

Børnehavebørn:

Selvom man er startet i børnehave, kan man stadig have brug for en middagslur.

Vi har valgt, at søvnpolitikken også gælder for børnehavebørnene, selvom de sover under nogle lidt andre vilkår end vuggestuebørnene.

Børnehave børn skal selv medbringe sengetøj og bamse eller hvad de ellers sover med. Sengetøj= junior dynebetræk, hovedpudebetræk samt junior stræk lagen. Deres soveting kommer i en kasse, som står i vores soveskab på gangen sammen med deres madras, det er forældrenes ansvar at få vasket sengetøjet ved behov.

Når vi har spist madpakker, går alle børn, som regel, i haven og leger. Dem, der skal sove, bliver puttet på stuen imens.

Nogle gange går de andre børn ind omkring kl. 14, når det er tid til eftermiddagsmad. Men vi lader de sovende børn ligge og vågne af sig selv.

De dage hvor vi er på tur, vil børnene blive puttet senere end normalt, og de får dermed en kortere lur.

”God søvn giver glade og kvikke børn” – Vibeke Manniche, læge.

Børnegården Vester Nebel 2013.

Yderligere info:

Pjecen: ”Børns søvn” kan lånes i Børnegården.

Bog: ”Børns søvn – din lille sovetryne” kan lånes i Børnegården

Søvnpolitik i Børnegården

I Børnegården lægger vi stor vægt på børnenes søvn. Det lille barn har brug for søvn og er i bedre trivsel og udvikling, når det får den søvn, det har brug for. Det er under søvnen, at kroppen restituerer, vokser og hjernen bearbejder indtryk og lagrer ting fra dagen.

Faktisk er behovet for en ordentlig søvn lige så stort som behovet for mad.

Anbefalingerne for børns søvnbehov pr døgn:

6 mdr. - 1 år : 14 - 15 timer

1-3 år: 12 - 14 timer

3-6 år: 10 - 12 timer

Vuggestuen:

Når børnene starter i vuggestuen skal de selv medbringe eget sengetøj (vi har dyner og puder), bamse/sutteklud og evt. sut. Det er forældrenes ansvar at vaske sengetøjet.

Fra september til maj skal børnene, altid have en ”soveovertøj” f.eks. trøje, sokker, handsker og en hat i kassen, som de kan få på når de skal sove.



Vi har et lydovervågningssystem i krybberummet, som vi kan høre flere steder i huset. Vi kigger også til børnene ind i mellem.

Børn har brug for gode søvnrutiner eller god søvnhygiejne. I vuggestuen plejer vi den gode søvnhygiejne med børnene. Når vi gør klar til at putte, foregår det stille og roligt, så barnet hurtigt kan finde roen. Børnene sover i den samme krybbe hver dag - Haletudserne sover på den samme seng, som stort set altid står samme sted. De har deres eget sengetøj med hjemmefra og evt. en bamse eller sut. Det er med til at gøre dem trygge, så det er nemmere at falde i søvn.

Det skal være rart og hyggeligt for alle børn i Børnegården, at få den søvn, de har brug for.

Får barnet ikke den nødvendige søvn, også om dagen, så kan det ødelægge søvnrutinerne om aftenen. På længere sigt kan det skade barnets udvikling og indlæring, at få for lidt søvn.

Det vil sige, hvis barnet bliver vækket i daginstitutionen, og dermed ikke får den middagssøvn det har brug for, så er barnet stadig træt og uoplagt, og får ikke det samme ud af dagen. Der kommer flere konflikter, når man er træt, man kan ikke kapere ret meget. Det gør, at barnet er meget tidligere søvngig om aftenen. Faktisk kan det være, at barnet skal puttes kl. 17 for, at kunne sove.

Eksperterne mener, at et barn har et tidsrum på omkring en time, hvor det er træt og hurtigt kan falde i søvn. Men holder man barnet vågen ud over dette tidsrum, bliver de overtrætte og det er svært at få dem til at sove. Så hvis et

barn, der reelt er træt kl. 17, ikke får lov til at sove før fx kl. 20, så kan det være meget svært, at få barnet til at sove, fordi det så er overtræt og har svært ved at falde til ro.

Derfor, er det rigtig godt, at lade børnene sove det de kan til middag og dermed ikke vække dem. Så er det også nemmere at putte dem omkring kl. 19, hvor det vil passe bedre med det tidspunkt, hvor de er trætte.

Alle mennesker, også voksne, vågner 4-5 gange hver nat, så det er helt normalt. De fleste vender sig bare om og sover videre. De få der vågner rigtigt op og måske græder, skal man vise, at nu er det nat og vi skal sove. Man skal ikke snakke til dem bare putte dem ned under dynen igen og så gå.

Derfor har vi i Børnegården valgt, at vi ikke vækker børnene. Det giver gladere og mere friske børn både her i institutionen og hos forældrene.

I takt med at børnene bliver ældre ændres også deres søvnbehov og der kan aftales en nedtrapningen af middagsluren.

Det er meget vigtigt, at vi samarbejder om at få skabt den bedste søvnrytme for barnet. Dermed danner vi også grundlag for den bedste udvikling for barnet.

Som forældre skal I være opmærksomme på, at søvnrytmen også holdes i weekenderne.