



Søvnpolitik i vuggestuen i Børnehuset Prinsen

Udarbejdet i januar 2019



I vuggestuens søvnpolitik har vi valgt at tage udgangspunkt i Viborg Kommunes søvnpolitik samt Søvnforsker dr. med. Søren Berg, som blandt andet skriver om søvnens betydning og vigtigheden af at få nok søvn.

I vuggestuen vækker vi som udgangspunkt ikke børnene af deres middagslur. Hvis aftenputning er påvirket af barnets middagslur, kan vi gå i dialog om at vække barnet af luren; dog tidligst kl. 14 og når barnet er fyldt 2 år. Alle børn, der sover en lur kommer op til kl. 15, således at de kan nå at få eftermiddagsmad. De børn, der sover to gange, får mad inden de bliver puttet igen.

På Skattekammeret sover de store vuggestuebørn på madrasser. Der er to voksne fra vuggestuen, som er sammen med dem i tidsrummet 11.45-12.30. Børnene på Skattekammeret vækkes kl. 14. Børnene skal som udgangspunkt sove hver dag. Hvis vi oplever, at et barn begynder at få svært ved at falde i søvn og mange dage ender med at komme med op igen, vurderer vi, at barnet ikke har brug for at sove til middag mere.

Gode søvnrutiner

- **Barnet skal ikke sove for varmt.**
- **Barnet skal have faste sovetimes og søvnrutiner til natten.** Det er vigtigt for at skabe en stabil søvnrytme.
- **Forældre skal tage sig tid til at putte barnet.** For at barnet skal føle sig trygt, er det vigtigt at skabe harmoniske rammer om søvnen – et trygt søvnritual. Ritualer skal ikke aktivere barnet, men derimod bringe barnet til ro og bør ikke tage for lang tid.
- **Barnet skal lære selv at falde i søvn.** Derfor siges der godnat, når barnet er dødsigt, men endnu ikke faldet i søvn. Det gør det lettere for barnet at falde i søvn, når det vågner om natten.
- **Det er normalt at små børn vågner 3-4 gange per nat.** Barnet skal så vidt muligt overlades til selv at falde i søvn igen for at undgå lange vågen-perioder.
- **Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov.** Barnet skal derfor have lov til at sove så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt.
- **En lang middagslur har ingen indflydelse på nattesøvnen.**

(Søvnforsker dr. med. Søren Berg)

Søvnens betydning

Et barn på to år har sovet mere end halvdelen af sit liv – det viser hvor vigtig søvnen er.

Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en lang række livsvigtige processer finder sted – Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen. Desuden arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber under søvnen, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling.

Søvnen består af forskellige stadier – Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling, andre for den psykiske udvikling. Stadierne skal have en vis længde og sammenhæng for at søvnen er effektiv.

Barnets søvnbehov

0-3 mdr.: 16-20 timer pr. døgn

3-12 mdr.: 11-16 timer pr. døgn

1-3 år: 12-13 timer pr. døgn

3-5 år: 11-12 timer pr. døgn

(Søvnforsker dr. med. Søren Berg)

Middagslur – væk ikke barnet

Vi anbefaler, at børn ikke vækkes, når de sover middagslur. Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt. Hvis barnets naturlige behov for dagsøvn afbrydes, kan nattesøvnen påvirkes negativt. Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner af sig selv, sover bedre om natten. En god middagslur forbedrer nattesøvnen, fordi barnet får mere ud af sin dag og er mere naturligt træt om aftenen. (Viborg Kommune, 2016)

Det gode putteritual

Det at have gode putteritualer er vigtigt, og det har en betydning, hvad I laver sammen med jeres barn, inden det skal sove. Brug tid sammen med jeres barn om eftermiddagen og aftenen. Barnet vil lettere lægge sig til at sove, hvis det har fået opfyldt sit behov for nærvær og hygge. Følg samme hyggelige putteritual og læg barnet i seng på nogenlunde samme tid hver aften. Børn elsker rutiner, og børn med gode sovevaner sover bedre. (Viborg Kommune, 2016)

Hvad skærme gør ved søvnen

Børn bliver generelt ikke søvnige af at se TV. Tværtimod kan de blive mere vågne og have sværere ved at falde i søvn. Brug af skærme i form af TV, computere, mobiltelefoner og tablets inden sengetid kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen.

Ved brug af skærme udsættes man for kunstigt lys. Lys fra skærme undertrykker søvnhormonet melatonin, hvilket holder os kunstigt vågne. Det kan betyde, at opmærksomheden øges, og døgnrytmen forskydes.

Derfor kan det være en god idé at slukke fjernsyn, radio og andet støjende i god tid inden sengetid. Det anbefales, at der slukkes 1 time før sengetid. Dels giver det ro, når der ikke er lys og lyde fra fjernsyn og andet, og samtidig giver du barnet mulighed for at finde ro i sig selv. (Viborg Kommune, 2016)

