

# Børnehuset Ved Åen – En holdning til søvn

I Børnehuset Ved Åen har vi valgt at udarbejde en holdning til børnenes søvn, mens de er i dagtilbuddet. Vi underbygger dette ud fra læge Vibeke Manniche og sundhedsplejerske Helen Lynge Hansens viden og erfaringer på området.

Vi oplever mange familier er udfordret på netop dette område, og særlige behov og ønsker, kan være svære at tilgodese inden for de rammer og vilkår, som vi har til rådighed. I en hverdag med mange børn og forældre, har vi fundet det nødvendigt, at rammesætte, hvordan vi tilstræber at tilgodese børnenes behov for søvn, mens de er i dagtilbuddet

Vi tilstræber at følge de behov, som børnene har i forhold til deres alder.

Nedenfor vil I kunne læse hvad det gennemsnitlige barn har brug for af søvn.

## **Barnet søvnbehov:**

### **Omkring 8 måneder:**

*Barnet sover ofte to lure dagligt, hvor formiddagsluren er en meget kort lur på måske kun 45 minutter og middagsluren en lidt længere lur på 1 1/2-2 timer. Barnet sover således cirka 2 1/2 time i løbet af dagen og 11 timer om natten.*

### **Omkring 1 års alderen:**

*De fleste børn begynder i denne alder at kunne nøjes med kun en lur på cirka 2 1/2 time dagligt og sover en sammenhængende nattesøvn på måske 11 timer om natten. Derfor arbejder vi stille og roligt med nedtrapning til 1 middagslur. Det er en tilvænning og kan derfor medføre dage med lidt trætte børn om formiddagen.*

### **Omkring 2-3 år:**

*Barnet sover ofte en middagslur på 1 1/2 time og 11 timer om natten*



## **Hvad gør vi så....**

Fra barnet er ca. 8 måneder øges bevidstheden for hvad de vil og ikke vil, og her kan ofte være en udfordring at få børnene til at sove. I Børnehuset Ved Åen, har vi valgt at have den tilgang, at tydelige voksne gør børn trygge og vi vil gerne vil hjælpe barnet, til at få en god rytme i forhold til søvnen, da vi ved, at søvnen har en meget stor betydning for barnets udvikling og trivsel.

## I hverdagen vil det i praksis betyde:

### **Morgenluren:**

Det tilstræbes at børnene puttes mellem kl. 8-9 og denne varer max 1 time. Herefter vækkes børnene.

### **Middagsluren i vuggestue afdelingen:**

Det tilstræbes at børnene sover i perioden fra kl. 12.00 – 15.00. De børn der sover kl.14.45 vækkes. Personale timerne reduceres efter kl. 15.00 og derfor er det nødvendigt at børnene er taget op.

### **Middagsluren i børnehaveafdelingen:**

De børn der har behov for søvn tilbydes en middagslur i tidsrummet fra kl. 12.30 – 14.00. Børnene vækkes tidligst kl. 13.30

### **Sen eftermiddagsluren:** Tilbydes ikke i dagtilbuddet

Generelt vil det være således, at hvis børnene ikke sover efter max en halv time, tages de op.

### **Nye børn skal køres ind...**

Når børnene starter i Børnehuset Ved Åen, er de nødvendigvis ikke kørt ind i en rytme. Vi er i dialog med forældrene ved for-besøg, hvor vi taler om barnets søvn, søvnmønster, rytmer mv.

Vi stiller os gerne til rådighed, med viden og værktøjer til at få en rytme etableret.

Det gør indkøringen nemmere for alle.

Hvis dette ikke er lykket, bruger vi den første tid på at få den reguleret til.

I ovenstående har vi forsøgt at tydeliggøre det, som det gennemsnitlige barn har brug for af søvn. Derfor er dette naturligvis en pejling, som vi bestræber os på at følge, velvidende at børn er forskellige. Vi vurderer selvfølgelig altid ud fra det enkelte barn, så søvnen bliver så tryk for barnet som muligt inden for de rammer og vilkår, som vi har.

Forældre er altid velkomne til at få en snak med personalet eller ledelsen om de problemstillinger, der kan være i forhold til barnets trivsel og udvikling, herunder naturligvis også i forhold til barnets søvn.

De yngste børn tilbydes som udgangspunkt krybber og når børnene er omkring 2,5 års alderen, soves der på madrasser i soverummet.

