

SCHOUS BØRNEHUS SØVNPOLITIK

"En god søvn giver udviklingsparate børn"

Søvnpolitikken i Schous Børnehus tager udgangspunkt i børnelæge Vibeke Manniches bog 'Børns søvn', undersøgelser lavet af søvnforsker Søren Berg, samt sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi har udarbejdet denne søvnpolitik, for på bedste vis at løfte samt sikre kvaliteten for børns søvn og sovemiljøer, og på den måde sikre en ensartethed så alle børn får deres nødvendige søvn.

Søvnpolitikken håbes at være til glæde og gavn for både børn, personale og forældre.

Søvn i vuggestuen

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt. Søvn er dermed en vigtig forudsætning for barnets trivsel, vækst, sundhed, humør og livskvalitet. Utilstrækkelig søvn kan således have negative konsekvenser for både den generelle vækst, immunforsvar og indlæringsevne. Især i de første leveår har børn et stort søvnbehov. Middagssøvn er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov, og er samtidig en velkommen pause for barnet i en travl og krævende hverdag. Ifølge søvnforsker Søren Berg er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove til de vågner af sig selv, og derfor også en udbredt misforståelse at middagsluren ødelægger nattesøvn. Længden på middagsluren har nemlig ikke direkte indflydelse på nattesøvn, men er derimod ofte forudsætningen for, at børn sover godt om natten. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresser man barnet, hvilket påvirker dets trivsel og udvikling. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner når det er færdigt med luren.

At gå i vuggestue skal sammenlignes med at gå på arbejde. I vuggestuen har barnet sin "arbejdsdag" med adskillige indtryk, krav, aktiviteter samt mange børn og voksne det skal forholde sig til. Det kræver overskud og barnet har derfor brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk det får i løbet af dagen. Veludhvilede børn er glade og friske børn som er klar til hverdagens udfordringer, og som kan udvikle sig positivt både fysisk og psykisk.

Børns gennemsnitlige søvnbehov

Børn i alderen 0-3 år har som hovedregel brug for 12-13 timers søvn om natten og mellem 1,5 og 3 timers søvn i løbet af dagen. Det varierer selvfølgelig fra barn til barn hvor meget de sover. Der kan også være perioder, hvor barnet har mere brug for søvn end i andre.

Søvnen har forskellige stadier med hver deres funktion.

- Overfladisk søvn hvor man let vækkes af lyde.
- REM-søvn, drømmesøvnen der reparerer og er vigtig for det sociale liv, indlevelse og mentalt overskud.
- Den dybe søvn, som reparerer og er vigtig for fysikken og immunforsvaret.

Den fulde restituering i søvnen opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Schous Børnehus søvnpolitik

Med udgangspunkt i den beskrevne forskning og viden, er det i Schous Børnehus vores holdning, at børns behov for søvn skal respekteres. Alle børn skal have lov til at sove når de er trætte, og vi tilrettelægger dagens aktiviteter efter børnenes individuelle søvnbehov, og lader som udgangspunkt alle børn sove til de vågner af sig selv. Det betyder at langt de fleste børn vil sove 1,5-2 timer, vågne selv og være friske til eftermiddagen. Vi sørger for at skabe rammerne for at det enkelte barn har mulighed for at få den nødvendige søvn i dagtimerne. På den måde får vi skabt de bedste forudsætninger for at barnet er udhvilet og i trivsel.

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde vil vi naturligvis være i løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning 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 altid gerne rådgive og tale om løsninger. Hvis der er behov for en fælles indsats omkring barnets samlede søvn mønster, vil vi afholde en samtale og sammen finde ud af hvilke tiltag vi skal arbejde med.

Praktiske oplysninger om søvn i Schous Børnehus vuggestue

- Vi skriver ikke børns sovetider på aula

Gode søvnråd

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme, kan det ifølge Søren Berg være en god idé at være opmærksom på følgende:

- Vær opmærksom på eventuelle forandringer. Børn påvirkes meget af familiens situation som fx en ny søskende, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet eller stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer og tidspunkter (også i weekenderne), da det giver tryghed og genkendelighed. Gør putteritualet hyggeligt, men brug max 10 minutter på at læse eller synge.
- Put barnet inden overtrætheden melder sig. Put dit barn under 3 år typisk mellem 18.30-19.30 (tidligere end du tror).
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Skab tryghed og ro. Skru ned for lyset hvor barnet opholder sig, og undgå fjernsyn ½ time før det skal sove, og hold sovestedet så mørkt som muligt.
- Husk at alle børn vågner flere gange om natten og bare skal sove videre.