

# SØVNPOLITIK NIM BØRNEHUS



*”En god søvn har stor betydning for barnets humør, vækst, udvikling, intellektuelle evner samt ikke mindst sundhed. Er barnet sygt er søvnen ligefrem afgørende for hurtig helbredelse” (Vibeke Manniche)*

## **HVORFOR EN SØVNPOLITIK?**

I Nim Børnehus har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik. Ønsket er at oplyse jer om, hvad I, som forældre, kan forvente, når jeres barn går i vuggestuen/ børnehaven.

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

*Som ny forældre i Nim børnehus skal I medbringe eget dyne/ pude samt sengetøj og lagen. Sengetøjet tages hjem til vask mindst én gang om måneden.*

## **GENERALT OM SØVN**

Omkring børns søvn er der foretaget forskellige undersøgelser, bl.a. fra søvn-instituttet om, hvor vigtigt det er, at børnene får hvilet eller sovet hver dag. Børnene oplever meget og skal bearbejde mange indtryk i løbet af dagen, og har derfor brug for hvile.

Under søvn og ved uafbrudt søvn fremmes barnets udvikling, trivsel og sundhed. Under søvn bearbejder og systematiserer

hjernen det lærte og oplevede, sænker stressniveauet og styrker immunforsvaret.

I Nim Børnehus prioriterer vi, at barnet ikke vækkes, når det sover i vuggestuen og det er vigtigt for os, at barnets egen søvnrytme tilgodeses. Grunden til, at vi som udgangspunkt ikke vækker vuggestuebarnet, når det sover er, at søvn er et basalt behov på lige fod med mad, drikke og fysisk kontakt.

*”At bede dagpasningen om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur kan på mange måder sammenlignes med at forældrene bad personalet om, at give barnet halvt så meget mad, som det har brug for. Eller slet ingen.” (Vibeke Manniche).*

Det er dermed ét af de helt basale behov, som skal være opfyldt for at opnå optimal udvikling. Under en længerevarende søvn sker der det, at kroppen opbygges både mentalt og fysisk.

I søvnen gennemgås forskellige stadier som har sin egen funktion. Det vil sige, at den fulde restitution kun opnås, hvis barnet får lov at have en længerevarende sammenhængende

søvn, hvor stadierne nås flere gange efter hinanden uden afbrydelse.

Derfor får børnene i vuggestuen lov til at vågne af sig selv, så de er friske og veludhvilede, men hvis de ikke er vågnet af sig selv inden kl. 15, tager vi dem op, da søvn efter kl. 15 kan påvirke nattesøvnen.

Hvis barnet har svært ved at komme i seng om aftenen, hænger det ikke sammen med, hvor længe det sover i institutionen. Vi noterer barnets sovetider på Aula, så I har mulighed for at følge med.

## **SUTTER OG SUTTEKÆDER**

Sutter bør tjekkes jævnligt for, om de er møre. Sutteklæder må ikke benyttes, da de ifølge Sundhedsstyrelsen anbefalinger udgør en sikkerhedsrisiko.

Børn bør ikke have andet med i krybben/barnevogne end bløde sovedyr/nusseklude.

## **HVORNÅR RYKKER BØRN IND I SOVERUMET**

Når barnet fylder cirka 2 år, sover barnet inde i vores soverum hvor de ligger uden fastspændning. Her noterer vi ikke barnets sovetid længere, men vil dog i overgangsperioden fortælle, hvordan barnet har sovet og ellers kun, hvis barnet har sovet anderledes end sædvanligt. Der vil være en voksen som er sammen med barnet i soverummet i ca. ½ time. Desuden er der babyalarm i soverummet hos sovebørnene.

Hvis barnet ikke sover efter 20-30 minutter vil barnet få tøj på og gå ind på stuen.

*Når barnet flytter i soverummet skal I medbringe eget junior dyne/ pude samt sengetøj og lagen. Sengetøjet tages hjem til vask mindst én gang om måneden.*

## **FORSKELLIGE BEHOV FOR SØVN**

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. 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.

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 råd fra Vibeke Manniche, læge, Ph.d., som har forsket i søvnens betydning for børns trivsel, udvikling og sundhed:

- Barnet ikke kan sove for meget.
- Barnet skal have ro og tid til at nå igennem de tre søvnfaser: Let søvn, dyb søvn og drømme søvn. Det gælder også middagsluren.
- En god middagslur, hvor barnet vågner af sig selv, frisk og udhvilet, giver en bedre nattesøvn.

- Friske og veludhvilede børn har større overskud, færre konflikter og er mere selvhjulpne.

Hvis I vil vide mere omkring søvn og gode sovevaner:

<https://forlagetliva.dk/boger/faglitteratur/borns-sovn-din-lille-sovetryne.html>