



# Søvnpolitik i Dagplejen Aabenraa Kommune

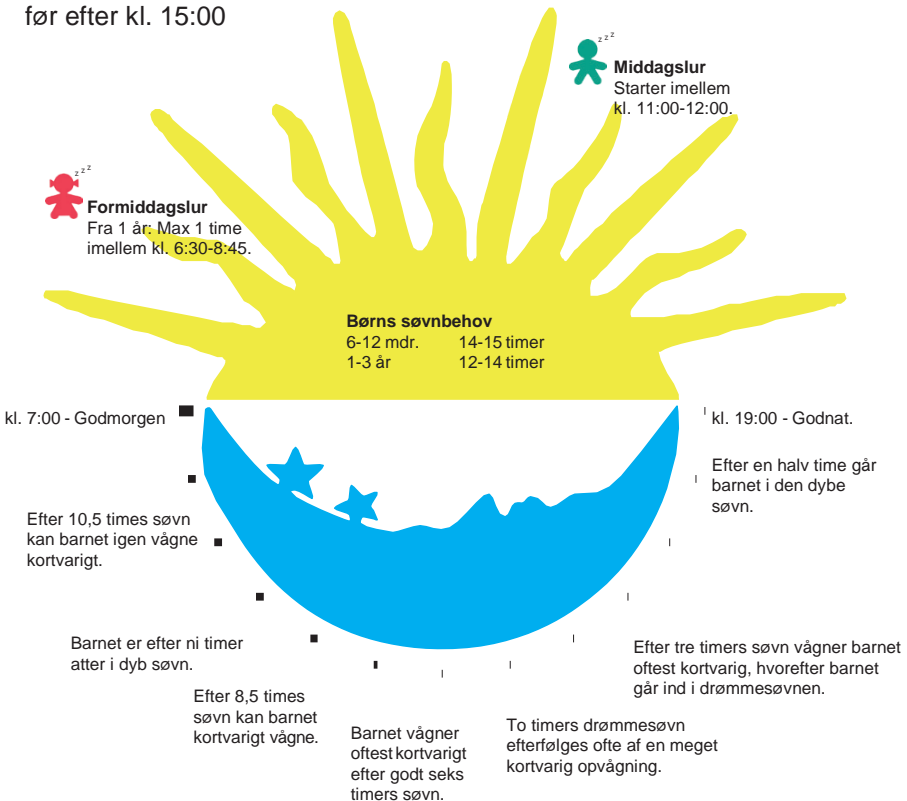
# Vejledning

Det er videnskabeligt bevist, at søvn er livsnødvendigt for os alle og små børn kan ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt.

Et barn der f.eks. vågner i sin middagslur efter en time vil i løbet af eftermiddagen blive tiltagende overtræt og irriteret, hvilket medfører at stresshormonet kortisol stiger og barnet dermed har endnu sværere ved at falde i søvn om aftenen.

Ud fra denne faktuelle viden, prioriterer vi i Daglejen Aabenraa, at alle dagplejere følger nedenstående retningslinjer:

- For det 0-1 årige barn giver en god søvnrytme, uden afbrydelser igennem hele dagen, den bedste nattesøvn. Det 0-1 årige barn bør ikke vækkes i sin søvn, uanset tidspunktet på dagen
- Fra 1 år begynder de fleste børn at kunne nøjes med en enkelt lur i løbet af dagen på 2-3 timer. Hvis barnet er meget tidligt oppe om morgenen, kan det indimellem have brug for en lille formiddagslur på ca. 1 time imellem kl. 6:30 - 8:45
- Middagsluren starter imellem kl. 11:00-12:00
- I Daglejen vækker vi ikke 0-3 årige børn fra deres middagslur før efter kl. 15:00



# Til forældre

## Send signaler om at det er nat:

- Sænk tempoet og hyg omkring jeres barn, stille og roligt
- Sluk tablets / smartphones / tv en 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

## Forælderrollen

Vær opmærksom på dit barns signaler, når det viser tegn på træthed. Det er bedre at putte dit barn en halv time for tidligt end en halv time for sent. Bliver dit barn først overtræt, er "toget kørt", og barnet får svært ved at falde til ro og i søvn.

Find barnets søvnvindue og brug det som retningsgivende for dit barns søvnrytme. Tag ikke dit barn op, når du først har puttet det. Gå ind til dit barn og sig, at du der. Vær rolig og vis at det er sovetid, og at sengen er et rart sted at være.

Hav tålmodighed. Det kan godt tage et par uger, før den nye rutine er indarbejdet.

## Søvnvindue

Vi har alle et 'søvnvindue', hvilket er søvnekspert og læge Vibeke Manniches selvopfundne udtryk for tidspunkt før nattesøvn, hvor vi kan mærke, at vi bliver særlig trætte og meget søvnige.

Lægger vi os for at sove, sover vi omgående. Hvis vi til gengæld ignorerer disse signaler og går senere i seng, vil vi have sværere ved at sove, og vi bliver i stedet overtrætte. Vi ligger og roterer rundt, tankerne myldrer, og man kan ikke falde i søvn.

Hvis du ikke kender dit eget søvnvindue, vil vi anbefale dig at du de næste 14 dage mærker godt efter hver aften, hvornår dit søvnvindue åbner sig og så prøver at følge anvisningen om hurtigt at gå i seng.

Kilder: *Børns søvn - den lille sovetryne* af søvneksperter og læge Vibeke Manniche.

## Dagplejens søvnpolitik

I dagplejen starter middagsluren kl. 12:00, og vi vækker som udgangspunkt ikke 0-3 årige børn fra deres middagslur før efter kl. 15:00 fordi:

- Børn der får lov til at sove middagslur til de vågner af sig selv, sover bedre om natten
- Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt
- En god middagslur forbedrer nattesøvnen, fordi barnet får mere ud af sin dag, og derfor er naturligt trætte om aftenen
- Har jeres barn et særligt behov omkring søvn gå da i dialog med dagplejeren og dagplejekonsulenten herom, så der findes den bedste løsning for jeres barn.

Fordele ved den gode søvn:

- Barnets væksthormoner udvikler sig bedst i mørke
- Immunsystemet bliver stærkere / mindsker mængden af sygdom
- Intelligens udvikles, når barnet får ro til at bearbejde dagens indtryk.
- God søvn giver glæde og overskud hos barnet

## Søvncoach

Dagplejen har uddannede søvncoaches, og vi vil gerne rådgive og være i dialog med jer, hvis I oplever udfordringer med søvnen hjemme og/eller i dagplejen, så vi sammen kan finde gode løsninger. Kontakt dagplejekontoret på telefon 73 76 71 04.

