

SØVNPOLITIK- BØRNEHUSET BELLA

I Børnehuset Bella har vi en søvnpolitik, fordi søvn har en vigtig og afgørende betydning for det lille barns trivsel og udvikling. Ved for meget stimuli og aktivitetsniveau ryger Kortisol niveauet op og det tager længere tid at falde til ro. Børnene har brug for ro og søvn her, da kortisolniveauet er rigtig højt her. På længere sigt kan det blive stressende for barnet.

Vi lægger vægt på et godt samarbejde omkring søvn, forældre og personale imellem, så barnet oplever størst mulig sammenhæng i rytmer, der går på tværs af Børnehuset og hjem.

Når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Det er vores holdning, at børns behov for søvn skal respekteres. Børn skal have lov til at sove, når de er trætte, og som udgangspunkt lader vi dem sove, til de selv vågner.

Denne søvnpolitik er udarbejdet ud fra søvn teorier, da forskning og analyser afspejler vores erfaringer og holdninger til søvn. Før i tiden snakkede man om, at søvn avler søvn, og man må ikke vække børn. Ny forskning viser, at søvn er mere individuelt. Vil man tage udgangspunkt i forskningen, er der således ikke én rigtig måde at håndtere lure på og det at vække fra lur eller ikke – det vil afhænge af forskellige faktorer, herunder er det særlig vigtigt med opmærksomhed på barnets alder, og hvornår i søvnen barnet vækkes.



Forældrene er altid velkomne til at få en snak med en af personalerne i Børnehuset, hvis der er spørgsmål, som I ønsker drøftet eller uddybet omkring søvn. Personalet har kendskab til børn og søvn og derfor klar med vejledning hvis der skulle være brug for det.

- I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.
- Vi vil lave nogle individuelle regler – vi har alle vores cirkadiske rytme (døgnrytme) - den kan der ikke laves generelle regler for.
- Se hvad der ligger bag forældrenes ønske – prøv at forstå, hvis vi oplever at vække et meget træt barn – spørg ind til hvad de ser derhjemme om eftermiddagen (ikke weekend) hvilke rutiner har de? Vær nysgerrig.

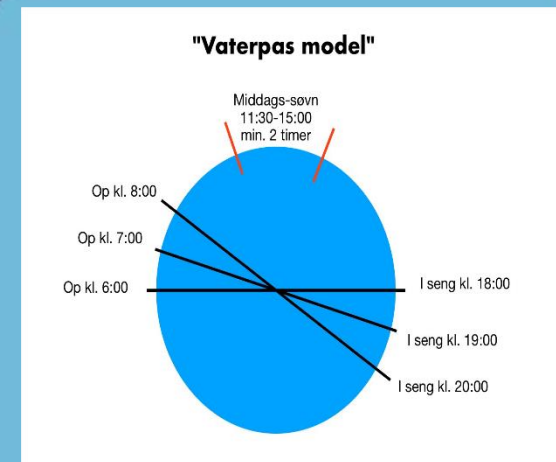
Så meget søvn har barnet brug for

I vuggestuen vil størstedelen af børnene sove i tidsrummet 11.30 til 15. Nogle før, nogle senere, alt afhængig af barnets behov. 7-12 måneder: 14-15 timer pr. døgn. 70-80 procent af børnene sover igennem om natten, dvs. de har mindst fem timers søvn samlet, og sover to perioder med søvn om dagen. 1-3 år: har brug for 12-14 timer pr. døgn.

De fleste børn reducerer her to perioders søvn om dagen til en.

4-6 år: 10-12 timer om natten.

Kilde: Sundhed.dk



Gode råd til barnets søvnrytme:

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 f.eks. en ny lillesøster/-bror, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet/stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer. Det giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet, når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Lad ikke barnet spise $\frac{1}{2}$ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Skab tryghed, ro og tid uden fjernsyn og for meget lys.
- Gør putteritualet hyggeligt, men brug maks. 10 minutter på at læse eller synge.
- Hvis forældrene oplever udfordringer med barnets søvn og rutiner er de velkomne til at tage fat stuepersonalet og lave et møde.
- Det vigtigste for at barnets søvnrytme hænger sammen med faste rutiner og det vigtigste er at de står op på samme tid og bliver puttet på samme tid.