

Søvnpolitik

Søvnpolitik

- Søvn er vigtig for barnets udvikling. Vi ved, at barnet udvikler dele af hjernen, mens det sover.
- Vores holdning er, at vi som udgangspunkt ikke vækker børn der sover, men at de skal vågne af sig selv. Børn der får afbrudt deres søvn, er ofte længe om at vågne. De bliver pylrede og er ikke så oplagte, som når de får lov til at sove, til de er udhvilet.
- Når barnet går fra to til en søvnperiode i vuggestuen, kan de have behov for en power nap på ca. 20 minutter om formiddagen.
- Der er nogle børn tæt på 3-års alderen, som ikke behøver så meget søvn. Her kan vi aftale, at barnet f.eks. kan sove hver anden dag.
- I børnehaven sover børnene på madrasser. Der er altid en voksen tilstede den første halve time.
- Vuggestuebørn sover ude i krybber med seler på og der er altid en baby alarm i krybberummet, når børnene sover

Søvnbehovet er forholdsvis stort, typisk 12-14 timer i døgnet for et barn mellem 1-3 år. Søvnbehovet stiger specielt i perioder, hvor barnet bruger ekstra energi, vokser meget eller er sygt. Er man bekymret for, at barnet ikke sover derhjemme om aftenen, handler det typisk om, at barnet er OVERTRÆT, når det lægges. Ikke fordi det har fået en middagslur, men ganske enkelt fordi det lægges for sent. Størsteparten af børn mellem 1-6 år bør lægges i seng mellem kl. 18.30 og senest kl. 19.30. Nogle må endda lægges før.

Børns søvnbehov

6-12 måneder 14-15 timer

1-3 år 12-14 timer

3-6 år 10-12 timer

Det er vigtigt med gode og faste ritualer omkring sengelægningen hver aften. Sengelægningen skal være en hyggestund, som gør barnet trygt. Pas dog på med, at ritualerne ikke udarter sig og pludselig varer flere timer. I perioder hvor barnet har brug for ekstra omsorg eller græder, når det bliver lagt, er det vigtigt at berolige barnet, mens man samtidig forsøger at holde fast i de gode putteritualer.

Gode råd til sengelægning

- Overhold faste putterutiner med barnet.
- Sørg for at sengelægningen forbindes med noget hyggeligt
- Lad barnet falde søvn i sin egen seng og ikke fx i stuen.
- Vær konsekvent med barnets sengetider.
- Læg barnet til at sove inden det bliver overtræt, og vent ikke til barnet falder omkuld om sig selv.
- Sørg for at der er mørkt i barnets værelse, evt. mørklægningsgardiner.
- De fleste børn mellem 1-6 år børn lægges i seng mellem kl. 18.30 - 19.30.

Konsekvenser for barnet ved mangel på søvn

- Svækket immunforsvar
- Indlæringsproblemer
- Koncentrationsbesvær
- Manglende ydeevne
- Lav hormonproduktion
- Dårligt humør
- Vægtproblemer
- Hyperaktivitet
- Rastløshed

Gode sovevaner hele livet

De gode sovevaner, som du lærer dit barn i de tidlige leveår, får barnet meget stor glæde af senere i livet. Både som teenager og voksen spiller en god søvn en stor rolle for humøret, indlæringen, sundheden og trivslen. Det er mange timer af livet, som vi tilbringer sovende, og disse timer skal være gode, styrkende og behagelige.

Kilde: " Børns søvn" af læge Vibeke Manniche