

Søvnpolitik i vuggestuen

I forbindelse med vores bestræbelser på at give børnene så optimale opvækstbetingelser som muligt i vuggestuen, har vi fokus på børns søvn.

Det har resulteret i en søvnpolitik for Skalmejegårdens vuggestue.

Ligesom sund kost er en afgørende forudsætning for barnets fysiske og psykiske sundhed er en god søvn og et godt søvnmønster det også.

Fra sundhedsstyrelsen og Vibeke Manniche, læge, Ph.d. som har forsket i søvnens betydning for børns trivsel, udvikling og sundhed, ved vi følgende:

- Et barn på 1-3 år har behov for 12-14 timers søvn i døgnet. Heraf de 2-2½ i daginstitutionen.
- Under søvn og ved uafbrudt søvn fremmes barnets udvikling, trivsel og sundhed. Under søvn bearbejder og systematiserer hjernen det lærte og oplevede. Det sænker stressniveauet, styrker immunforsvaret og kroppen restituerer sig.
- Søvn før kl. 15 påvirker ikke nattesøvnen.

- At barnet skal have ro og nå igennem de 3 søvnfaser: let søvn, dyb søvn og drømmesøvn.
- Dette gælder også middagsluren
- At barnet ikke kan sove på forskud, og det at vække et barn, der sover middagslur, kan lægge grunden til et usundt søvnmønster.
- En god middagslur, hvor barnet vågner af sig selv, frisk og udhvilet giver en bedre nattesøvn. Børn der vækkes i deres dybe søvn bliver uoplagte.
- At friske og veludhvilede børn har større overskud, færre konflikter og er mere selvhjulpne. Den kognitive funktion er tæt knyttet til søvn. Det går ud over indlæring, hvis man ikke sover nok og giver lav koncentration.



Derfor forstyrres vi ikke børnene i deres søvn. De får lov til at vågne af sig selv, så de er friske og veludhvilede. Børn under 2 år vækkes som udgangspunkt ikke fra deres middagslur. Er der specielle behov er vi altid åbne for en dialog.

- Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn.
- Børnene bliver puttet efter behov. De mindste sover ofte 2 gange om dagen og de større sover typisk en gang om dagen.
- Vi skriver ikke sovetider ned men noterer i kalenderen, hvis barnet har sovet markant anderledes end normalt.
- Vi har krybber, madrasser, seler og lagen til hvert barn, så de har deres eget sted at sove. Barnet skal selv have dyne og pude med, samt evt. sovedyr og sut.