

Søvnpolitik

Børnehuset Solsikkens vuggestuen

Vi har med udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn og søvn udarbejdet denne søvnpolitik for Børnehuset Solsikken. Vi håber at både børn, forældre og personale får glæde og gavn af den.

Især i de første leveår har barnet et stort søvnbehov. Utilstrækkelig søvn kan få negative konsekvenser for barnets vækst, trivsel, immunforsvar og indlæringssevne. Det er en udbredt misforståelse at middagsluren ødelægger nattesøvnen. En god middagslur er ofte grundlaget for at barnet sover godt om natten.

Vores faglige holdning er, at barnet skal have lov til at sove til det er udhvilet. I vuggestuen har barnet sin "arbejdsdag" med adskillige indtryk, krav og mange børn og voksne som det skal forholde sig til i mange timer. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for at restituere og bearbejde alle de indtryk de får i løbet af dagen. Veludhvilede børn er friske og glade børn, der er klar til hverdagens udfordringer og kan udvikle sig positivt, både fysisk og psykisk.

"At bede Vuggestuen om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur kan på mange måder sammenlignes med at forældrene bad personalet om, at give barnet halvt så meget mad, som det har brug for. Eller slet ingen."

Citat Vibeke Manniche (læge, forfatter og debattør).

Vi har en forventning om, at I har øvet barnet i at falde i søvn uden at blive kørt el vugget inden institutionsstart. Dette taler vi nærmere om på vores 1. fællesmøde inden start, så barnet får den nemmeste og blideste start som muligt.

Børns gennemsnitlige behov for søvn i døgnet fremgår af nedenstående tabel;

Alder:	Søvnbehov pr døgn:
6 - 12 måneder	14 - 15 timer
1 - 3 år	12 - 14 timer
3 - 6 år	10 - 12 timer

I Solsikkens vuggestue:

- Alle børn sover udenfor i krybber eller i institutionens barnevogne.
- Børn under 1 år har brug for søvn og sover når deres behov er der.
- Vi noterer søvn for børn, der sover 2 gange, men når først barnet sover sin sædvanlige søvn midt på dagen, så skriver vi kun, hvis der har været ændring i dagens søvn..
- Børn der kun sover midt på dagen puttes ml 11.30 - 12 og sover som regel et par timer.

- Børn der er i perioden ml 2 og 1 lur kan hjælpes lidt på vej af personalet, så de får det optimale ud af dagen. Altid i samarbejde med forældrene.
- Børn under 2 år sover med seler på. Børn over 2 år vurderes om de kan sove uden sele i krybben ellers skal I forældre godkende at jeres barn sover med sele, da dette betragtes som fastspændelse.
- Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene, de skal have lov til at vågne i deres eget tempo.
- Børn på vej til børnehave kan hjælpes lidt med mindre søvn, evt sove hver anden dag el. lidt kortere lure, hvis nattesøvnen indhenter den manglende tid fra middagsluren.
- Børn er selvfølgelig velkomne til at medbringe sutter med navn på / i samt bamse, klud og lign.
- Der holdes løbende opsyn med de sovende børn og der er babyalarmer i sove områder.

Gode søvnråd til hjemmet:

- Put barnet inden overtrætheden melder sig ved 18.30 - 19.30 tiden.
- Informerer personalet i vuggestuen, hvis barnet har haft en dårlig søvn el tidligt oppe.
- Følg et fast ritual og rytme for putningen. Små børn har brug for, at det er det samme der sker hver dag, også i weekenden.
- Fysisk kontakt / trykmassage kan få barnet til at falde til ro og hurtigt i søvn.
- Efter aftensmad er det færdig med aktive og vilde lege. Skab ro med en godnathistorie el sang i en rolig atmosfære.
- Der skal være mørkt i det rum barnet skal sove i, evt. kan en lille vågelampe bruges.
- Sengen skal være et rart sted at være, så brug den ALDRIG som straf.

Mangel på søvn kan medføre:

- Svækket immunforsvar / sygdom
- Indlæringsvanskeligheder
- Koncentrationsbesvær
- Dårligt humør
- Konflikter med både forældre, pædagoger og de andre børn

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.