**Retningslinjer for Søvn og Hvile i Pedersborg Børnehus**

**Søvn – og hvilepolitik**

I Pedersborg Børnehus har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik, da vi ønsker at oplyse jer forældre om, hvad I kan forvente, når jeres barn går her i institutionen.

Vi tager udgangspunkt i forskning på området, og følger derved de anbefalinger, som eksperterne foreskriver.

Søvn er en vigtig forudsætning for børns udvikling – både fysisk og psykisk. Vores faglige holdninger, at børn skal have lov til at sove, til de er udhvilede.

Her i institutionen har barnet sin ”arbejdsdag” med adskillige indtryk, krav og mange børn og voksne, som det skal forholde sig til. Det kræver overskud, og derfor har barnet brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk, som det får i løbet af dagen. På den måde får børnene også en pause fra leg, forstyrrelser, stimulation og støj.

Alle børn i alderen 1-3 år har brug for en middagslur – mange endda helt op til 5 års alderen.

I Pedersborg Børnehus vækker vi som udgangspunkt ikke børn fra deres middagslur, og alle børn får mulighed for søvn eller hvile i middagsstunden.

Hvis et barn er træt, bliver det puttet. Vi tager udgangspunkt i det enkelte barns behov, og hvis barnet er træt, skal det sove. De mindste børn følger deres søvnrytme, og sover flere gange i løbet af dagen. Vi oplyser jer om, hvis barnet har sovet anderledes end det plejer i løbet af dagen, og også hvis det har sovet flere gange, men vi oplyser ikke om, hvor længe det har sovet, når det ligger indenfor det normale for barnet – med mindre det er aftalt med jer forældre.

I Pedersborg Børnehus sover børnene i krybber/barnevogne, der står i vores liggehal. De sover med godkendte barnevognsseler. Vi har dyner, puder og sengelinned. Vi kigger løbende til børnene og har alarm tændt, så vi altid kan høre dem. Månederne op til de fylder 3 år sover de inde på madrasser.

Inden børnene puttes, bliver de skiftet, de får vasket fingre/mund og de får deres sut, sutteklud, bamse eller lign. De større børn sidder på toilet, de vasker hænder og kravler selv ned under dynen med deres sut/sutteklud.

**Dialogen er det vigtigste**

I perioder kan der være behov for regulering af søvnen, f.eks. i overgangen fra 2 til 1 lur om dagen. Her er dialogen mellem forældre og personale vigtig, for at vi sammen kan finde det bedste sovemønster for barnet. Vi ser det som et fælles projekt, at jeres barn har en god søvnrytme, som fungerer både i vuggestuen og derhjemme. Derfor vil vi gerne rådgive og tale om løsninger, hvis der i perioder er problemer med at få jeres barn til at sove derhjemme.

**Vi har eksperterne med os**

Søvnforskning viser nemlig, at det kan være skadeligt for børns udvikling at blive vækket i deres middagslur. Vi har samlet en del udsagn og fakta fra forskere og eksperter på området.  
•    Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.  
•    Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk, og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Med andre ord – børn der sover for lidt, lærer og forstår mindre, end børn, der får tilstrækkelig søvn.  
•    Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner – friske og veludhvilede – sover også bedre om natten.  
•    En god nattesøvn består af flere søvnstadier, der skal følge hinanden i en bestemt rækkefølge og være tilstrækkelig lange for at ”virke”. Det er usundt at blive vækket i nattens løb – også selvom det kun er for en kort bemærkning.  
•    Gode søvnvaner grundlægges i barndommen, og søvnvaner kan trænes.

**Søvnvinduet**

Det er det tidspunkt på aftenen, hvor vi (ofte pludselig) mærker, at vi er trætte. Meget trætte. Hvis vi forestiller os, at vi lægger os ’i et vindue’ – som typisk varer ca. 20 min – falder vi hurtigt i søvn. Lægger vi os senere, bliver vi overtrætte og har sværere ved at falde i søvn, karter rundt i sengen, har tankemylder osv. Hos mange voksne er det omkring kl. 22.30 eller 23. lidt afhængig af alder og aktiviteter.  
Børnene har det helt samme søvnvindue og typisk langt før mange forældre tror. I visse tilfælde timer før. Har du et barn under 6 år – vil det typisk være mellem kl. 18.30 og 19.30. plus minus. Afhænger også af hvornår det er stået op**. Mange gør den samme fejl aften efter aften. De tror, at fordi barnet ikke kan falde i søvn, skyldes det, at barnet er kommet for tidligt i seng eller har sovet for lang tid til middag. Det er lige omvendt.** Det er overtræt og er kommet alt for sent i seng. Hvis du passerer søvnvinduet, må du typisk vente 20-40 minutter, før der igen kommer et søvnvindue. Så jo mere regelmæssig man kan være, desto bedre – også i weekenderne.

**Så længe skal børn normalt sove pr. døgn**

•    0-4 uger: 15-18 timer  
•    1-6 måneder: 14-15 timer  
•    6-12 måneder: 14-15 timer  
•    1-3 år: 12-14 timer (2 timers middagslur)  
•    3-6 år: 10-12 timer  
•    7-12 år: 9-11 timer  
•    13-18 år: 8-9 timer

Alle børn – og voksne – vågner fire til fem gange hver nat. Det er helt normalt. Lær barnet at finde roen i sig selv. Lad være med at tale til barnet om natten. F.eks. er det helt normalt, at barnet vågner omkring kl. 5, og her skal det altså lære at lægge sig til at sove videre, og det er os voksne, der skal lære dem det.

**Det gode søvnritual**

•    Overhold faste puttetider med barnet  
•    Sørg for at sengelægning forbindes med noget hyggeligt  
•    Sæt tempoet ned og vær nærværende  
•    Skru ned for lyset, når I går i gang med at putte  
•    Tænd evt. vågelys – eller lad døren står på klem, så barnet kan høre mor og far  
•    Skru ned for lyd og larm i hjemmet. Ingen skærm minimum en time før sengetid  
•    Vær konsekvent med barnets sengetider, også i weekenden  
•    Brug mørklægningsgardiner i sommermånederne  
•    Giv gerne barnet lidt vand, hvis det er tørstig, når det skal sove  
•    Babymassage og varmt bad – læs en lille bog/syng en stille sang – gabe  
•    Læg barnet til at sove, inden det bliver overtræt og vent ikke til barnet falder omkuld af sig selv  
•    De fleste børn mellem 1-6 år bør lægges i seng mellem kl. 18.30-19.30  
•    Tro på, at det skal lykkes

Kilde:  ”Børns søvn – god søvn giver glade og kvikke børn” pjece af Vibeke Manniche  
Begge kan udleveres ved ønske herom, spørg blot personalet.

[Sitemap](https://alkereden.aula.dk/sitemap)