

Søvnpolitik på Guldbassestuen



**Børnehaven Sneglehuset
Bøgevej 7
9670 Løgstør
Tlf nr. 9966 8683 – Vuggestuen
9966 8680 - Børnehaven
Hjemmesiden: Sneglehuset - Infoba**

Søvnpolitik på Guldbassestuen.

På Guldbassestuen har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik, så I ved hvad I kan forvente når jeres barn er på Guldbassestuen.

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

Søvn i vuggestuen

På Guldbassestuen mener vi, at 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.

På Guldbassestuen vækker vi som udgangspunkt 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, også hvis det har sovet flere gange, men vi oplyser ikke hvor længe det har sovet, når det ligger indenfor det normale for barnet.

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. Desuden kan børn omkring de 2½ år, ændre behovet for søvn. Dette betyder, at vi i samråd med Jer allertidligst tager barnet op klokken 14.

Når barnet når børnehave alderen, tilbyder vi at barnet den sidste måned inden børnehavestart kan sove inde – så det har vænnet sig til nye rutiner.

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.
- Søvn avler søvn.

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.

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.
- 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, tæppe
- Sig godnat medens barnet er døst, men endnu ikke sover
- Hvis barnet ikke vil sove, må man kigge på ens rutiner som forældre og se på om der er noget man skal ændre i ens puttemønstre.

Værd at læse:

Artikler:

Her er hemmeligheden bag velopdragne børn:

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

Læge: du skal ikke afbryde dit barns middagslur:

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

Børn skal sove ad libitum:

Børn skal sove ad libitum

Bøger:

Børn & Søvn – Helen Lyng Hansen

Børns Søvn, din lille sovetryne – Vibeke Manniche