



Søvnpolitik

i Struer Kommune



STRUER
KOMMUNE

Vores holdninger til søvn

Søvn har stor betydning for barnets sociale og indlæringsmæssige udvikling, trivsel og overskud. Derfor har personalet i vuggestuer, børnehaver, dagplejere og sundhedsplejersker i Struer Kommune lavet en fælles søvnpolitik. Dermed håber vi, at forældrene vil opleve at blive mødt af fælles holdninger og viden om børns søvn, som bygger på undersøgelser, erfaringer og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og søvn-eksperter. Vores holdning i Struer Kommune er:

**At børn skal have lov til at sove,
når de er trætte og som
udgangspunkt lader vi dem
sove til de selv vågner**



Derfor noterer vi ikke sovetider, når børnene er i pasning. De børn som sover/hviler godt til middag, og derfor er friske og udhvilede, sover også bedre om natten. Hvis der er ændringer i barnets søvn, informerer vi naturligvis forældrene.

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 både barnet og hele familien.

Gode råd

Hvis forældrene oplever problemer med at putte barnet, kan det være en god idé at være opmærksom på følgende:

- Er der sket forandringer i familien?
- Skab tryghed, gentagelse, forudsigelighed og tydelighed
- Opbyg faste rutiner og putteritualer
- Vær opmærksom på barnets træthedssignaler
- Lad ikke barnet spise 1/2 time før sovetid
- Gør putteritualet hyggeligt, med max 10 min. læsning/sang
- Stille aktiviteter inden sengetid
- Barnet bør ikke se fjernsyn før sovetid og bør ikke falde i søvn med skærm
- God temperatur i rummet

Spørg altid personalet eller sundhedsplejersken om råd, hvis I har behov for hjælp eller nye input i forhold til barnets søvn.



Hvorfor er søvn vigtigt?

- **Hjernens udvikling**

Under søvnen bearbejder barnet følelser og oplevelser. Det medfører en bedre regulering, hvilket giver mere overskud og bedre humør hos det udhvilede barn. Derudover bliver både koncentrationsevne, indlæring og hukommelse også øget, når barnet får tilstrækkelig søvn.

- **Barnets vækst**

Søvn påvirker barnets vækst, fordi produktionen af vækst-, stress-, stofskifte- og kønshormoner sker under søvnen.

- **Udvikling af centralnervesystemet**

Søvn er en nødvendig udvikling af barnets centralnervesystem og dermed opbygningen af immunforsvaret.

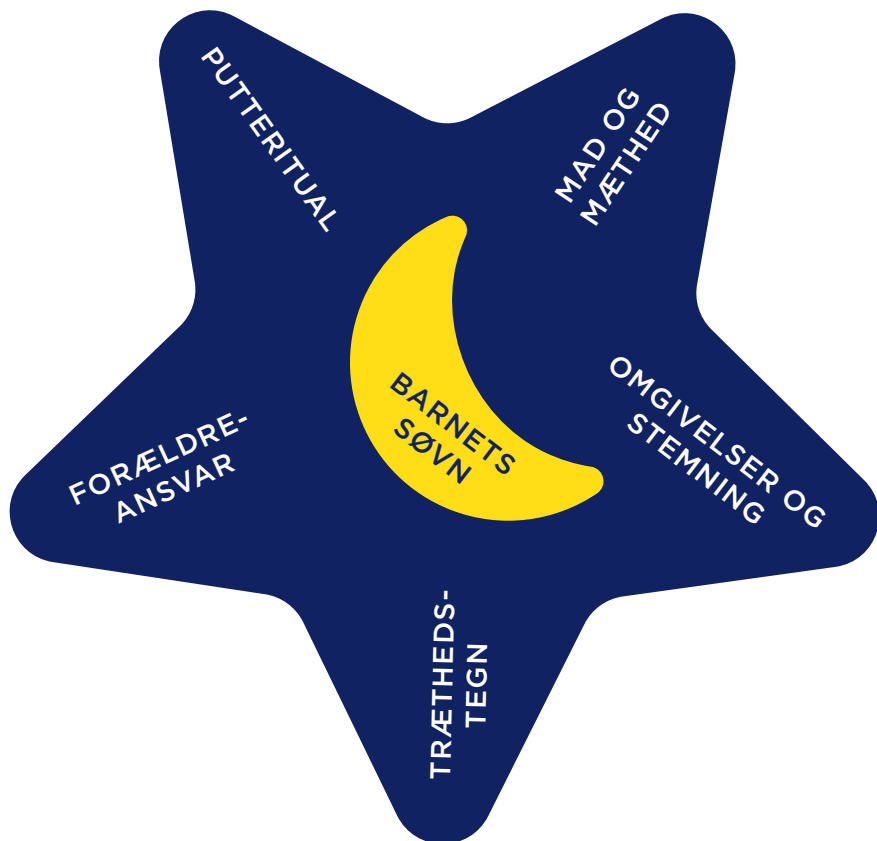
- **Risiko for overvægt**

Søvn har en afgørende rolle i forhold til hormonregulering. Utilstrækkelig søvn medfører forhøjet niveau af sulthormonet Ghrelin og faldende niveau af Leptin (mæthedshormon), hvilket medfører øget appetit og indtag af mad. Undersøgelser viser også, at lavere søvn-mængde ofte medfører større indtag af sukkersødede drikkevarer og snacks samt nedsat indtagelse af grøntsager og frugt hos børn og unge.



Sundhedsstyrelsens retningslinjer for børns søvnbehov

Alder	Søvnmængde	Døgnrytme og lure
1-4 uger	15-18 timer/døgnet	Søvncyklus varer ca. 50-60 min. Den længste sammenhængende søvnperiode er ca. 4 timer.
1-6 mdr.	14-15 timer/døgnet	En begyndende døgnrytme etableres ved 1-3 måneders alderen. Sammenhængende søvn øges til 4-6 timer ad gangen, og barnet er mere vågent i dagtimerne.
6-12 mdr.	14-15 timer/døgnet	Døgnrytme er etableret. Oftest har børn mere samlede søvnperioder og kan sove igennem om natten (defineres ved 5 timers samlet søvn). Barnet har typisk brug for at sove 2-3 gange i løbet af dagen.
1-3 år	12-14 timer/døgnet	Barnet vil typisk have brug for 1-2 lure i løbet af dagen. Frem mod 3 år vil behovet for lur falde til en enkelt eftermiddagslur.
3-6 år	10-12 timer/nat	I denne periode vil barnets behov for lur om dagen udfases.



Barnets søvn bliver påvirket af alle 5 temaer. Derfor foreslår vi følgende 3 gode råd til forældre:

- 1** Vær enige om rammer og rutiner vedrørende putning
- 2** Skab ro og lav jeres eget putteritual, som barnet finder tryghed i
- 3** Hold fast på en kærlig og tydelig måde

I Struer Kommunes institutioner

- Får alle børn i vuggestue, dagpleje og børnehave tilbud om at hvile eller sove efter behov.
- Lægges der vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med barnets søvn. Vi respekterer barnets behov for sut, sovedyr mm.
- Skal børn i vuggestue og dagpleje som udgangspunkt have lov til at sove til de vågner. Der kan i nogle tilfælde laves særlige aftaler, for at sikre den bedste søvnrytme for barnet.
- Vækkes børnehavebørn fra middagsluren ca. kl. 13.45 medmindre andet aftales med forældrene.
- Afholdes der hviletid med højtlesning, stille musik ol. for 3-4 årige børn, som ikke længere sover middagslur. Forskningen viser, at et hvil midt på dagen er medvirkende til et lavere konfliktniveau om eftermiddagen, fordi børnene har fået mulighed for at tanke ny energi.





I er meget velkommen til at kontakte dagtilbud eller sundhedsplejen for nærmere vejledning

Børn og Unge

Peter Bangs Vej 15
7600 Struer

Tlf: 96 84 85 55

Eller besøg vores hjemmeside **www.struer.dk/mitbarn**

Udarbejdet af dagtilbud og sundhedsplejen marts 2024.
Revideres hver andet år.



STRUER
KOMMUNE