

Søvnpolitik i Daginstitutionen Kastaniegården.



HER SOVER BØRN SÅ LÆNGE DE HAR BEHOV!!



Personalet i Daginstitutionen Kastaniegården har udarbejdet følgende søvnpolitik, ud fra forskning indenfor børns søvn.

Søvn er et basalt fysiologisk behov, ligesom mad og drikke, samt kontakt med sine medmennesker og dermed en forudsætning for en sund udvikling og trivsel hos børnene.

Under søvnen sker der mange psykiske og fysiske processer, som er nødvendige for kroppen:

- *Hormon produktionen (stofskifte-, vækst- og kønshormoner)*
- *Restituering af immunforsvaret og cellereparation*
- *Psykens og intellektets opbygning og udvikling (bearbejdelse af følelser og oplevelser)*

Søvnens forskellige faser/stadier:

- Overfladisk søvn, hvor vi let vækkes af lyde og forandringer i rummet
- REM-søvn, også kaldet drømmesøvnen, hvor følelser og oplevelser bearbejdes
- Dyb søvn, hvor det fysiske aspekt restituerer og udvikler sig.

For at opnå den fulde restituering, fordres der længerevarende sammenhængende søvn, hvor vi når igennem de forskellige søvnstadier flere gange efter hinanden uden at blive vækket.



Den gode søvn er af afgørende betydning for børnenes trivsel, udvikling og læring. Ved hjælp af denne får børnene et bedre psykisk og fysisk overskud, de kommer i mindre konflikter, koncentrationen højnes og de græder mindre.

Det er søvnfysiologisk korrekt, at lade børn sove til de vågner af sig selv (med mindre de har et abnormt søvnmønster). **Middagsluren har ingen indflydelse på dårlig nattesøvn, tværtimod – jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt.** (Marian Petersen, forskningssygeplejeske og ekspert i børns søvn, søvnklinikken Scansleep)

Børn har brug for:

- 6 – 12 måneder: 9 – 12 timers nattesøvn og 2 – 4,5 timers søvn i løbet af dagen
- 1 – 3 år: 12 – 13 timer i døgnet – heraf ca. 1 – 3 timer om dagen
- 3 – 5 år: 11 – 12 timer i døgnet, evt. 1 af timerne om dagen

Hovedsøvnen skal ligge i løbet af natten. Har barnet skubbet sit søvnmønster og kan først falde til ro kl 22 – 23 om aftenen, så hjælper vi gerne med at rykke barnet søvnmønster tilbage ”på plads” – men det er en langsom og langsom proces.



At sove i Daginstitutionen Kastaniegården:

I vuggestuen:

- Fra barnet starter i vuggestue og indtil måneden inden barnet starter i børnehaven, sover barnet i vuggestuens krybber med godkendt sele eller gitter for i krybberummet. Vuggestuen har dyner, puder og betræk til alle børn.
- Den sidste måned inden børnehavestart begynder barnet at øve sig i, at sove på små senge inde på stuerne – som de gør i børnehaven.
- Personalet hjælper hvert enkelt barn med at følge sin soverytme og respekterer børnenes vaner ift.. sovedyr, sutter, klude m.m.
- Sovende børn vækkes ikke – medmindre der er tale om syge børn eller børn med et abnormt søvnmønster.
- Trætte børn holdes ikke vågne
- Personalet hjælper med rådgivning til forældre, som oplever vanskeligheder ved at få barnet til at sove derhjemme
- Hvis forældrene ønsker at regulere barnets søvn, kan vi tilbyde efter 2 timers søvn, at gå ned i krybberummet og ae barnet blidt på kinden og stille kalde deres navn. Vågner barnet ikke af dette, er barnet ikke klar til at stå op



I børnehaven:

- De børn som har behov for hvile eller søvn, tilbydes at sove fra kl. 12. Der bliver redt op med små senge og dyner.
- Der sidder en voksen ved børnene og putter dem. Den voksne bliver hos børnene en halv time. De børn som ikke er faldet i søvn, når den voksne går ud, kan komme med op og ud på legepladsen eller ligge lidt længere og hvile.
- At børnene sover til de selv vågner. Hvis forældrene ønsker at regulere barnets søvn, kan vi tilbyde efter 1 times søvn, at gå ind og æe barnet blidt på kinden og stille kalde deres navn. Vågner barnet ikke af dette, er barnet ikke klar til at komme op.
- Trætte børn holdes ikke vågne
- Personalet hjælper med rådgivning til forældre, som oplever vanskeligheder ved at få barnet til at sove derhjemme.
- Når barnet er ved at være færdig med at sove middagslur, kan forældre og personale aftale en overgangsfase – hvor barnet fx. sover mandag, onsdag og fredag.

Søvnforsker Søren Berg siger:

” 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 institutionerne, fordi far og mor har brug for ro efter en travl dag på arbejde”.



Mangel på søvn kan medføre:

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

Hvis man som forældre oplever problemer med at få sit barn til at sove derhjemme, kan det være en god ide, at være opmærksom på følgende:

- Børn påvirkes af familiens situation (lillebror/søster, skilsmisse, flytning, nyt arbejde osv.)
- Faste putteritualer (fx en bog, sang eller bad)
- Put barnet når det er træt og inden det bliver overtræt
- Vær ikke fysisk aktive lige inden sengetid (gælder også iPads og TV)
- Put ikke barnet med flaske eller ved bryst – længere end sundhedsplejen anbefaler.
- Spis ikke lige inden sengetid.

Hvis I har spørgsmål til vores søvnpolitik, så kom endelig og tag en snak med os, så vi sammen kan finde den bedste løsning for jeres barn.

