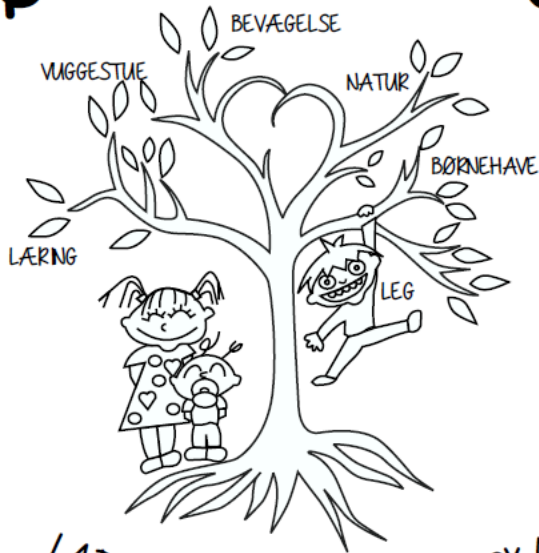


Søvnpolitik

Børnehuset Nobi

BØRNEHUSET NOBI

GRAM-ARNUM



LAD BØRNENE GRO I FÆLLESSKAB

SØVNPOLITIK I BØRNEHUSET NOBI.

Med udgangspunkt i forskning, viden og erfaringer har vi i Børnehuset Nobi lavet denne pjece i forhold til børn og søvn.

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel.

Barnets søvn udvikler sig hele tiden, og er styret af:

- Det indre ur som reguleres af lys/mørke, mad, aktiviteter og temperatur.
- Søvnpres vil sige, at barnet har behov for at være træt nok, for at kunne sove.
- Barnets søvnbehov er ikke afhængig af et klokkeslæt.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov. Samtidig er det en velkommen pause for barnet i en travl og krævende hverdag.

Søvnpres

Når barnet har tilstrækkeligt søvnpres, falder det i søvn og sover tungt, og herefter lettes søvnpresset stille og roligt imens det sover.

Søvnpres er kroppens basale behov for at sove, og det bygger sig op når vi er vågne. Uden

tilstrækkelig søvnpres kan barnet måske ligge og hvile, men vi falder ikke i søvn – og det at barnet hvilede, lettede søvnpresset lige præcis nok til at det nu slet ikke kan sove. Er dette tilfældet, skal søvnpresset bygges op igen.

Søvnpres (vågentid) før barnet kan sove:

- 4-12 måneder: 2-4 timer
- 1-1½ år: 3-6 timer
- Over 2½ år: mere end 5 timer

I Børnehuset Nobi:

- Bliver børnene puttet efter behov og der tages udgangspunkt i det enkelte barn
- Lægger vi vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn
- Er vi i løbende dialog med jer forældre omkring jeres barns søvnbehov

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.

Gode råd

Har man som forældre udfordringer med at putte sit barn hjemme, kan det være en god idé at være opmærksom på følgende;

- Vær opmærksom på eventuelle forandringer. Børn påvirkes meget af familiens situation som f.eks. en ny lillesøster/-bror, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet/stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer. Det giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet, når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Skab tryghed, ro og tid uden fjernsyn og for meget lys.

Gør putteritualet hyggeligt, men brug maks. 10 minutter på at læse eller synge.

