

Syvhøjvænges søvnpolitik

Søvnens betydning:

Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidig med at en lang række livsvigtige processer finder sted.

Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen. For lidt søvn skader immunforsvaret og øger risikoen for sygdom.

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling.

Får barnet for lidt søvn er der udover øget risiko for sygdom også større risiko for uoplagthed, dårlig trivsel, dårlig indlæring, pjevsethed, konflikter, fedme og dårlig vækst.

Børns søvnbehov:

1-4 uger	15-18 timer
1-6 måneder	14-15 timer
6-12 måneder	14-15 timer
1-3 år	12-14 timer
3-6 år	10-12 timer
7-12 år	9-11 timer
13-18 år	8-9 timer

Vi fortæller forældrene hvordan barnet har sovet hvis det har sovet anderledes end normalt. Børn i miniafdelingen vækker vi som udgangspunkt ikke. Hvis barnet sover unormalt længe, kan vi i dialog med forældrene, lave en særlig aftale, med øje for det enkelte barns behov. Vi kan evt. lægge børnene tidligere på dagen, hvis forældrene syntes at børnene sover for længe om eftermiddagen. Hvis man har en aftale (eks. en lægetid) og bliver nødt til at hente sit barn inden for sovetiden, skal man kontakte vågenvagten for at sikre at der ikke vækkes andre børn, men forældrene skal SELV vække deres barn.

Børn i maxiafdelingen lægges kl. 12.00 og vækkes ikke før kl. 14.00. Efter kl. 14.00 kan vi i dialog med forældrene, vække ud fra det enkelte barns behov.

I 3-6 års alderen daler barnets søvnbehov og på et tidspunkt er der ikke længere behov for middagsluren. Denne overgangsperiode aftales med forældrene. En aftale kan være at barnet i en periode kun sover mandag, onsdag og fredag, og senere måske kun mandag.

Søvnbehovet stiger specielt i perioder, hvor barnet bruger ekstra energi, vokser eller er sygt. Weekenden kan typisk være et tidspunkt, hvor barnet får for lidt søvn. I misforstået godhed lader man måske barnet blive længere oppe om aftenen. Men barnet sover ikke længere af den grund næste morgen, men vågner til sædvanlig tid. Barnets samlede søvnperiode i weekenden bliver derved ofte forkortet. Når barnet så møder om mandagen i daginstitutionen, er det reelt i søvnunderskud og barnet er typisk pjevset og uoplagt. Hvis man ikke kan få barnet til at sove længe lørdag og søndag morgen, må løsningen være at putte barnet i seng til sædvanlig tid i weekenden, når familiens sociale liv ellers tillader det.

Er man bekymret for, at barnet ikke sover derhjemme om aftenen, handler det typisk om, at barnet er OVERTRÆT, når det lægges. Ikke fordi det har fået en middagslur, men ganske enkelt fordi det lægges for sent. Størsteparten af børn mellem 1-6 år bør lægges i seng mellem kl. 18.30 og senest kl. 19.30. Nogle må endda lægges før.

GODE RÅD TIL SENDELÆGNING

Det er vigtigt med gode og faste ritualer omkring sengelægning. Sengelægning skal være en hyggestund, som gør barnet trygt.

- Babymassage.
- Overhold faste putterutiner med barnet.
- Sørg for, at sengelægningen forbindes med noget hyggeligt.
- Brug aldrig værelset som straf.
- Giv gerne barnet lidt vand, hvis det er tørstigt, når det skal sove.
- Skru ned for lyd, lys og larm i hjemmet. Sluk for fjernsynet.
- Lad barnet falde i søvn i sin egen seng og ikke fx i stuen.
- Vær konsekvent med barnets sovetider, også i weekenden.
- Læg barnet til at sove, inden det er 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