

Vores holdning til søvn.

Med udgangspunkt i den viden vi har fra søvnforskningen via Søren Berg og Vibeke Manniche, har vi udarbejdet følgende søvnpolitik.

Da søvn er et fysiologisk behov, på lige fod med mad, drikke og kontakt, bliver søvnen dermed en forudsætning for en sund udvikling og trivsel for barnet.

Vi ved, at søvnen ligeledes har stor betydning for barnets sociale og indlæringsmæssige udvikling og overskud. Derfor er vores holdning i Langhøj dagtilbud:

at børns søvn skal respekteres. Børn skal derfor have lov at sove, når de er trætte og som udgangspunkt lader vi dem sove til de selv vågner.

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.



Gode råd:

Har man, som forældre, problemer med at putte sit barn, kan det ifølge Søren Berg være en god ide at være opmærksom på følgende:

- **Vær opmærksom på evt. forandringer i familien**
- **Skab tryghed, ro og tid**
- **Opbyg faste rutiner og putte ritualer**
- **Vær opmærksom på barnets trætheds signaler**
- **Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid**
- **Gør putte ritualer hyggeligt, men max 10 min. læsning/sang**
- **Stille aktiviteter inden sengetid**
- **Barnet bør ikke falde i søvn til fjernsyn, der skal være ro i rummet**
- **God temperatur i værelset**

Og husk personalet står altid klar til en snak, hvis I har behov for nye input.

Langhøj dagtilbud
Bækvej 6, Asp
7600 Struer.
Tlf: 96848940
Email: irs@struer.dk
<http://langhoej.struer.dk>



Langhøj Dagtilbud



Søvnpolitik



Langhøj dagtilbuds søvnpolitik

Søvnforsker Søren Berg og børnelæge Vibeke Manniches forskning beskriver, at det er søvnfysiologisk korrekt, at lade børn sove til de vågner af sig selv. Middagslurens længde har ingen indflydelse på nattesøvnens behov.



Jo bedre middagslur—jo bedre nattesøvn og omvendt.

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

- Hormon produktion, herunder regulering af vækst, stofskifte- og kønshormoner
- Den fysiologiske udvikling, herunder restituering af immunforsvaret, celledeling og vækst udvikling
- Intellektets og psykens udvikling og opbygning, herunder bearbejdning af følelser og oplevelser

Søvn mængden og kvaliteten er afgørende for:

- Barnets psykiske tilstand, det psykiske overskud og humør
- Barnets fysiske tilstand, et godt immunforsvar, appetit og almen fysisk trivsel

Børns søvn behov:

2-12 mdr.:

9-12 timers nattesøvn, 2-4,5 timers dagsøvn

1-3 år:

12-14 timers i døgnet, heraf 2-3 timer om dagen.

3-5 år:

10–12 timer i døgnet, evt. lille middagslur.

Derfor:



- får alle børnene i vuggestuen, dagplejen, samt de yngste i børnehaven tilbud om at sove efter behov.
- lægger vi vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Vi respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr osv.

- vækker vi ikke børnene, da alle skal have lov til at sove til de vågner af sig selv.—børnehavens børn sover dog senest til kl.14.30.
- sover børnene efter deres behov. De små sover gerne en formiddagslur og en eftermiddagslur, hvor de større børn kan nøjes med en enkelt middagslur .
- har store børn, der ikke kan sove, mulighed for at få et hvil, hvis de har behov for dette.
- fører vi ikke ”sovelister” over børnene. Vi fortæller jer, hvis jeres barns søvn har været anderledes end vanligt.

Med venlig hilsen

Personalet

Langhøj Dagtilbud

Bækvej 6, Asp
7600 Struer.
Tlf: 96848940
Email: irs@struer.dk

<http://langhoej.struer.dk>

