

SØVNPOLITIK

“Al forskning viser, at længden af middagsluren ingen virkning har på nattesøvnen for børn indtil 4 år.

Barnets biologiske ur sørger for, at barnet selv vågner, når det er færdigt med luren.”

Uddrag af 'Børns søvn – god søvn giver glade og kvikke børn' af Vibeke Manniche, læge og Ph.D.



Vi tror på at søvnen og et sund søvn mønster er ligeså vigtigt som kosten og de sunde madvaner. I Feldballe Frie Børnehus har vi valgt at lave en søvnpolitik, fordi vi tror på at søvnen er en afgørende forudsætning for barnets fysiske såvel som psykiske velbefindende, og at den danner et sikkert grundlag for barnets gode udvikling. Vores politik tager udgangspunkt i den nyeste forskning i barnets udvikling under søvn, men den er i mindst lige så høj grad understøttet af vores egne erfaringer her fra børnehuset.

Fra Sundhedsstyrelsen og forskningen i børnenes søvns betydning for deres trivsel, udvikling og sundhed ved vi, at:

- ***Et barn på 1-3 år har behov for 12-14 timers søvn i døgnet, heraf de 2-3 timer hos os.***

Under søvn og ved uafbrudt søvn fremmes barnets udvikling, trivsel og sundhed.

Under søvnen bearbejder barnets hjerne dagens oplevelser og læring.

Stressniveauet sænkes og immunforsvaret styrkes.

- ***Børn kan ikke sove for meget. Men børn kan afgjort sove for lidt !***

Barnet skal have ro og tid til at nå igennem de 3 søvnfaser: let søvn, dyb søvn og drømmesøvn.

Dette gælder også middagsluren. Barnet kan ikke sove på forskud, og det at vække et barn, der sover middagslur, kan lægge grunden til et usundt søvn mønster. En god middagslur derimod, hvor barnet vågner af sig selv, frisk og udhvilet, giver en bedre nattesøvn. I tilgift får man også et veludhvilet barn som trives om eftermiddagen og om aftenen derhjemme sammen med jer !

- ***Friske og veludhvilede børn har større overskud,***

kommer i færre konflikter og bliver mere selvhjulpne.

Når man oplever at ens barn har meget “krudt bagi”, har travlt, og er urolig om aftenen, mistolker man det let, og tror at barnet ikke er træt, fordi det har sovet for længe til middag.

I virkeligheden kan uroen ofte være et tegn på et barn der ikke har fået hvilet ud, som derfor “holder sig selv i gang” længst muligt.

Det betyder konkret for vores politik at :

- ***vi forstyrrer ikke jeres børns søvn og vækker dem nødigt.***

- kun hvis I skal noget helt særligt. Børnene bliver puttet efter behov og får lov til at vågne af sig selv, så de er friske og veludhvilede.

- ***vi respekterer jeres børns vaner med sutter og sovedyr.***

De mindste børn til ca. 1 års alderen sover ofte 2 gange om dagen, og de større typisk én gang, hvor de puttes og sover efter frokosten ca kl 11.30 - 12.00.

Vi noterer barnets sovetider, så I kender dem, ligesom vi gerne vil vide hvornår jeres barn er stået op.

Børnene i barnevogne eller krybber sover med dyner med linned og godkendte seler, så de har deres eget, personlige trykke sted at sove. Børnene sover ude under læ og KAN også stilles inde, når det er alt for koldt eller varmt. Vi benytter gerne jeres egen barnevogn eller I kan låne en her af Huset.

Vi har babyalarmer og er også løbende ude og tilse børnene .

I løbet af bandit-tiden eller i starten af børnehavetiden sover de inde, hvis de fortsat har behov.

De bedste hilsner fra personalet i Feldballe Frie Børnehus, Mette Holm