

Dagtilbud Lund
SØVN OG RETNINGSLINJER OMKRING SØVN

Vores retningslinjer for søvn, tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefaling som lyder:

Hvis barnet er glad og tilpas i løbet af dagen, så får det søvn nok

Retningslinjerne er udarbejdet efter drøftelse med vores kommunale sundhedsplejerske og tager afsæt i:

- **Gensidig dialog** – vi ønsker at være i tæt dialog med dig som forældre, så vi gensidigt informerer hinanden og støtter op omkring barnets gode søvnmønster, både når rutinerne fungerer godt, såvel som i overgangene, og når søvnrytmen udfordres. I dagtilbuddet vil vi være nysgerrige på barnets individuelle behov og deler samtidig gerne ud af vores erfaring og faglighed. Vi vil informere dig som forældre, når søvnmønsteret er atypisk.
- **Gode søvnvaner** – vi har fokus på at skabe tryghed og genkendelighed, også omkring søvnrutinerne i dagtilbuddet. Det betyder bl.a., at barnet vil opleve genkendelige rutiner og ritualer omkring putning og søvn. Det kan fx omhandle stille musik, rolig stemmeføring, ritual omkring skiftning og putning, genkendeligt sovetøj, forberedelse mv.
- **Søvn avler søvn** – at vi understøtter de gode genkendelige rutiner og mønstre for barnet, der understøtter de gode søvnvaner, herunder rutiner omkring faste sovetider mv. Vi ønsker at støtte det naturlige for barnet – at en træt krop har brug for søvn (/hvile).



- **Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene** – da vi ønsker at støtte den naturlige gode søvn og barnets behov for søvn og hvile. Dog kan vi, efter gensidig aftale med dig som forældre, støtte barnet i de gode søvnvaner, ved fx at putte et barn tidligere, eller skabe naturlig støj, hos de ældre børn, der sover sent (om eftermiddagen)
- **Børn har brug for søvn – og hvile** – ofte har de yngste børn brug for at sove 2 lure, de lidt større børn i vuggestue og dagplejen får oftest 1 (middags-)lur, mens de ældste børn i vuggestue og dagpleje (og de yngste børn i børnehaven), nogle gange har brug for søvn eller hvile. I overgangen fra et søvnmønster til et andet, vil vi også samarbejde om, at understøtte de bedste rutiner, så vi har fokus på barnets trivsel og læring hele dagen, både hos os – og i hjemmet. Er der behov for yderligere sparring ift søvn og søvnvaner, kan vi henvise til eller inddrage sundhedsplejen.