

Politik for børns søvn i *Børnelandet*

Disse retningslinjer tager udgangspunkt i Børne- og Ungdomsforvaltningens anbefalinger vedr. børn og søvn i dagtilbud. Anbefalingerne er generelle og skal selvfølgelig ses sammen med kendskabet til det enkelte barn, samt de rammer der er i en daginstitution.

Fakta om børns søvn

Søvnbehov

Alder 6-12 måneder: 14-15 timers søvn per døgn.

Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det ikke behøver at få mad i løbet af natten. Middagslur 2-3 gange om dagen.

Alder 1-3 år: 12-14 timers søvn per døgn

Middagslur 1-2 gange per døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Alder 3-5 år: 10-12 timers søvn per døgn

En del børn behøver stadig en middagslur, men de fleste ophører med at sove om dagen i denne periode. Ophør med middagslur vil give et behov for længere nattesøvn.

Tænk på, at...

- Søvn er en vigtig forudsætning for en god udvikling – både fysisk og psykisk.
- Søvn skal være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig – præget af rutiner.
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen.
- Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet!

Middagslurens længde

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagssøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Det er en myte, at en lang

middagslur påvirker barnets søvn om natten negativt. Barnet skal derimod sove godt om dagen for at sove godt om natten.

For børn der sover middagslur meget sent på dagen, så det opleves at påvirke sengetiden om aftenen, kan det give mening at forsøge gradvist at rykke middagsluren til tidligere på dagen.

For børn der sover en meget lang middagslur 4+ timer, så det opleves at påvirke nattesøvnen, kan det give mening at forsøge at vænne barnet til at vågne tidligere ved at lade det sove et sted med mere uro, pusle omkring det el. lign. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i sidste del af deres middagslur.

Børnelandet

Hos os i *Børnelandet* betyder det følgende:

I vuggestuen sover børnene det antal lurer de har brug for og de sover til de selv vågner og er udhvilet. Det betyder, at vi som udgangspunkt ikke vækker børnene. Hvis man oplever nogle af de ovenstående udfordringer i forhold til barnets søvn, vil vi sammen med forældrene aftale, om vi skal kigge på om barnet kan få rykket din søvn lidt, eller om der skal pusles ekstra om barnet osv. Et barn som bliver vækket imens det er i dyb søvn, kan være påvirket negativt af det resten af dagen.

I Børnehaven tilbydes barnet en middagslur så længe det er nødvendigt. I Kolbøttehuset puttes børnene i soverummet på deres madrasser. I Skovhuset puttes børnenes på madrasser sammen med de store vuggestuebørn, som sover inde. Der vil sidde personale sammen med børnene og hjælpe dem med at falde til ro. Hvis de efter 20-30 minutter stadig ikke gør antræk til at falde i søvn, bliver de taget med op igen. Når børnehalebørnene er med bussen, kan dem der har behov for det, blive lagt på madrasser efter frokost og blive tilbudt en lur. Når bussen kører ud og hjem, kan børnene få en pude til hovedet og på hjemturen skabes der rolige rammer, så dem der har brug for det, kan få en lur.