

Søvnpolitik for dagtilbud Område Øst.

Søvn er et fysisk behov ligesom mad, drikke og fysisk kontakt. Det er altså et basalt behov som skal være opfyldt for at barnet kan udvikle sig optimalt. Søvn er livsvigtigt og små børn kan ikke sove for meget. Søvn har betydning for kroppens hvile og genopbygning. Der er mange oplevelser og sanseindtryk som skal bearbejdes.

Middagsluren giver god nattesøvn:

"Det er en udbredt myte og misforståelse, at middagsluren ødelægger nattesøvnen. Tvært i mod er den ofte forudsætning for en god nattesøvn." (Manniche s. 21) Mangel på søvn påvirker immunforsvar, hukommelse, koncentration, humør og indlæring. Hvis man bliver forstyrret i sin søvn arbejder hjernen anderledes. At vække børn fra deres søvn, skaber et usundt søvnmønster. Man kan godt træne søvn og skabe gode søvnvaner for barnet. Søvn avler mere søvn og er rigtig godt for indlæring.

I Dagtilbud Område Øst tilgodeser vi de enkelte børns behov for søvn og hvis barnet er træt bliver de puttet uanset tidspunkt på dagen. Børn over 1 år kan typisk nøjes med en lur og den bør vare 2 timer og må helst ikke strække sig indover kl. 15:00. får barnet sin middagslur, som er nødvendig for mange børn helt op til 5 års alderen, så bliver dagen sjovere, bedre, sundere og barnet har generelt lettere ved at falde i søvn om aftenen, mens de børn hvor man forsøger at afkorte eller springe middagsluren over, typisk har svært ved at falde i søvn om aftenen. Ganske enkelt fordi barnet er blevet overtræt.

"Middagsluren er nødvendig for barnets samlede søvnbehov og er endnu mere nødvendig i en travl, stressende, støjende og krævende hverdag, som dagtilbud er. Kort sagt: søvn avler søvn" (Manniche s. 22)

Vækker vi børn?

Nej... I dagtilbud Område Øst vækker vi ikke sovende børn. Søvn er udviklende, helbredende, mindsker stress og skaber færre konflikter. *"At bede personalet om at vække børnene midt i en nødvendig middagslur kan på mange måder sammenlignes med, hvis forældrene bad personalet om kun at give barnet halvt så meget mad, som det har behov for. Eller slet ingen!" (Manniche s. 22)*

Men... Omkring Kl. 14.00 begynder vi at pusle omkring, hos de børn der stadigvæk sover. Viser barnet ikke tegn på at de er ved at vågne og er færdig med at sove, får det lov til at sove lidt længere. Børnene får lov til at vågne i stille og roligt tempo efter deres middagssøvn.

Søvnens faser

- Overfladisk søvn. Her kan man let vækkes af høje lyde.
- Dyb søvn. Her udskilles væksthormon, og derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn, end voksne har.
- Drømmesøvn. Musklerne slapper af, kroppen er slap. Øjnene bevæger sig som det eneste på hele kroppen, hurtigt frem og tilbage inde under øjenlåget. REM= Rapid Eye Movement. Alle mennesker drømmer hver nat og kan kun huske sine drømme, hvis man vågner i en drømmefase.

Søvnskema (forventet behov for børn i alderen:)

- 0-2 mdr.: 16-20 timer ud af 24.
- 2-12 mdr.: 9-12 timers nattesøvn, 2-4,5 timers dagssøvn.
- 1-3 år: 12-13 timers nattesøvn, 2 timers dagssøvn.
- 3-5 år: 11-12 timers nattesøvn, 1 times dagssøvn.

Registrering af sovetider:

I dagtilbud område Øst registrere vi ikke sove tider. *"Nogle daginstitutioner føre nøje regnskab i løbet af dagen med børnenes søvn. Det giver kun mening i meget særlige tilfælde, f.eks. ved kronisk sygdom. Hos normale børn, der udvikler sig normalt, er det helt overflødig og skaber ofte et unødvendigt hysteri omkring barnets søvn i dagligdagen. Man risikerer ligefrem, at forældre i større grad kigger på de noterede sovetider, end på om barnet. Ser Barnet glad, veltilpas og en anelse mør ud, når det hentes, har det været en god dag". (Manniche s. 22)*

Børn sover mindre end tidligere:

Årsag.

- Forældres holdning til søvn, og manglende viden om dens betydning.
- Mange børnefamilier kan have svært ved at nå dagens program.

Konsekvens.

- *"mandags børn"* Typisk ved for lidt søvn i weekenden. Problemet er hvis hele ugen bliver til mandage

Frustrerede forældre:

Vi er behjælpelige og vil gerne være i dialog omkring børns søvn.

- Tag en snak med forældrene om deres putte ritualer.
- Giv gode råd og guide forældrene.
- Hold fast i at vække børnene ikke er vejen frem.
- Henvis til Søvnpolitikken eller til bogen (*Vibeke Manniche, Børns søvn – god søvn giver glade og kvikke børn.*)

Simple huskeregler:

S

Sluk lyset

Mørke fremmer
sengetider,
Søvnen. Herunder
søvn-
Indsovningen.

O

Overset søvnbehov

Mange forældre
kender ikke barnets
reelle søvnbehov og
Konsekvenserne af
manglende søvn i
form af dårligt humør,
øget sygelighed,
mindre intelligens osv.

V

Vaner og regelmæssigheder

Faste vaner og regelmæssige
også i weekenden, fremmer sunde
vaner.

Sundhedsnetværk februar 2020