

Søvnpolitik i Område Kildedam

God søvn – en del af hverdagen

Søvnen har en vigtig funktion for barnets udvikling. Derfor har vi i Dagtilbud Kildedam fokus på at skabe de bedst mulige rammer for at tilgodese børnenes behov for god søvn.

Under søvnen udskilles væksthormon, oplevelser bearbejdes og lagres i hjernen ligesom immunforsvaret styrkes. Det er under søvnen at kapaciteten til at interagere med omverdenen og tage læring til sig opbygges. Derfor er god søvn vigtig!

Sund søvnpraksis bygger på:

1) God søvn giver bedre trivsel

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov, der skaber grundlag for udvikling og trivsel. Børn, som tidligt i livet støttes til en god soverytme, har væsentligt større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet.

2) Søvnen er et fælles projekt

Den gode søvn kan ikke ses fragmenteret men skal ses hen over hele døgnet. Hele døgnet skal gå op, så barnet samlet set tilbydes den mængde og kvalitet af søvn og vågentid, der skal til, for at barnet udvikler sig og trives. Bl.a. derfor er samarbejdet med hjemmet afgørende.

3) God vågentid avler bedre søvn

Vågentidens rutiner skaber de rigtige rammer for søvn. Det samme gør god stemning og gode søvnvaner. At gøre de samme ting hver gang barnet puttes, giver forudsigelighed og tryghed, hvilket er afgørende for opbygningen af sunde søvnvaner.

4) Rytmen er afgørende for søvnkvaliteten

Rytmen for søvn og vågentid baseres på behovet for vågentid fordelt på døgnet og hvor længe ad gangen barnet kan være vågent mellem søvnperioderne. En god døgnrytme må derfor tage udgangspunkt i søvnens biologi:

Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang	Antal lure
Nyfødt	15 – 20 timer	4 – 9 timer	45 – 60 min.	Varierer
3 måneder	14 – 15 timer	9 – 10 timer	1 ½ time	4 – 5 lure
5 måneder	14 – 15 timer	9 – 10 timer	2 timer	4 lure
6 måneder	14 timer	10 timer	2 – 3 timer	3 lure
9 måneder	14 timer	10 timer	2 ½ - 4 timer	2 lure
1 – 2 år	12 – 14 timer	10 – 12 timer	5 – 6 timer	1 lur
3 – 6 år	10 – 12 timer	12 – 14 timer	-	-

Kilde: Center for søvn (www.centerforsoevn.dk)



**Holbæk
Kommune**
OMRÅDE KILDEDAM

5) Normal søvn og individuelle behov

Udsving i søvnkvalitet og -kvantitet i perioder er helt normalt, og kan variere fra barn til barn. Normale søvnforstyrrelser i perioder kalder på opmærksomhed og imødekommenhed fra de voksne, mere end ændringer i rytme og rutiner.

6) Dialog og samarbejde styrker barnets søvnpraksis

Søvnrytmen ses i sammenhæng over hele døgnet. Det kalder på godt samarbejde mellem institution og hjemmet. F.eks. kan et fast stå-op tidspunkt hver morgen være en vigtig forudsætning for god søvn i institutionen.

7) Håndtering af søvnproblemer i overgangsperioder

Overgangsperiode kan udfordre de faste rutiner og søvnvaner. Her er kommunikation og samarbejde også vigtigt. Der vil naturligt være dage, hvor barnet har brug for ekstra hjælp til søvnen, så der må justeres lidt på rytmen og rutinerne. Det betyder ikke at hele rytmen eller alle rutiner skal laves om.

8) Individuelle søvnaftaler, når søvnen bliver ved med at drille

Hvis søvnudfordringerne er vedvarende, anbefales en individuel søvnaftale mellem hjem og dagtilbud. Der kan f.eks. udarbejdes en søvnlog for 2 – 4 uger med efterfølgende evaluering. Nye rutiner kan med fordel iværksættes i weekender i hjemlige rammer. Søvnlog kan hentes her:

<https://centerforsoevn.dk/wp-content/uploads/2023/05/Center-For-Soevn-Soevnlog.pdf>

9) Ja tak til vækkepolitik med barnets trivsel i fokus

Det er klart, at børns behov for søvn skal respekteres. Søvn avler ikke søvn, og hvis man ikke vækker et barn i en kort periode, for at få rytmen til at gå op, kan man komme til at forlænge barnets søvnproblemer og bidrage til mindre eller dårligere søvn på døgnbasis.

Kilde og inspiration:

<http://www.centerforsoevn.dk>



**Holbæk
Kommune**

OMRÅDE KILDEDAM