# Sovepolitik Børnehuset Oceanet

I Børnehuset Oceanet prioriterer vi, at barnet **ikke** vækkes, når det sover i vuggestuen og det er vigtigt for os, at barnets egen søvnrytme tilgodeses.

Grunden til, at vi som udgangspunkt ikke vækker vuggestuebarnet, når det sover er, at søvn er et basalt behov på lige fod med mad, drikke og fysisk kontakt.

Det er dermed ét af de helt basale behov, som skal være opfyldt for at opnå optimal udvikling. Under en længerevarende søvn sker der det, at kroppen opbygges både mentalt og fysisk. I søvnen gennemgås forskellige stadier. Hvert stadie har sin egen funktion. Den første del af søvnen tilgodeser kroppens fysiske opbygning og den anden del af søvnen tilgodeser den mentale opbygning af barnets psyke. Det vil sige, at den fulde restituering kun opnås, hvis barnet får lov at have en længerevarende sammenhængende søvn, hvor stadierne nås flere gange efter hinanden uden afbrydelse.

Derfor får børnene i vuggestuen lov til at vågne af sig selv, så de er friske og veludhvilede. Som udgangspunkt vækkes børnene ikke, men hvis de ikke er vågnet af sig selv inden kl. 15, tager vi dem op, da søvn efter kl. 15 kan påvirke nattesøvnen.

Børn udvikler sig i forskellige tempi og det er individuelt, hvornår et barn ikke længere har brug for at sove til middag. Nogle børn er først klar til at undvære deres middagssøvn, når de er startet i børnehave og nogle børn har ikke længere brug for at sove, når de er omkring 2,5 år. Denne overgang fra at sove til middag til ikke længere at få den lille pause i løbet af dagen kan være en lidt svær overgang. I denne periode kan det være nødvendigt at lave individuelle aftaler omkring søvnen. Her er dialogen mellem forældre og personale vigtig, for at vi sammen kan finde det bedste søvnmønster for barnet.

Overgangen fra vuggestue til børnehave kan også være svær og vi giver børnene mulighed for fortsat at sove, så længe de har behov for det. Dette gøres i et tæt samarbejde med forældrene.

<u>Fra forskning og læge, Ph.d. og søvnekspert Vibeke Mannicke ved vi at:</u>

*- Et barn på 6-12 mdr. har behov for 14-15 timers søvn i døgnet.*
*- Et barn på 1-3 år har behov for12-14 timers søvn i døgnet.*
*- Et barn på 3-6 år har behov for10-12 timers søvn i døgnet.*
*- Under søvn og ved uafbrudt søvn fremmes barnets udvikling, trivsel og sundhed. Under søvn bearbejder og systematiserer hjernen det lærte og oplevede. Det sænker stressniveauet*
*og styrker immunforsvaret.*
*- At barnet ikke kan sove for meget.*
*- At barnet skal have ro og tid til at nå igennem de tre søvnfaser: Let søvn, dyb søvn og drømme søvn. Det gælder også middagsluren.*
*- En god middagslur, hvor barnet vågner af sig selv, frisk og udhvilet, giver en bedre*

*nattesøvn.*
*- At friske og veludhvilede børn har større overskud, færre konflikter og er mere selvhjulpne*

Hvis barnet har svært ved at komme i seng om aftenen, hænger det ikke sammen med, hvor længe det sover i institutionen.

Børnene bør puttes til den samme tid hver aften, selv om de sover på forskellige tidspunkter i løbet af dagen.

Det kan hjælpe at lægge børn, der har svært ved at falde i søvn tidligere i seng. Så de ikke er overtrætte, når de bliver puttet.

**Vores rutiner:**

- Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Tit afspiller vi afspændingsmusik under sovetimen.
- Vi fortæller, hvis barnet har sovet markant anderledes end det plejer. Ligeledes er det vigtigt, at vi bliver informeret hvis barnets nattesøvn har været anderledes.
- Vi respekterer børnenes vaner med sutter og sovedyr m.m.
- Der er babyalarm i soverummet hos sovebørnene.
- Af hensyn til børnene modtager/afleverer vi ikke sovende børn så de vågner op et andet sted end hvor de faldt i søvn.