

# Søvnpolitik for Børnehuset Mælkevejen



Børnehuset   
**Mælkevejen**

## Hvorfor vi har søvnpolitik

Vi har i Børnehuset Mælkevejen udarbejdet en søvnpolitik, da vi ønsker at give jeres barn de bedste muligheder for trivsel, læring, udvikling og dannelse. Vi ved fra forskning, at dette kræver, at barnet er frisk og udhvilet. Søvnpolitikken er gældende for både vuggestue og børnehave.

Vi har valgt at tage udgangspunkt i forskning fra ”Center for børn & unges søvn” og politikken er udarbejdet i samarbejde med kommunens sundhedsplejerske.



## Søvnpolitik i Mælkevejen

- ”Børn, der får lov til at sove, som de har brug for, har lettere ved indlæring, har stærkere immunforsvar og nemmere ved at håndtere det hektiske liv i daginstitution” Citat Marian Petersen, Søvneksperter.
- Hos os har jeres barn sin arbejdsdag fyldt med adskillige indtryk, voksne samt andre børn at forholde sig til. Dette kræver overskud, og derfor har jeres barn brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk i løbet af dagen.

## Sådan gør vi det i Mælkevejen

- Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, men vi vil selvfølgelig altid, i tæt dialog og samarbejde med jer forældre, hjælpe jeres barn. Dette kan f.eks. være i forbindelse med, at barnet går fra to til én lur, eller når barnet er på vej i børnehaven.

- Vi ved, at det kræver tilvænning for barnet, når det skal have en ny søvn rytme. Det er derfor vigtigt, at nye tiltag afprøves i mindst 14 dage.
- For at alle børn på stuen har ro til at sove, vækker vi ikke børn mellem kl. 12 - 13.30. De børn, der sover én gang, puttes senest kl. 12.00.
- Børn, der sover 2 lure, vækker vi ikke fra søvn på under 1 time. Dette gælder både formiddag og eftermiddag.



### **Gode råd til soveritualer:**

- Lad barnet geare ned i god tid inden sengetid.
- Undgå at barnet bliver overtræt, put barnet når det viser tegn på træthed.
- Vær opmærksom på, at dit barn i perioder kan have brug for hjælp til søvnen. Det kan f.eks. være i forbindelse med opstart i vuggestue, sygdom, flytning eller når der sker meget i barnets udvikling. Som forældre skal man altid være enige. Et putteritual skaber tryghed, forudsigelighed og hjælper barnet med at indstille sig på søvnen. Ved nye putteritualer er det en god ide at gøre dem ens og over en længere periode.  
Et putteritual kan være mange ting f.eks.: Forberede barnet på, at lige om lidt skal barnet i nattøj, børste tænder osv.
- At læse en godnathistorie, høre noget stille musik eller synge en sang for dit barn, kan være en god idé til jeres putteritual. Put med en yndlingsting – som sut, nusseklud osv.
- Vi er som personale altid klar til en snak og rådgivning omkring søvn.

- Skulle i få lyst til at læse mere, henviser vi til følgende links.
    - [Søvnens biologi \(mailchi.mp\)](#) E-bog kan hentes til jeres mail
    - [Læs om søvn: Sådan gør du, når det tager to timer at putte dit barn - ALT.dk](#)
    - <https://www.alt.dk/boern/soevn-saadan-goer-du-naar-det-tager-to-timer-at-putte>
- [Sovende Børn – Information og støtte til trætte forældre \(sovendeboern.dk\)](#)

SØVNENS BIOLOGI			Center for BØRN & UNGES SØVN
Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang
Nyfødt	16-20 timer	4-8 timer	45-60 min.
3 måneder	14-15 timer	9 timer	1,5 time
5 måneder	14-15 timer	10 timer	2 timer
6 måneder	14 timer	10 timer	2-3 timer
9 måneder	14 timer	10 timer	2,5-4 timer
1-2 år	12-14 timer	10-12 timer	5-6 timer
3-6 år	10-12 timer	12-14 timer	-
7-12 år	9-11 timer	13-15 timer	-
13-17 år	8-10 timer	14-16 timer	-

centerforsoevn.dk

