Veludhvilede børn er glade og friske børn, der er klar til hverdagens udfordringer og kan udvikle sig positivt, både fysisk og psykisk.

Børns gennemsnitlige behov for søvn i døgnet fremgår af nedenstående:

Alder	Søvnbehov pr. døgn
1-4 uger	15-18 timer
1-6 mdr.	14-15 timer
6-12 mdr.	14-15 timer
1-3 år	12-14 timer
3-6 år	10-12 timer

Praktiske oplysninger om søvn i vuggestuen:

- Børnene sover i krybber eller barnevogne i vores liggehal på 1. og 2. sal
- Det kan forekomme at de ældste børn i vuggestuen sover på stabelsenge med vores sovepose fastsat på stabelsenge på en stue.

-De yngste børn i børnehaven sover på stabelsenge med vores sovepose fastsat på stabelsenge på en stue

- Medbring sutter, bamse, sutteklud e.l., hvis barnet har behov for disse.
- Der er løbende opsyn med børnene, mens de sover
- Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene uden forudgående samtale/aftale med ledelsen og stuens personale, da vi skal sikre de bedste betingelser for barnets udvikling, trivsel, læring og dannelse. Børnene skal have lov til at vågne i eget tempo.
- Børnene bliver puttet mellem 11.30 og 12.00

Gode søvnråd:

- Lig barnet i seng inden overtrætheden melder sig 18.30 - 19.30.
- Informere personalet i vuggestuen ved dårlig nattesøvn/ stået tidlig op
- Henvendelse til personalet i vuggestuen, hvis der opstår problemer vedr. søvn
- Følg et fast ritual og fast tidspunkt - også i weekend
- Fysisk kontakt - berøring, barnet falder til ro og hurtigere i søvn
- Stille aktiviteter efter aftensmad
- Der skal være helt mørkt i det rum, hvor barnet skal sove til nat - evt. lille vågelampe
- Sengen skal være et rart sted at være - ingen straf
- Aktiver barnet inden aftensmad - "kør barnet træt" - frisk luft
- Ro i omgivelserne efter putning
- God stemning

Mangel på søvn kan medføre:

- Svækket immunforsvar
- Indlæringsvanskeligheder
- Koncentrationsbesvær
- Manglende ydeevne
- Dårligt humør
- Rastløshed
- Sygdom
- Konflikter

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.