



16. november 2015

Søvnpolitik i dagtilbud Sydvest

1. Fakta om børns søvn

- De første 2 leveår er søvn den vigtigste aktivitet/beskæftigelse
- Søvn påvirker børns udvikling, både fysisk, følelsesmæssigt, indlæringsmæssigt og socialt
- Sunde, glade og kvikke børn fås ved nok søvn. Veludhvilede børn = glade og kvikke børn
- 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. Det er 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 opvågningen
- 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 har konsekvenser for hvordan børnenes dag bliver i afdelingen, hvilket også har indflydelse på fællesskabet og hele gruppens dag.
- Børn i dag er i afdelingen mange timer, derfor vil mange 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 bare 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 vi

- **I vuggestuen.**

Børn under 1 år puttes efter behov. Mange børn sover to lure når de starter, og vi følger barnets rutiner

- Børn over 1 år sover som udgangspunkt en lur og puttes efter frokost, altså mellem kl.11.15 og 11.50
- Børn under 2 år puttes i barnevogn eller krybbe og vækkes som udgangspunkt ikke
- Børn over 2 år sover som udgangspunkt indenfor på madrasser på en af stuerne (Ikke i alle afdelinger). Så vidt det er muligt tager vi hensyn til det enkelte barns behov, ift. hvornår de bliver rykket indenfor. Der holdes løbende opsyn med de sovende børn. Enten direkte opsyn eller via alarmer.
- Krybberummet overvåges med babyalarmer i tilfældet af at det ikke er muligt at have en voksen til opsyn under hele sovestunden.
- 3 måneder før vuggestuebarnet skal i børnehaven påbegyndes et samarbejde med forældrene om overgangen til børnehaven, hvor sovemulighederne er meget færre.

- **I børnehaven.**

Vores holdning er, at de børn, der starter i børnehaven og stadig har brug for en middagssøvn, får lov til at sove.

4. Forventninger

- Vi forventer at børnene møder friske og veludhvilede i afdelingen - dvs., at de er kommet i seng i ordentligt tid, og at de kan deltage i afdelingens 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