



# Søvnpolitik for vuggestuen i Pilekvisten

I vuggestuen har vi udarbejdet en søvnpolitik. Vi ønsker at oplyse jer forældre om hvad i kan forvente, når jeres barn går her i vuggestuen.

Vores søvnpolitik tager udgangspunkt i nyeste forskning og undersøgelser på området, og vi følger dermed de anbefalinger eksperterne forskriver.

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke, kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel: *”At bede daginstitutionen om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur, kan på mange måder sammenlignes med at forældrene bad personalet om, at give barnet halvt så meget mad, som det har brug for, eller slet ingen”*, citat Vibeke Manniche (børnelæge).

Det er fysiologisk korrekt at lade børn sove, til de vågner af sig selv. Længden på middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen; jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner, når det er færdigt med luren. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresses det, hvilket påvirker barnets trivsel og udvikling.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov. I vuggestuen har barnet sin ”arbejdsdag” med adskillige indtryk, krav, mange børn og voksne, som barnet skal forholde sig til. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk, barnet får i løbet af dagen.

Ifølge forskning sover danske børn generelt for lidt, og det går ud over livskvaliteten. Børn i alderen 0-3 år har som hovedregel brug for 12-13 timers søvn om natten og mellem 1½ og 3 timers søvn i løbet af dagen. Det varierer selvfølgelig fra barn til barn, hvor meget de sover. Der kan også være perioder, hvor barnet har mere brug for søvn end i andre perioder.

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

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Den fysiologiske udvikling finder sted, herunder opbygning af immunforsvaret, cellereparation og vækstudvikling.
- Intellektets og psykens udvikling og opbygning finder sted, herunder bearbejdning af følelser og oplevelser.



Den fulde restituering i søvnen opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Vi arbejder professionelt med børns behov for søvn, derfor lader vi dem sove, til de selv vågner.

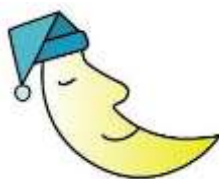
**Søvn er livsvigtig for vores mentale trivsel.**

**Hjernen elsker søvn og udvikler sig bedst under søvn, derfor kan små børn ikke sove for meget, men de kan til gengæld sove for lidt.**

Litteratur:

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2022/06/15/Soevntema>

<https://livsstil.tv2.dk/sundhed/2013-10-01-laege-du-skal-ikke-afbryde-dit-barns-middagslur>



### **Gode råd til soveritualer:**

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme, kan det være en god idé at være opmærksom på følgende;

- Når man benytter sig af putte ritualer skaber det tryghed og forudsigelighed for barnet. Det er vigtigt at putteritualet er det samme hver dag.
- Forberede barnet på at lige om lidt, skal barnet i natøjet, børste tænder osv.
- Ingen vilde lege eller heftige aktiviteter før sengetid (30-60 minutter). Lad barnet geare ned i god tid inden sengetid.
- Et putte ritual kan hjælpe barnet med at indstille sig på søvnen. Eksempelvis - at hører stille musik, syng en sang for dit barn, eller læse en godnathistorie kan være en god ide til jeres putte ritualer.
- Undgå at barnet bliver overtræt, put barnet i god tid.
- Vær opmærksom på, om barnet er inde i en periode, hvor det trænger til ekstra omsorg, at I bliver i rummet, imens barnet falder i søvn, fx efter start i vuggestue/dagpleje, sygdom eller flytning. En rolig forældre i puttesituationen, vil forplante sig positivt i barnet.
- Put barnet med en ynglings ting- så som deres sut, nusseklud osv.
- Forskning viser, at det ikke er godt for barnet at se fjernsyn/tablet og for meget lys lige inden sengetid. Da det stimulere barnet til øget vågenhed.

Hvis du har lyst til at læse mere om børn og søvn kan vi anbefale følgende litteratur:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2021/sunde-boern-til-foraeldre-med-boern-i-alderen-0-2-aar>

Bøger:

Børn og søvn, Hjernen elsker søvn

Udgivet af Dagtilbudssekretariatet og sundhedsplejen i Hjørring Kommune

1.udgave, april 2021