

Søvnpolitik på Børneambassaden

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel. Ifølge søvnforsker Søren Berg er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove, til de vågner af sig selv.

Længden på middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen; jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner, når det er færdigt med luren. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresses det, hvilket påvirker dets trivsel og udvikling.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov. Samtidig er det en velkommen pause for barnet i en travl og krævende hverdag i vuggestuen. Vi vurderer sammen med jer forældre, om der er brug for én eller to middagslure. Overgangen fra to til én kan godt have en periode, hvor I som forældre mærker udfordringer hjemme – f.eks. at jeres barn er ekstra træt om eftermiddagen. Det er naturligt, og vil med tiden udligne sig.

Ifølge forskning sover danske børn generelt for lidt, og det går ud over livskvaliteten. Børn i alderen 0-3 år har som hovedregel brug for 12-13 timers søvn om natten og mellem 1½ og 3 timers søvn i løbet af dagen. Det varierer selvfølgelig fra barn til barn, hvor meget de sover. Der kan være perioder, hvor barnet har mere brug for søvn, f.eks. hvis barnet er ved at lære at gå, sproget tager et spring, eller der sker ændringer hjemme eller i institutionen.

Under søvnen sker der mange fysiske og psykiske processer, som er nødvendige for kroppen:

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Den fysiologiske udvikling finder sted, herunder opbygning af immunforsvaret, cellereparation og vækstudvikling.
- Intellectets og psykens udvikling og opbygning finder sted, herunder bearbejdning af følelser og oplevelser.

Søvn mængden og søvnkvaliteten er afgørende for:

- barnets psykiske tilstand, det psykiske overskud og humøret.
- barnets fysiske tilstand, et godt immunforsvar, appetitten og den almene fysiske trivsel.

Søvnen har ligeledes forskellige stadier, som har hver deres funktion:

- Overfladisk søvn hvor man let vækkes af lyde.
- REM-søvn, drømmesøvnen der reparerer og er vigtig for det sociale liv, indlevelse og mentalt overskud
- Dyb-søvn, som reparerer og er vigtig for fysikken og immunforsvaret.

Søvnpolitik på Børneambassaden

Den fulde restituering i søvnen opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Tidspunktet kan også være anderledes end hjemme, da hverdagen i vuggestuen er markant anderledes, med bl.a. flere indtryk og højere støjniveau. Det er vores holdning, at børns behov for søvn skal respekteres. Børn skal have lov til at sove, når de er trætte, og på Børneambassaden lader vi dem sove, til de selv vågner.

Når et barn skal sove om aftenen, må det forventes, at det kan tage tid. Barnet har indtryk fra en hel dag i daginstitution, som skal bearbejdes, dette sker hos mange børn, når de skal finde ro om aftenen. Når børn har opvågninger i løbet af natten, kan det bl.a. skyldes drømme, forandringer i barnets hverdag etc. Ifølge eksperterne, er det ikke for meget søvn til middagsluren, som skaber ubalancer her. Det er en naturlig del af mange børns søvnmønster, som de med tiden vil vokse fra.

I enkelte tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring ud over det som forventes i en familie med små børn. Når børnene er fyldt 2 år og sover i multirummet, kan vi gennem dialog med jer forældre lave en aftale om, at vække jeres barn kl.14. Da vi ønsker at have tid til de børn som er vågne, kan vi ikke lave individuelle aftaler om, at vække på forskellige tidspunkter. Vi registrerer ikke sovetider, hverken i Aula eller på skemaer, da det er vigtigere hvordan barnet har sovet, end hvor længe det har sovet. derudover kræver uforholdsmæssig meget af personalets tid. Denne tid ønsker vi, at bruge på de børn som er stået op og skal spise, skiftes, hjælpes i leg etc.

Gode råd

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme, kan det ifølge Søren Berg være en god idé at være opmærksom på følgende;

- Vær opmærksom på eventuelle forandringer. Børn påvirkes meget af familiens situation som f.eks. en ny lillesøster/-bror, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet/stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer. Det giver tryghed og genkendelighed.
- Beslut gerne på forhånd, hvor længe putteritualet (læsning etc.) skal tage.
- Put barnet, når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid, gerne aktiviteter i et roligt tempo.
- Skab tryghed, ro og tid uden fjernsyn og for meget lys.

Vi glæder os til at lære jer og jeres barn at kende, og husk – vi står altid til rådighed for spørgsmål og undren i forhold til jeres barns trivsel og udvikling.

Personalet på Børneambassaden