SØVNPOLITIK I VUGGESTUEN

"En god søvn giver udviklingsparate børn"

Vores søvnpolitik bygger på den nyeste forskning inden for børns søvn, samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger - Politikken er udarbejdet med udgangspunkt i 'Center for Søvn' og tager afsæt i en helhedsorienteret tilgang, med fokus på det enkelte barns individuelle søvnbehov. Den håbes at være til glæde for båden børn, forældre og personale.

Søvn er et grundlæggende behov, der har stor betydning for børns trivsel og udvikling. For at understøtte gode søvnvaner, kræves et tæt samarbejde mellem forældre og personale. For at opnå god søvnkvalitet, er det væsentligt at vi ser på barnets søvn fordelt over hele døgnet og ikke kun på luren eller natten alene. For at barnet kan trives og udvikle sig optimalt, er det afgørende at det får den rette mængde søvn, og at balancen mellem søvn og vågentid tilpasses den enkelte.

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



I vuggestuen vækker vi som udgangspunkt ikke børnene af deres middagslur.

Hvis barnets middagslur påvirker aftenputningen derhjemme, går vi naturligvis i dialog med jer forældre om barnets søvnbehov og om muligheden for at vække barnet fra luren. Af hensyn til de øvrige børn, der også sover i soverummet, vil barnet dog tidligst kunne blive vækket kl. 13.30 og som udgangspunkt først, når barnet er fyldt 2 år.

Alle børn, der sover én lur, kommer op senest kl. 15.30, så de kan nå at få eftermiddagsmad.

De børn, der sover to gange, får mad inden de bliver puttet igen.

Det er individuelt hvornår børnene begynder at sove indenfor. Børnene skal som udgangspunkt sove hver dag. Hvis vi oplever, at et barn begynder at få svært ved at falde i søvn og mange dage ender med at komme med op igen, indgår vi i en dialog med jer om barnet ikke har brug for at sove til middag mere.



Middagslur – væk ikke barnet!

Vi anbefaler, at børn ikke vækkes, når de sover middagslur. Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt. Hvis barnets naturlige behov for dagssøvn afbrydes, kan nattesøvnen påvirkes negativt.

Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner af sig selv, sover bedre om natten. En god middagslur forbedrer nattesøvnen, fordi barnet får mere ud af sin dag og er mere naturligt træt om aftenen.

Det gode putteritual:

Det at have gode putteritualer er vigtigt, og det har en betydning, hvad I laver sammen med jeres barn, inden det skal sove. Brug tid sammen med jeres barn om eftermiddagen og aftenen. Barnet vil lettere lægge sig til at sove, hvis det har fået opfyldt sit behov for nærvær og hygge.

Følg samme hyggelige putteritual og læg barnet i seng på nogenlunde samme tid hver aften. Børn elsker rutiner, og børn med gode sovevaner sover bedre.



Hvad skærme gør ved søvnen:

Børn bliver generelt ikke søvnige af at se TV. Tværtimod kan de blive mere vågne og have sværere ved at falde i søvn. Brug af skærme i form af TV, computere, mobiltelefoner og tablets inden sengetid kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen. Ved brug af skærme udsættes man for kunstigt lys. Lys fra skærme undertrykker søvnhormonet melatonin, hvilket holder os kunstigt vågne. Det kan betyde, at opmærksomheden øges, og døgnrytmen

forskydes. Derfor kan det være en god idé at slukke fjernsyn, radio og andet støjende i god tid inden sengetid.

Det anbefales, at der slukkes 1 time før sengetid. Dels giver det ro, når der ikke er lys og lyde fra fjernsyn og andet, og samtidig giver du barnet mulighed for at finde ro i sig selv.



Praktiske oplysninger om søvn i vuggestuen:

- Børnene sover i deres egne barnevogne udenfor under halvtaget
- De ældste børn sover på en madras i vuggestuen med egne dyner og puder
- Medbring sutter, bamse, sutteklud e.l.
- Der er løbende opsyn med børnene, mens de sover
- Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene, medmindre andet er aftalt. De skal have lov til at vågne i eget tempo
- Børnene bliver puttet mellem 11.30 og 12.00

Søvnpolitikken er udarbejdet med udgangspunkt i 'Center for søvn': *Søvnpolitik, sund søvnpraksis i daginstitutioner* og sundhedsstyrelsens anbefalinger.