



Søvnpolitik i Dagplejen Aabenraa Kommune

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov. En essentiel fysiologisk proces med stor betydning for mental og fysisk sundhed, velbefindende og overlevelse. Søvn har derfor også stor betydning for børns trivsel og udvikling; med stabile rammer, rutiner og forståelse kan forældre og Dagplejen støtte sunde søvn vaner.

Børn som tidligt i livet støttes til en god soverytme, har væsentligt større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet.

Hjernen har brug for søvn OG vågentid. For at opnå søvnkvalitet og søvn kvantitet, må vi se på hele døgnet, og ikke kun en enkelt lur eller natten alene. Barnets søvn er ligeledes et fælles projekt, forældre og Dagplejen skal arbejde sammen om det.

God vågentid avler søvn. Vågentidens rutine skaber de rigtige rammer for søvn. Det samme gør god stemning og gode sovevaner. Det er balancen mellem søvn og vågentid, at den sunde søvn opstår.

[Ud fra denne faktuelle viden, prioriterer vi i Dagplejen Aabenraa, at alle dagplejere og forældre følger nedenstående retningslinjer:](#)

- Brug lys og mørke. Masser af dagslys i løbet af dagen; dæmpet belysning både i forhold til farve og intensitet om aftenen. Begræns skærme om aftenen og natten.
- Brug aktiviteter. Alderssvarende fysisk aktivitet i dagstid. Kroppen skal bruges og ikke være passiv. Begræns sportsaktiviteter op til sengetid. Ingen aktivitet om natten.
- Brug måltiderne. Faste spisetider er med til at etablere en velfungerende døgnrytme. Undgå store måltider lige op til sengetid.
- Brug social interaktion. Samtaler, lege og interaktion foregår i dagstid og gerne masser af det. Begræns tale og interaktion om natten.
- Brug temperaturen. Det varme bad kan være en søvn fremkaldende faktor. Sker det på samme tid hver dag understøtter det det indre ur hos barnet. Temperaturen hvor barnet sover må gerne falde med 1 grad.
- Faste sovetider (mere fleksibilitet jo yngre barnet er) og faste stå op tider understøtter barnets indre ur samt døgnrytmen.

Til forældre

[Send signaler om at det er nat:](#)

- Sænk tempoet og hyg omkring jeres barn, stille og roligt
- Sluk tablets / smartphones / tv 1 time før sengetid
- Giv barnet et bad og svøb det i håndklædet
- Dæmp belysningen (mørklægningsgardiner)
- Læs en lille historie eller syng en sang
- En rolig hånd på jeres barn kan virke beroligende
- Begræns putteritualet. Barnet bør gerne falde i søvn indenfor max 20 min.
- Fortæl dit barn at det er nat, og nu skal det sove
- Hold fast i sengetiderne, de er ikke til diskussion

[Forældrerollen](#)

Vær opmærksom på dit barns signaler. Det er ufarligt og helt normalt med udsving i barnets søvn kvalitet og kvantitet i perioder. De fleste børn har forstyrret søvn ved fx tandfrembrud, sygdom, dagpleje start og udvikling generelt. Natlige opvågninger er normale.

Der er også forskel på børn, nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvn mønster, mens andre er sværere at få til at sove. Hvis soverytmen skal fungere både i hjemmet og i Dagplejen er det vigtigt I deler relevant information med hinanden.

I overgangsperioder driller søvnen - det er helt naturligt. Fx fra 2 lure til 1 lur; eller ved forandringer i familien. Her opfordrer vi til en fleksibel og støttende praksis samt større overbærenhed med hinanden. Hvis middagsluren har været ekstra lang, eller barnet har haft en svær dag i dagplejen, kan det være svært at falde i søvn om aftenen. Her kan et barn have brug for at blive puttet til nat lidt senere end normalt. Se det som en overgangsperiode, hvor I lytter ekstra godt til hinanden og løser problemerne sammen, efterhånden som de opstår.

Er søvnudfordringerne vedvarende, anbefaler vi at kontakte den pågældende dagplejekonsulent, der kører i distriktet og lave en aftale om et fælles møde. I mødet med forældrene og dagplejeren kan der laves en søvn aftale, hvor begge parter skal udfylde et skema over døgnets søvnrytme. Selve søvn aftalen kan med fordel sættes i gang op til en weekend, så barnet er i hjemlige og trygge omgivelser. Søvn aftalen kører i 2-4 uger og afsluttes med en opfølgning og evaluering.

Fordele ved den gode søvn:

- Søvn er afgørende for vækst, immunforsvar og hjerneudvikling
- Støtter læring, humør og appetitregulering
- Mangel på søvn kan give irritabilitet og påvirke familien
- God søvn giver glæde og overskud hos barnet.

SØVNBEHOV 0-3 år

- 0-3 mdr.: 14-17 timer
- 4-11 mdr.: 12-15 timer
- 1-2 år: 11-14 timer
- 2-3 år: stadig 11-14 timer (dog kortere lure, mere natsøvn)

Kilde: Center for Børn og Unges søvn

