

## Søvnpolitik for vuggestuen i Ådalens Børnehus

Her i Ådalens Børnehus er vores faglige holdning, at søvn er en vigtig forudsætning for det lille barns udvikling både fysisk og psykisk. Søvn er et grundlæggende behov og børn skal have lov til at sove til de er udhvilede. I vuggestuen har barnet sin arbejdsdag med adskillige indtryk og krav, samt mange børn og voksne de skal forholde sig til. Det kræver overskud, og for at være i trivsel har barnet brug for søvn til at bearbejde de indtryk, de får i løbet af dagen. Det er naturligt at søvnbehovet i Børnehuset vil være større end i hjemmet, da indtryk er langt højere i Børnehuset.

Børn som ikke sover nok, kan blive mere følsomme overfor infektioner og have problemer med koncentration, øget uro, irritabilitet og gråd.

### Søvnrytme og muligheder:

Alle børn har mulighed for at få en middagslur i vuggestuen. Hvis et barn er træt, bliver det puttet, vi tager udgangspunkt i det enkelte barns behov. Vi vækker som udgangspunkt ikke børn fra middagssøvnen og i tidsrummet fra kl. 12.00-14.00 vækker vi ikke børnene. De børn der eventuelt vågner af sig selv, hjælper vi op.

De mindste børn følger deres egen søvnrytme og sover typisk 2 dagssøvn i vuggestuen. Når barnet er ca. 12-15 mdr. laves en overgang til 1 dagssøvn. Der kan være behov for en regulering af søvnen i overgangsfasen. Personale og forældre har her en dialog om at finde det bedste søvnmønster for barnet. Der soves i krybber i vores liggehal.

Når børnene bliver ældre, sover de på madrasser i soverummet. De sidste måneder inden børnehavestart kan der igen blive brug for en regulering af søvnen. Den sker ved at vi putter alle børn, men hvis de ikke er faldet i søvn i løbet af indsovningsfasen (20-30 min), kommer de op igen. Der vil således være dage de sover, og dage de ikke sover. Der kan være behov for at de ældste vuggestuebørn hviler sig på ex vis sofaen, hvis de ikke kan falde i søvn.

### Faste rutiner ved putning:

Vi har helt faste rutiner i forbindelse med putning i vuggestuen. Efter frokost pusles børnene. De største børn (ca. 1,5 år og op) hjælper selv med til at tage tøj og ble af, og de tilbydes at sidde på potte eller toilet. Bagefter hygges med læsning, stille sange eller musik. Børnene puttes mellem 1145 og 1215 - de yngste først (puttetidspunkt kan variere idet der tages hensyn til børn i overgangsfasen, dårlig søvn om natten mv).

### Udsagn og fakta fra eksperter på området:

Børn producerer store mængder af væksthormoner i de dybeste søvnstadier. Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se at hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for at det hele hænger ved. Børn der sover for lidt lærer og forstår mindre end veludhvilede børn.

Børn der får lov til at sove middagslur til de vågner, sover også bedre om natten. I kan som forældre læse mere om dette i læge Vibeke Manniche's artikel om søvn. En god nattesøvn består af flere søvnstadier, der skal følge i en bestemt rækkefølge og være tilstrækkeligt lange for at virke. Man kan vågne kortvarigt imellem de enkelte stadier ca. 4-5 gang hver nat. Dette er helt normalt, og børn skal lære at falde i søvn igen. Lær børnene at finde roen i sig selv. Tag ikke børnene op og tal ikke til dem, men vis nærvær fx giv sutten, læg en hånd på barnet, nus lidt på kinden.

### **Vejledning til gode søvnritualer i hjemmet:**

Lav et godt soveritual derhjemme når det er tid til putning fx rolig leg eller et bad, børste tænder, nattøj på, syng en sang eller læs en lille historie, put barnet med sut, bamse eller andre tryghedsting (varighed ca. 30 min).

Om natten skal der være mørkt, når barnet sover, mens dagssøvnen gerne må forgå i lys. Dette hjælper kroppen til at finde og følge sin egen døgnrytme.

Menneskers døgnrytme reguleres og styres af centre i hjernen, som sørger for at vi falder i søvn når vi er trætte og vågner, når vi er udhvilede.

Et barn som har svært ved at falde i søvn er som oftest enten overtræt og skal puttes tidligere, eller ikke træt endnu og skal puttes senere.

Gode søvnvaner grundlægges i barndommen, og søvnvaner kan trænes allerede fra 6 måneders alderen.

Børn på 6 -12 mdr. skal sove 14-16 timer i døgnet (med 2 gange dagssøvn)

Børn på 1-3 år skal sove ca. 12-14 timer i døgnet (med 1gange dagssøvn)

### **Bøger:**

Børn og søvn: Helen Lyng Hansen

Børns søvn - din lille sovetryne: Vibeke Manniche

Kilder:

[NetDoktor.dk](http://NetDoktor.dk)

Sundhedsstyrelsen

Netsundhedsplejersken.dk