

# Søvnpolitik for Asgård Børnehus

Små børn bruger rigtig meget energi i løbet af en dag, og for at børnene kan fortsætte deres vækst og udvikling har de et stort behov for at få deres søvn. Børns søvn ændrer sig i takt med at de bliver ældre, dog har jævnaldrende børn stort set det samme søvnbehov. Søvnbehovet stiger i perioder hvor børnene bruger ekstra meget energi, vokser eller er meget syge. Søvn er nødvendigt og for lidt søvn er skadeligt. I Asgård Børnehus har vi udarbejdet en søvnpolitik. Søvnpolitikken består af nogle fakta om børns søvn, hvordan børnene sover i Asgård Børnehus samt forventninger til forældre og gode råd til soveritualer.

## 1. Fakta om børns søvn

- De første 2 leveår er søvn en af de vigtigste aktiviteter.
- Børn skal lægges i seng når de er friske, er de overtrætte kan de ikke falde i søvn. Puttetid for børn mellem 1 og 6 år bør ligge mellem kl.18.30 og senest 19.30, for nogle børn måske tidligere.
- Søvn påvirker børns udvikling, både fysisk, følelsesmæssigt, indlæringsmæssigt og socialt. Veludhvilede børn = glade og kvikke børn, der kan lære nyt.
- Søvn skal ses som noget positivt og er lig med heling. Fx ved sygdom og tristhed.
- Alle børn vågner i løbet af natten. Gennem en hel nattesøvn er der forskellige stadier deriblandt en meget let søvn med naturlige opvågninger. Nogle børn falder i søvn igen med det samme, mens andre har brug for hjælp til at falde i søvn igen.
- En af de største stressfaktorer hos børn er for lidt søvn, og kan være medskaber til konflikter med andre børn.
- Søvn er et fysiologisk behov – børn sover det de skal og bør ikke vækkes.
- Søvnmangel, fx for kort lur, øger natlig opvågninger.
- Separationsangsten toppe ved 18-20 måneders alderen og kan også være med til at øge natlige opvågninger.
- For lidt søvn svækker immunforsvaret og øger risikoen for sygdom.
- Uden den nødvendige søvn bliver børnene rastløse, humøret bliver dårligere og børnene har nemt til tårer. Dette kan have konsekvenser for hvordan børnenes dag bliver i daginstitutionen, hvilket også har indflydelse på fællesskabet og hele gruppens dag.
- Børn er ofte i daginstitution mange timer, derfor vil mange børn gøre hvad de kan, for at få mere tid sammen med mor og far, fx om aftenen når det er sengetid. Mange vil kalde, stå op osv. for at få lidt ekstra tid sammen med sine forældre.

## 2. Børns søvnbehov

- 6 - 12 måneder: 14-15 timer
- 1 – 3 år: 12-14 timer
- 3 – 6 år: 10–12 timer

### 3. Sådan sover børnene i Asgård

- Børn under 1 år sover i barnevogne og puttes efter behov. Mange børn sover to gange om dagen, når de begynder i Asgård Børnehus, og vi følger barnets rutiner.
- Børn over 1 år sover som udgangspunkt en gang og puttes efter frokost, altså mellem kl.11.15 og 11.50.
- Børn under 2 år puttes i barnevogn eller krybbe udenfor.
- Børn over 2 år sover som udgangspunkt indenfor på madrasser på en af stuerne. Så vidt det er muligt tager vi hensyn til det enkelte barns behov, ift. hvornår de bliver rykket indenfor. Der sidder en til to personale hos børnene indtil alle er faldet i søvn. Derefter sidder der en voksen hos børnene indtil kl.13.45 hvor døren til sovestuen åbnes. De børn der sover videre herefter, får lov til det.
- Krybbe-rummet overvåges med babyalarmer, det samme gør sovestuen i tilfældet af at det ikke er muligt at have en voksen til at sidde derinde under hele sovestunden. Desuden tilses børnene ca. hvert 15.minut.
- For de 3-6 årige er der tilbud om at komme ind og sove for de der har behov for det. Dette aftales mellem forældre og personale. Børnene ligger på små børnesenge eller madrasser på gulvet og der sidder en voksen hos børnene indtil kl.11.50. De børn der ikke er faldet i søvn herefter, kommer med ud på legepladsen, og de der er faldet i søvn får lov til at sove videre indtil døren åbnes kl.14.00. Børnene skal selv have en pude med hvis de ønsker det og evt. bamse, sut eller nusseklud.
- Vi vækker ikke børnene fra deres lur, men der vil være naturlig larm fra andre børn ved 14 tiden. De børn der er i dyb søvn kan godt sove lidt videre og de børn der er i let søvn vågner stille og roligt.

### 4. Forventninger

- Vi forventer at børnene møder friske og veludhvilede i institutionen. Dvs. de er kommet ordentligt tid i seng og de kan deltage i børnehuset rutiner, aktiviteter og kan indgå i fællesskabet.
- Vi forventer at I kommer og snakker med os hvis der er udfordringer/problemer/ændringer i børnenes søvnmønster.

### 5. Gode råd

- Ritualer og rutiner er vigtige – ro og forudsigelighed er nøgleord
- Tiden op til at barnet skal sove skal være god og hyggelig. Her menes tiden inden man går i gang med putterutiner (nattøj, tandbørstning, historier osv.)
- Stilletid før sengetid
- Det er vigtigt at stå ved sine beslutninger
- Grib øjeblikket for hvornår børnene er trætte, men ikke overtrætte
- De fysiske rammer skal være rare

- Sengen/værelset må ikke bruges som straf, da børnene vil forbinde sengen/værelset med noget negativt.
- Anerkendelse – forbered børnene på at nu er det snart sengetid.
- Tag utrygheden alvorligt, har barnet brug for at man sidder hos det, er det okay
- Godt humør op til sengetid.
- Daglig motion, sollys og bevægelse er med til at skabe god søvn.
- Skru ned for lyd, lys og larm inden sengetid.
- Lad barnet falde i søvn i sin egen seng og ikke fx i stuen.
- Vær konsekvent med børnenes sengetid – også i weekenden, i det omfang det er muligt.
- Undgå:
  - Konflikter/skæld ud
  - Vild leg før sengetid
  - Tv, computer, Ipad mm. den sidste time inden sengetid

## 6. Søvncoaching

- Hvis I oplever at I har problemer eller udfordringer ift. jeres barns søvn kan vi tilbyde en samtale med en af vores søvncoaches.
- En samtale, hvor vi tager udgangspunkt i hvad I fortæller, samt giver gode råd og vejledning
- Opfølgende samtale efter behov
- Samtalerne varetages af enten Pernille, Lene eller Mie i vuggestuen

### Anvendte kilder:

- Læge og phd Vibeke Manniche – forfatter til bl.a ”Alt om barnet” og ”Børns Søvn”
- Søvnforsker Søren Berg – Scansleep
- Cand.pæd.psych Bent Hougaard