

SØVNPOLITIK I KAGSMOSEN OG SOLSTRÅLEN

Kære forældre til børn i Kagmosen og Solstrålen

Søvn er en vigtig og afgørende faktor i det lille barns liv, og i institutionen er vi opmærksomme på, hvor stor betydning søvn har for det lille barns udvikling.

Det er vigtigt med et godt samarbejde omkring søvn, forældre-personale imellem, så det lille barn får den bedste tid i Dagtilbud.

Denne søvn politik er udarbejdet ud fra læge og søvn ekspert Vibeke Manniches søvn teorier, da hendes forskning og analyser ligger tæt på vores erfaringer og holdninger til søvn.

I institutionen kan dit barn sove efter behov. Det er et individuelt behov, så der kan være et spænd på flere timer.

Vores politik er at vi, som udgangspunkt, **ikke vækker børn.**

SØVNEN ER LIVSVIGTIG:

Børn sover det, som de har behov for, og det er vigtigt, at de ikke bliver afbrudt i søvnen.

Når børn sover, bliver deres immunforsvar styrket.

Deres væksthormoner og intelligens udvikles, når hjernen får ro til at bearbejde dagens indtryk.

Søvnmangel stresser kroppen, så den danner flere stresshormoner.

Et udhvilet barn leger og lærer bedre end et træt og udkørt barn.

Børnene får større vitalitet, konflikterne mindskes, væksten bedres og humøret er mere stabilt.

Middagssøvn der ikke forstyrres, giver bedre nattesøvn.

Hjernen "rydder op" og koordinerer dagens mange sanseindtryk.

Uforstyrret søvn giver balance i hormonsystemet.

De voksne omkring barnet skal sammen være medvirkende til at give børnene mulighed for hensigtsmæssige søvnvaner. Derfor er det vigtigt, at barnet får den søvn, som det har brug for. Det vil sige, at vi ikke kan forkorte børns søvnperiode om dagen for at få dem til at sove mere om natten, da dette ødelægger barnets indre ur. De fleste børn har et sundt indre ur, hvis de får lov til det. Dvs. man kan ikke "spare sammen" til en bedre søvn for det lille barn. Jo mere det sover, des bedre sover det. Altså, jo bedre børn sover om dagen, jo bedre sover de om natten.

Når børn sover mindre end de har behov for, falder deres præstation i det daglige betragteligt og dermed kan udviklingen blive påvirket.

GODE RÅD:

Der skal være mørkt i det rum, som barnet sover i om natten. (Mørke øger produktion af hormonet melatonin, der fremkalder søvnighed.)

Hav faste putteritualer, det giver tryghed og genkendelighed.

Søvnpolitik for Kagmosen og Solstrålen, udarbejdet december 2021

Put barnet når barnet er træt, inden det bliver overtræt.

Put barnet imellem kl. 18.45-19.30.

Gør putteritualet hyggeligt, men brug max 10 min. på at læse/kigge bog, synge eller andet.

BØRNS SØVNBEHOV:

Nyfødte: 15-18 timer i døgnet

1-6 mdr.: 14-15 timer

1-3 år: 12-14 timer

3-6 år: 10-12 timer

7-12 år: 9-11 timer

13-18 år: 8-9 timer

PÅVIRKNINGER VED SØVNMANGEL:

Hukommelsen nedsættes samt evnen til at forstå, ræsonnere og planlægge.

Øget irritabilitet/flere konflikter.

Barnet pjevser.

Humørsvingninger.

Nedsat indlæring.

Stofskifte påvirkes (ex vægtøgning).

Nedsat appetit / eller øget appetit.

Præstationer nedsættes.

Immunforsvaret forringes (hyppigere sygdom).

Væksthormonudskillelse falder (dårlig vækst).

Søvnmangel grundet mangel på/for kort middagssøvn øger stresshormonet kortisol, og indholdet af kortisol stiger ved aftenid, og medfører, at barnet ikke kan falde i søvn.

For yderligere information, læs Vibeke Manniches artikel.

<https://www.brk.dk/Borger/Familie-boern-unge/Dagtilbud%20-6%20%C3%A5r/Documents/S%C3%B8vn%20Artikel%20af%20Vibeke%20Mannicke%20til%20s%C3%B8vnpolitik.pdf>

Har du spørgsmål, som du ønsker drøftet eller få uddybet omkring søvn, er du altid velkommen til at få en snak med personalet i institutionen.