

Søvnpolitik Dagtilbuddet Søhøjlandet

Kære forældre

Man kan som forældre til tider blive noget overvældet af de mange forskellige holdninger og meninger, der findes omkring søvn.

Det kan være svært at tilpasse bestemte rytmer og rutiner i en foranderlig og travl hverdag og det kan være meget individuelt, hvad der fungerer bedst for jeres barn og jer som familie.

Med udgangspunkt i anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen, har vi udarbejdet en søvnpolitik, der informerer lidt om søvn generelt og som følgende beskriver dagtilbuddets tiltag omkring børn og søvn.

Vores fornemmeste opgave er naturligvis, at vi i samarbejde med jer forældre understøtter jeres barns udvikling og trivsel generelt.

Søvn

Søvn har betydning for hjernens opbygning og genopbygning og er livsnødvendig allerede fra fostertilværelsen. Babyer og småbørn kan ikke sove for meget.

Søvn giver energi, og når børn sover, producerer hjernen mere væksthormon, immunsystemet stimuleres, "hjernen rydder op" og stresshormoner nedsættes.

Når vi sover, hæmmes mange af kroppens impulser, og det har stor betydning for, at vi er godt tilpas, når vi er vågne. Det gælder både voksne og børn.

Ligeledes har søvn en afgørende betydning for indlæring, fysisk, psykisk og social trivsel.

Søvnproblematikker

Meget kan påvirke søvnen hos børn og der kan være mange forskellige søvnproblematikker. I nogle perioder sover barnet godt og i andre knap så godt. Især hos småbørn går det op og ned i perioder. Det kan bl.a. handle om tandfrembrud, øreproblemer og sygdom. Måske oplever nogle børn nightterror og mareridt, bekymring og utryghed.

Almindelige søvnproblemer, som ikke at kunne falde i søvn om aftenen, kan f.eks. skyldes brud på søvnrytmen, uhensigtsmæssige søvnvaner eller overstimulering. Ligeledes erfarer vi, at børn i forskellige udviklingsfaser, kan reagere med urolig og afbrudt søvn.

Mangel på søvn kan give udslag i kropslig uro, hyperaktivitet, uoplagthed og øget stressberedskab. Derfor er det vigtigt altid at være i dialog om ændringer i barnets søvnmønster, så vi sammen kan finde ud af, hvad der er på spil for barnet.

Hvad skærme gør ved søvnen

Børn bliver generelt ikke søvnige af at se noget på en skærm. Tværtimod kan de blive mere vågne og have sværere ved at falde i søvn, fordi de udsættes for kunstigt lys. Lys fra skærme undertrykker søvnhormonet melatonin og holder os kunstigt vågne. Det kan betyde, at opmærksomheden øges og døgnrytmen forskydes.

Det anbefales derfor, at skærme slukkes 1 time før sengetid.

Søvnbehov

Søvnbehovet er forskelligt fra person til person og afhænger bl.a. af barnets alder. Jo yngre barnet er, jo mere søvn har krop og hjerne brug for.

Det kan tage tid for barnet at falde i søvn og det kan have brug for hjælp til at falde til ro. Gode sovevaner etableres ved hjælp af regelmæssighed og gode rutiner omkring sovetid ligesom faste sove- og spisetider er med til at sikre en god døgnrytme.

[Anbefalinger omkring børns søvnbehov findes i "Sunde børn" fra Sundhedsstyrelsen.](#)

Ved at skabe rammer for god søvn og have rutiner omkring sengetid, giver I jeres barn mulighed for at sove det, det har brug for.

Vuggestue-/dagplejebarnet

Et barn i alderen 1–3 år har brug for 12–14 timers søvn i døgnet. (Børn er forskellige, men de fleste 1-årige sover 12–14 timer i løbet af et døgn, heraf 1–2 lure i løbet af dagen. Mellem 1 og 2 års-alderen kan de fleste børn nøjes med at sove 1 middagslur.)

Børnehavebarnet

Et barn i alderen 3-6 år har brug for 10–12 timers søvn i døgnet. Nogle børn på 3 år har stadig behov for en lur om dagen, måske især, når de lige er startet i børnehave og skal forholde sig til mange nye indtryk.

Sammen finder vi den bedste løsning for jeres barn.

Sover barnet stadig middagslur og der er problemer med at få barnet til at falde i søvn om aftenen pga. manglende træthed, kan I overveje, om middagsluren skal nedtrappes eller helt fjernes. Nogle børn kan have behov for blot at hvile sig en stund.

Gode råd i. forb. med søvn (Hjemme):

- Barnet har et roligt og sikkert sovested med minimal støj, støv, lys og ingen røg.
- En god madras, der passer til barnets vægt, så kroppen støttes rigtigt
- En dejlig dyne og måske en sutteklud/sut/bamse, som skaber hygge og tryghed.
- Soveværelset gøres klar til nat ved at rydde op, lufte ud og rulle for.
- Sengen bruges kun, når barnet skal sove.
- Sluk Ipad, mobil og fjernsyn i god tid inden sengetid
- Barnet har faste sovetider og putteritualer, også i weekenden, så vidt muligt.

Putteritualer

Omkring 3-4 måneders alderen bliver barnet mere opmærksomt på, hvad der sker omkring det og mere bevidst omkring, hvilke vaner og rutiner man som forældre har omkring barnets indsovning og søvn.

Hvis barnet er vant til at blive ammet i søvn eller få flaske, så er det det, barnet begynder at forbinde med at falde trygt i søvn og det, barnet forventer eller efterspørger, hvis vi byder det noget andet. Allerede i denne alder kan man begynde at introducere gode putterutiner, hvor barnet i tryghed kan øve sig i at falde i søvn i barnevognen eller i sengen.

Putterutinen hjemme kan have stor indflydelse på barnets indsovning og søvn i vuggestuen/dagplejen.

Også når barnet bliver lidt ældre, er det at have gode putteritualer vigtigt og har stor betydning for barnets søvn.

Følg samme hyggelige putteritual og læg barnet i seng på nogenlunde samme tid hver aften. En god putterutine starter i god tid før sengetid. Skærme slukkes, aktivitetsniveau og lyde dæmpes. Slut dagen med ro og nærvær. Et putteritual kan bestå af at få nattøj på, børste tænder, godnathistorie eller godnatsang.

Sæt grænser og vær enige

Manglende grænsesætning fra forældres side kan give problemer ved sengelægning. Det er jer som forældre, der bestemmer rutiner og sengetid. Barnet mærker hurtigt, hvis I er usikre.

Søvn i vuggestuen/dagplejen

Ud fra vores viden og erfaring er følgende tiltag gældende for børnenes søvn i vuggestuen/dagplejen:

- Børn under 1 år skal sove, det, de kan, hvilket for de fleste betyder, at barnet sover 2 – 3 gange i løbet af dagen.
- For børn i ca. 1- 1½ års alderen kan søvnen langsomt reduceres til 1 middagslur i takt med barnets udvikling og behov. Dvs., at barnets hovedsøvn om dagen, soves midt på dagen – og indtil da vil formiddagsluren gradvist blive forkortet.
- Det er barnets individuelle søvnbehov, der er i fokus og ikke barnets alder.
- Børn på 3 år, som overgår til børnehaven, sover en mindre lur, idet barnets behov for søvn midt på dagen ofte falder i takt med alderen.
- Vi er behjælpelige med at bryde et uhensigtsmæssigt søvnmønster for barnet, hvis barnets søvnrytme blevet uhensigtsmæssigt for barnets udvikling og trivsel. Det kan betyde, at barnet skal vækkes i en kort periode for at komme på rette spor. Dette vil naturligvis altid være efter dialog og aftale med jer som forældre.
 - Børn, der efter aftale med jer forældre skal vækkes, skal kunne vækkes af et blidt strejf på kinden/aen på armen, lidt støj eller lign.
- Vi noterer ikke barnets sovetid til forældrene men giver besked til forældrene, hvis der er ændringer i barnets søvn den pågældende dag.
Børnene puttes daglige mellem kl. 11.00 og 13.00.

Personalet/dagplejeren er jævnligt i dialog med jer som forældre om jeres barns søvnrytme og vi arbejder i et gensidigt samarbejde omkring de forandringer, der løbende sker i takt med barnets udvikling.

Oplever I udfordringer med barnets søvnrytme derhjemme, er det vigtigt, at vi samarbejder for sammen at ændre et søvnmønster, der kan være hæmmende for barnets udvikling og trivsel. Det tager tid at ændre en søvnrytme og det skal ske med helt små justeringer, 15 min.s justeringer anbefales.

Vi bestræber os på at tilgodese det enkelte barns søvnbehov og tager naturligvis højde for, at nogle børn har brug for mere søvn end andre.

I vuggestuen putter vi børnene i barnevogne eller i krybber, hvor vi har seler og dyner.

De ældste børn sover indenfor på madrasser.

I dagplejen medbringer I som forældre barnevogn med sele og dyne.

Børn har brug for struktur og genkendelighed for at sove godt. For at skabe tryghed ved putning i vuggestuen og dagplejen, opfordrer vi til, at barnet har en bamse/sut/nusseklud eller en t-shirt med, som dufter af mor/far, når det skal sove.

Ved nystartede børn tager personalet/dagplejeren naturligvis højde for, at barnet skal lære sine nye omgivelser at kende, inden det falder til. Derfor er det vigtigt, at I som forældre bruger god tid på jeres barns indkøring, så barnet i den sidste del af indkøringen oplever at sove i vuggestuen/dagplejen.

Vores samarbejde med jer er altafgørende for barnets trivsel og udvikling. Husk derfor, at I altid er velkomne til at stille spørgsmål eller bede om et møde.

[Link til Sundhedsstyrelsens afsnit om Søvn fra kompendiet "Sunde børn"](#)