



## Daginstitution Under Egen – En holdning til søvn

I Daginstitution Under Egen oplever vi at mange familier er udfordret på børns søvnbehov og søvnmønster. Derfor har vi lavet en rammesætning ud fra anbefalinger omkring søvn, hvor vi tilstræber at tilgodese børnenes behov for søvn, mens de er i Under Egen.

Vi tager udgangspunkt i, hvad det gennemsnitlige barn har brug for af søvn. Dette er naturligvis en pejling, som vi bestræber os på at følge, velvidende at børn er forskellige. Vi vurderer altid ud fra det enkelte barn, så søvnen bliver så tryk for barnet som muligt inden for de rammer og vilkår, som vi har.

### Hvad siger forskning om børns søvn:

- Søvn retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelsen, vores generelle trivsel, udvikling og hormonproduktionen.
- For lidt søvn svækker immunforsvaret, indlæring, psyke mm
- En afbrudt middagslur hvor barnet vækkes, kan gøre barnet urolig og overtræt og dermed gøre det næsten umuligt at falde i søvn om aftenen.
- Udsovede børn har mere overskud, skaber færre konflikter og er mere selvhjulpne.
- Fokus er børnenes behov.

### Barnets søvnbehov:

Omkring 8 måneder: Barnet sover ofte to lure dagligt, hvor formiddagsluren er en meget kort lur på måske kun 45 minutter og middagsluren en lidt længere lur på 1 1/2-2 timer. Barnet sover således cirka 2 1/2 time i løbet af dagen og 10-12 timer om natten.

Omkring 1 års alderen: De fleste børn begynder i denne alder at kunne nøjes med en lur på cirka 2 1/2 time dagligt og sover en sammenhængende nattesøvn på ca 11 timer om natten. Derfor arbejder vi stille og roligt med nedtrapning til 1 middagslur. Det er en tilvænning og kan derfor medføre dage med lidt trætte børn om formiddagen.

Omkring 2-3 år: Barnet sover ofte en middagslur på 1 1/2- 2 timer og 10-12 timer om natten. Længden af middagsluren, variere dog meget fra barn til barn.

### Gode råd til sengelægning

- Skab en forudsigelig døgnrytme og hav faste putterutiner.
- Nedtrapning af aktiviteter mod sengetid er vigtig.
- Søger for, at sengelægning forbindes med noget hyggeligt.
- Syng eller læs gerne for barnet som en del af rutinen.
- Lær barnet selv at falde i søvn i egen seng.
- Vær konsekvent med barnets sengetider, også i weekenden
- Læg barnet til at sove, inden det er overtræt, og vent ikke til barnet falder omkuld af sig selv
- De fleste børn mellem 1 og 6 år bør lægges i seng mellem 18.30 og 19.30.
- Soveværelset skal være mørkt, uden støj og ikke for varmt.
- Det er normalt barnet vågner flere gange om natten. Tal ikke. Lad, hvis det er muligt, barnet selv finde roen i sig selv.

## **Vores grundholdning baseret på ovenstående viden og erfaring:**

- Vi vækker som udgangspunkt ikke børn af deres søvn.
- Trætte børn holdes ikke vågne.
- Personalet tilbyder rådgivning til forældre, der har vanskeligheder med, at lægge barnet til at sove – hvilket de fleste forældre oplever i perioder.
- Personalet er altid parate til at hjælpe og vil gerne samarbejde med forældre, der vil have uddybet emnet eller har behov for at arbejde med børns søvn hjemme.

## **I hverdagen vil det betyde:**

### **Middagsluren i vuggestue afdelingen:**

Det tilstræbes at børnene sover i perioden mellem kl. 12.00 – 15.00.

Af ressourcemæssige årsager kan det i nogle tilfælde være nødvendigt at vække børnene omkring kl. 15.00.

### **Flere lure i løbet af dagen i vuggestuen:**

Hvis barnet har behov for dette, aftales det med stuens personale.

### **Middagsluren i børnehaveafdelingen:**

De børn der har behov for søvn tilbydes en middagslur.

Hvis børnene, efter ½ time, ikke sover og ligger uroligt, tages de op.

Forældre og personale går i dialog, når det vurderes at barnet er klar til at trappe ud af middagsluren. Oftest når børnene er omkring 3½ år.

Børn i børnehaven kan vækkes efter et – med forældrene aftalt interval, hvis det vurderes at være bedst for barnet rytme. Det kan ligeledes aftales, at barnet kun sover enkelte dage.

I børnehaven tages børnene op senest kl. 14.45 af ressourcemæssige årsager.

### **Nye børn skal køres ind:**

Når børnene starter i Under Egen, er de nødvendigvis ikke kørt ind i en rytme. Vi er i dialog med forældrene ved opstartssamtale, hvor vi taler om barnets søvn, søvnmønster, rytmer mv. Vi stiller os gerne til rådighed, med viden og værktøjer til at få en rytme etableret. Det gør indkøringen nemmere for alle.

### **Kilder:**

- Kim Kristensen, overlæge dr.med., Børneafdelingen Næstved Sygehus m.fl.
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- Søren Berg, assoc.professor, overlæge dr. Med, specialist i søvnmedicin
- Mariam Petersen, forskningssygeplejerske, stud.med., Scan sleep

Revideret november 2019