



DIT BARN SOVER IKKE TIDEN VÆK I DAGPLEJEN, OG ALLIGEVEL!!

Søvn er en vigtig faktor for dit barns trivsel i dagplejen. Derfor lægger vi vægt på det gode samarbejde omkring søvn, forældre-dagplejere imellem – således, at dit barn får den bedst mulige tid i dagplejen.

Denne søvnpolitik er udarbejdet ud fra Børnelæge Vibeke Manniches bog "Børns søvn", samt artikler af samme forfatter. (se links)

I dagplejen tilgodeser vi dit barns behov for:

- Omsorg
- Sund mad
- Leg og udvikling
- SØVN

Når vi i dagplejen er opmærksomme på, at børn får dækket deres søvnbehov, er det fordi:

- Under søvnen udvikles barnets væksthormoner
- Immunforsvaret bliver stærkere
- Humør og ydeevne påvirkes
- Barnets intelligens udvikles, når hjernen får ro til at bearbejde dagens indtryk, som lagres.
- Søvnmangel stresser kroppen, så den danner flere stresshormoner og oplagrer fedt.
- Et udhvilet barn leger og lærer bedre end et træt og udkørt barn.

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, det har brug for.

Det vil sige:

Vi kan ikke forkorte børns søvnperiode om dagen, for at få dem til at sove mere om natten, da det 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.

Jo bedre børn sover om dagen, jo bedre sover de om natten.

I dagplejen vækker vi almindeligvis ikke børnene i den dybe søvn !

Den dybe søvn indtræder sædvanligvis efter 20 minutter. Et barn, hvis søvnbehov er dækket, vil vågne af sig selv, når det er udhvilet.

Børn har brug for søvnens livgivende og udviklende hvile, men de har også brug for et helle. En fredelig pause. Så i dagplejen lægger vi altid børnene til at hvile. Falder barnet i søvn, er det fordi det har behov for at sove.

Barnets normale søvnbehov er:

0-1 måneder: 15-18 timer

1-12 måneder: 14-15 timer (middagslur udgør 1-4 timer)

1-2 år: 13-14 timer (middagslur udgør 2-3 timer)

2-3 år: 12-14 timer (middagslur udgør 1-3 timer)

Nogle børn har brug for mere søvn, hvilket også er normalt.

Gode rutiner:

0-2 måneder: Læg barnet til at sove på ryggen.

2-12 måneder: Begynd at træne soverutiner.

1-3 år: Hjælp dit barn med at få fastere soverutiner både om dagen og om natten.

Vi ved :

- At gode søvnvaner grundlægges i barndommen.
- At søvnen er en vigtig forudsætning for en god udvikling både fysisk og psykisk.
- At dårlige søvnvaner, der opstår i barndommen, kan følge én gennem hele livet.

Ud fra en hjernemæssig vinkel kan man altså sige: søvn er livsnødvendig for os alle og små børn kan ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt.

Har du spørgsmål, du ønsker drøftet eller få uddybet omkring søvn, er du altid velkommen til at få en snak med din dagplejer/dagplejepædagog.