

2022-24

Søvn- og hvilepolitik for Børnehuset Lindelund



Børnehuset Lindelund
Brøndby Kommune
Redigeret september 2022

Søvnpolitik for Børnehuset Lindelund

Søvnen er en forudsætning for barnets udvikling, trivsel og læring gennem dagen, så en lang uafbrudt nattesøvn er det vigtigste (Læs mere om børns søvn i Sundhedsstyrelsens „Sunde Børn“ s. 67ff).

Behovet for søvn styres af hormonet adenosin, der opbygger sig i de vågne timer. Søvn nedbryder adenosinen – og dermed mindskes behovet for søvn.

De daglige rutiner som fx at spise morgenmad, lege/gå på arbejde, tage en lur, spise aftensmad osv. er sociale aktiviteter, som i høj grad er med til at hjælpe vores krop med at finde ud af 'hvor vi er' i dagens rytme – særligt hvis de gøres i en nogenlunde fast rækkefølge. Vi kan kalde dem 'tjekpunkter'. Disse tjekpunkter kan være med til at styre den rytme kroppen har og er i høj grad med til sætte rammen for barnets søvn.

Hvis barnet er meget aktivt enten motorisk eller socialt, producerer barnet mere adenosin, og har derfor et større søvnbehov. I børnehaven og vuggestuen er barnet hele tiden på arbejde enten socialt, motorisk eller begge dele samtidig, hvilket kan være en forklaring på, hvorfor børn ofte har brug for mere søvn i deres dagligdag i institutionen end de har i weekenderne der hjemme.

Søvn I Børnehuset Lindelund

Små børns søvnbehov er godt defineret. Alle børn har brug for søvn svarende til de gennemsnitlige angivelser (se søvnskema længere nede). Hvis barnet har en velreguleret og god nattesøvn, der er så lang, at den passer til barnets alder, så vil middagsluren ofte regulere sig selv. Som udgangspunkt vækker vi derfor ikke børn under to år fra deres middagslur.

Fra ca. 1 års alderen har mange børn kun brug for at sove én gang i løbet af dagen. Nogle børn har brug for at sove tungt, og andre sover let eller hviler sig blot midt på dagen. Overgangen fra to til en lur aftales med forældrene, ud fra barnets behov.

De fleste vuggestuebørn puttes omkring kl. 11.30-12.00, hvilket passer ind i de fleste børns døgnrytme. Der kan være børn, der har behov for at blive puttet tidligere eller senere og vi tager derfor hensyn til det enkelte barns behov. Børnene vågner oftest mellem 13.30 og 14.30.

Hvis et barn sover meget mere eller mindre end de angivne timer, så har barnet brug for hjælp til at regulere sin søvn. I disse tilfælde vil der være en drøftelse mellem forældre og pædagoger om barnets søvn. I dialogen kan der blive talt om sengetider, putte ritualer, vaner om aftenen, hvor meget barnet spiser ol. Emner.

I børnehaven har børnene stadig mulighed for at sove eller hvile. Afhængigt af barnets individuelle søvnbehov og familiens døgnrytme dropper barnet helt luren når de er omkring 2-4 år. Hvornår barnet skal stoppe med at sove/hvile, aftales i dialog mellem forældrene og personalet på stuen.

Et gennemsnitligt overblik over børns behov for søvn. Behovet kan variere i forhold til det enkelte barns aktivitetsniveau og søvnbehov samt familiens rytme.

Alder	Søvnbehov pr. døgn	Antal lure
6-12 mdr.	14-15 timer	1 – 3
1 år	12-14 timer	1 – 2
2 år	12 -13 timer	1
3 år		0 – 1
4 år	10 – 12 timer	
5 år	10 – 12 timer	
6 år	10 – 12 timer	

(Tabel over Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn og unges søvnbehov.)