

Søvnpolitik i M. C. Holms Børnehus

” Søvn er en vigtig del af en sund hverdag” Søren Berg.

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt, og dermed en forudsætning for en sund trivsel og udvikling. Så hvis et barn sover om dage, så er det fordi, barnet er træt. Derfor er det vores holdning, at barnets behov for søvn som udgangspunkt skal respekteres.

Søvnmængden og søvnkvaliteten er afgørende for:

- Barnets psykiske tilstand, det psykiske overskud og humøret
- Barnets fysiske tilstand, et godt immunforsvar, appetitten og den almene fysiske trivsel.

Mangel på søvn kan medføre:

- Svækket immunforsvar, vægtproblemer og lav hormonproduktion
- Indlæringsproblemer, koncentrationsbesvær og manglende ydeevne
- Svingende humør, hyperaktivitet og rastløshed

Megen forskning viser, at længden af middagsluren ingen indvirkning har på nattesøvnen for børn indtil ca. 4 år. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet selv vågner, når de er færdige med luren. Derfor er vores udgangspunkt også, at vi **ikke** vækker børn.

I vuggestuen kan vi tilbyde at:

- Barnet sover i vuggestuens barnevogne med godkendt sele. Forældrene sørger selv for sengetøj til eget barn. Der er babyalarm i alle barnevogne.
- Hvis forældrene ønsker at regulere i barnets søvn, kan vi for børn over 2 år tilbyde, at vi efter 2 timers søvn aer barnet på kinden samt taler blidt til barnet. Vågner barnet ikke af dette, er barnet ikke klar til at stå op.
- Nogle børn fra 2-3 år sover på en madras inde. De bliver puttet af en voksen. Hvis der er behov for det, sidder vi ved dem til de sover. Dog max en halv time, hvorefter barnet kommer op, medmindre barnet ønsker fortsat selv at ligge og hvile.
- Børnene bliver puttet ca. kl. 11.30, og kl. ca. 14.45 bliver de sidse barnevogne kørt ind i barnevognsrummet, hvor de sidste børn kan vågne stille og roligt.

I børnehaven kan vi tilbyde at:

- Barnet sover på stuen på en madras, med tilhørende sovepose.
- Barnet vil blive puttet omkring kl. 12, medmindre det viser tydelige tegn på at have brug for søvnen tidligere.
- Da søvnen for de 3-5 årige er i overgangsperioden til helt at slippe middagsluren, vil vi være i tæt dialog med forældrene om overgangen.
- Hvis forældrene ønsker at regulere i barnets søvn, kan vi tilbyde, at vi efter 1 timers søvn aer barnet på kinden samt taler blidt til barnet. Vågner barnet ikke af dette, er barnet ikke klar til at stå op.
- Ca. kl. 14 kommer de resterende børn ind på stuen igen og barnet vil formentligt blive vækket af den naturlige uro som følge heraf.
- Vær opmærksom på at barnets søvnbehov kan øges/ændres, når barnet starter i børnehave.

Fælles:

- Personalet hjælper hvert enkelt barn med at følge sin egen soverytme og respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr m.m.

- Sovende børn vækkes ikke medmindre der er tale om abnorm søvn eller andre dokumenterede fysiologiske udfordringer.
- Ved feber og anden sygdom puttes barnet ikke. Hvis barnet falder i søvn, sover det på stuen indtil det bliver hentet.
- Trætte børn holdes ikke vågne.

Det er vigtigt at der altid tages udgangspunkt i børnenes signaler om træthed i vurderingen, af om det er tid til at lægge barnet til at sove. Derfor oplyser vi ikke sovetider, men oplyser blot om barnet har sovet som vanligt eller der har været uregelmæssigheder, som forældrene skal være opmærksomme på. Forældre er altid velkomne til at henvende sig til personalet for vejledning omkring søvn, eksempelvis ved vanskeligheder med at lægge barnet til at sove, hvilket de fleste vil opleve i perioder.

Børns søvn og søvnudvikling 0-5 år:

Børns søvn 2 - 12 måneder: 9 – 12 timers nattesøvn, plus 2 – 4,5 timers dagssøvn.

Børns søvn 1 – 3 år: 12 – 14 timer i døgnet heraf ca. 1 – 4 timer i dagtimerne.

Børns søvn 3 – 5 år: 11 – 12 timer i døgnet er normalt for et barn i 3-5 års alderen evt. ca. 1,5 time om dagen. I 3-4 års alderen har de fleste børn fået en egentlig dagtidsvågenhedsperiode og en natsøvnperiode. Søvn i dagtimerne kan nu enten helt undværes eller begrænses til en god times tid.

Ifølge søvnforsker Søren Berg er det søvnfysiologisk korrekt, at lade børn sove til de vågner af sig selv. Middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvn, jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt.

Søvn har ligeledes forskellige stadier, som har hver deres funktion.

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

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

Det er alene de voksnes ansvar, at søvnmængden og søvnkvaliteten bliver til gavn for barnet. God søvn handler om rytmer og gode ritualer.

Den gode søvn har stor betydning for barnets sociale og indlæringsmæssige udvikling. Ved hjælp af god søvn kan barnet få bedre psykisk og fysisk overskud og kan reagere mere hensigtsmæssigt i evt. konflikter og koncentrationen højnes ved pædagogiske aktiviteter.

” Vi bør respektere vores børns behov for søvn – og ikke ignorere barnets naturlige søvnbehov, som mange gør ved at manipulere med barnets søvn fx ved at lade det sove mindre i institutionen.”

Søren Berg

Gode råd

Hvis man som forældre har problemer med at putte sit barn hjemme, kan det være en god ide at være opmærksom på følgende:

- Vær opmærksom på, hvad der foregår i jeres hjem. Børn påvirkes meget af familiens situation; lillebror/søster, flytning, skilsmisse, nyt arbejde manglende overskud mv.
- Put barnet når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Skab et fast putteritual- det giver tryghed og genkendelse, et varmt bad, læse/kigge i en bog, synge 2 sange.
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid om aftenen.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Put ikke barnet med flaske el. ved bryst.
- Vær bevidst om at en rytme ikke nødvendigvis omhandler bestemte klokkeslæt, men i højere grad omhandler at aflæse barnets signaler og følge de putteritualet man har omkring det at barn skal sove.

Det tager tid at ændre et barns/familiens vaner.

Tænk på resultatet bliver rigtigt godt.

Denne søvnpolitik er udarbejdet på baggrund af anbefalinger fra den danske søvnforsker Søren Berg og børnelæge Vibeke Manniche.