

SCT. NORBERTS BØRNEHUS

VESTRE ENGVEJ 42
7100 VEJLE
Tlf. 7582 9173



SØVNPOLITIK I SCT. NORBERTS BØRNEHUS

Vuggestuen:

- Vi arbejder ud fra Sundhedsplejers "Guide til gode søvnvaner". Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, men lader dem sove, til de vågner af sig selv.
- Hvis barnets søvnrytme bliver meget forskubbet og går ud over barnets aften/natte søvn, kan forældre og personalet på stuen være i dialog omkring regulering af barnets søvn, hvor vi sammen får tilpasset barnets søvnmønster samt sikre, at barnet får dækket hele dets søvnbehov i forhold til barnets alder.
Vi vækker tidligst barnet efter 1½ times søvn, da han/hun så kan nå at komme i alle søvnens faser. Dette har stor betydning for barnets fysiske og psykiske udvikling samt sundhed.
- Når vi vækker barnet foregår det i en stille atmosfære, hvor der er tid til at vågne.
- Hvis I som forældre har svært ved at putte barnet ved sengetid, vil personalet gerne indgå i dialog og vejledning omkring en god søvnrutine. Det er også muligt at invitere Sundhedsplejersken med til dialog.
- Vi putter barnet i vuggestuen, når det udviser tegn på træthed. Har barnet fx sovet dårligt om natten, lægges barnet ud og sove, når vi ser tegn på træthed også selvom der kan være 2 timer før han/hun ellers "plejer" at tage sin middagslur.

Tegn på for lidt søvn: Både humør og krop påvirkes af manglende søvn. Nogle børn græder og får vanskeligt ved at være i børnegruppen. Andre børn bliver stille og trækker sig tilbage. Det bliver svært for barnet, at blive en del af fællesskabet på stuen.

For nogle børn kan appetitten påvirkes ved mangel på søvn. Små børn mangler ord til at forklare sig med og får Nyeste viden om børns søvn – til personale i dagtilbud 2 måske bare ondt i maven eller bliver 'pjevsede'. Se på hvordan barnet klarer hverdagen både hjemme og i dagtilbuddet.



- De mindste børn sover i barnevogn eller krybbe.
- I efterårs- og vintermånederne sover de med dyne og fleecetæppe, - Forældre skal huske at medbringe sovedragt, hue og vanter, som børnene kan have liggende i vuggestuen.
- Når barnet er ca. 2 år, puttes de inden for på en lille feltseng seng.
*Vi anbefaler forældre, at barnet også i den periode sover til middag i sin egen seng hjemme. Barnets skal nogle gange vænne sig til at sove til middag indendørs i en seng. Det kan være en stor fordel at starte med at øve det hjemme i weekenden i trygge og genkendelige rammer.
Dette er også for at lette overgangen fra vuggestue til børnehave. Når barnet går i børnehave, kan de ikke puttes i krybbe.*
- Når barnet sover i barnevogn eller krybbe, sover de med godkendt sovesele. De kan sove med sovesele op til 36mdr.
- Begynder barnet selv at kunne åbne selen, rejse sig i vognen/krybben eller bliver for stor til selen, kan vi ikke sikre barnets sikkerhed og barnet flyttes ind og sove på en seng.



Børnehaven:

- Vi arbejder ud fra Sundhedsplejens "*Guide til gode søvnvaner*". Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, men lader dem sove, til de vågner af sig selv.
- Børnene puttes omkring kl. 11:30 på stuen.
- Børnene sover på små feltsenge, med dyne og pude og Bamseven.
- Personalet kommer til jer forældre, hvis vi oplever, at barnet ikke længere kan eller vil sove middagslur, så vi sammen kan aftale udfasning af middagslur.
- Hvis I som forældre oplever, at barnet ikke længere kan falde i søvn om aftenen og søvnmønsteret bliver forskudt, så kom til personalet, så vi sammen kan aftale udfasning af middagslur.
- Hvis barnets søvnrytme bliver meget forskubbet og går ud over barnets aften/natte søvn, kan forældre og personalet på stuen være i dialog omkring regulering af barnets søvn, hvor vi sammen får tilpasset barnets søvnmønster samt sikre, at barnet får dækket hele dets søvnbehov i forhold til barnets alder.
Vi vækker tidligst barnet efter 1½ times søvn, da han/hun så kan nå at komme i alle søvnens faser. Dette har stor betydning for barnets fysiske og psykiske udvikling samt sundhed.
- I overgangen fra at stoppe med middagsluren, kan det godt aftales med stuens personale, at barnet fx kun sover hver anden dag.
- Har barnet en dag brug for en lur, fordi det har sovet dårligt om natten eller man skal noget om eftermiddagen, kan barnet godt puttes efter aftale med personalet på stuen.
- Når vi vækker barnet foregår det i en stille atmosfære, hvor der er tid til at vågne.
- Hvis barnet i børnehaven ved middagstid ikke er faldet i søvn efter 30min. tages barnet med op igen og kommer med ud og leger. – Vi har ikke ressourcer til at sidde ved barnet over længere tid og få dem til at falde i søvn.
- Der vil altid være en overgang fra, at barnet ikke har brug for middagslur, men hvor barnet så til gængæld bliver hurtigt træt om eftermiddagen. Her kan det som forældre være nødvendigt at planlægge at spise aftensmad allerede kl. 17/17:30 og så lægge barnet i seng tidligere om aftenen i overgangsperioden.



GUIDE TIL GODE SØVNVANER

Børns søvn i forskellige aldre

Små børns søvnbehov er godt defineret. Alle børn har brug for søvn svarende til de gennemsnitlige angivelser.

Hvis et barn sover meget mindre end de angivne timer, så har barnet brug for hjælp til at regulere sin søvn. Nattesøvnen er en forudsætning for barnets udvikling og trivsel, så en lang uafbrudt nattesøvn er det vigtigste. Læs mere om børns søvn i Sundhedsstyrelsens "Sunde Børn" s. 67 ff.

Tabel over Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn og unges søvnbehov:

- Når man er 1-4 uger gammel har man brug for 15-18 timers søvn pr. døgn
- Når man er 1-6 mdr. gammel har man brug for 14-15 timers søvn pr. døgn
- Når man er 6-12 mdr. gammel har man brug for 14-15 timers søvn pr. døgn
- Når man er 1-3 år gammel har man brug for 12-14 timers søvn pr. døgn
- Når man er 3-6 år gammel har man brug for 10-12 timers søvn pr. døgn
- Når man er 7-12 år gammel har man brug for 9-11 timers søvn pr. døgn
- Når man er 13-18 år gammel har man brug for 8-10 timers søvn pr. døgn

Søvnrytme

Børn under 6 mdr. har brug for sammenhængende søvnperiode fordelt over døgnets 24 timer afbrudt af mad og stimulation. Fra 2 til 6 måneders alderen begynder der at etablere sig en mere genkendelig døgnrytme, hvor barnet sover mest om natten kun med korte afbrydelser af amning eller mælk på flaske.

Fra 6 mdr. anbefales det at stoppe med mælk/flaske om natten, idet barnet skal lære at sove igennem uden hjælp. Spædbarnets normale søvnmønster er kendetegnet ved, at det vågner 5-8 gange i nattens løb. Det er vigtigt, at barnet lærer at lægge sig at sove igen uden at vænne sig til noget at sove ind med hverken flaske eller bryst. På den måde indøves den lange uafbrudte nattesøvn, som er så vigtig. Hvis barnet vågner helt op er det ok - barnet må gerne sætte sig op og finde ud af, at der ikke sker mere. Det skal lægge sig ned igen og sove videre.

Middagssøvn

Hvis barnet har en velreguleret og god nattesøvn, der er så lang, at den passer til barnets alder, så vil middagsluren ofte regulere sig selv. Fra ca. 1 års alderen har mange børn kun brug for at sove én gang i løbet af dagen. Nogle børn har brug for at sove tungt, og andre sover let eller hviler sig blot midt på dagen.

Hvad sker med dig, når du får en god søvn

- Søvn er et serviceeftersyn, hvor kroppen får lov at hvile og genopbygges



- Hjernen rydder op og populært siger man, at informationer lejres ind på harddisken, altså ind i hukommelsen
- Du bliver i bedre humør
- Hjernen udskiller mere væksthormon, så du vokser
- Immunsystemet stimuleres, så du bedre kan bekæmpe infektion
- Der sker en større omsætning af sukker og fedt, så overskydende energi omsættes
- Dit blodsukker og appetit reguleres
- De udskilles mindre stresshormon
- Søvnhormonet Melatonin produceres i hjernen og i øjnene, når det bliver mørkt. Det fremkalder søvnighed og styrer vores indre ur

Gode råd ved 8 måneders alderen og fremefter

Udfordringer med barnets søvn. Nogle børn er kommet i en hel omvendt rytme og har nærmest vendt op og ned på dag og nat. Disse børn og familier kan have glæde af, at man i en kort periode prøver at vække det lille barn stille og roligt fra middagssøvnen, samtidig med at forældrene arbejder med at etablere den gode nattesøvn i hjemmet:

- sengetid ikke senere end kl. 19.30
- kort putteritual
- ingen hjælpemidler til at sove ind igen, hvis barnet vågner om natten, ud over en forsikring om at forældrene er til stede

Der er ikke noget, der tyder på, at det skader barnets udvikling og trivsel at blive vækket i middagsluren. Det er nattesøvnen, der er den vigtigste. Børn er robuste og kan tåle at blive afbrudt i deres lur midt på dagen. Hvis barnet har brug for at regulere nattesøvnen, kan det være nødvendigt at bruge vækning i dagsøvnen som en del af denne regulering i en kortere periode.

Før sengetid

Hjælp barnet til at komme ned i tempo, før det skal sove, og undgå voldsom stimulation af hjerneaktivitet gennem sanserne:

- Lav stille ting sammen med barnet ca. 1 time før sengetid fx. læs en bog sammen, tegn, spil et spil, rolige lege med legetøj
- Undgå TV og skærme - det blå lys stimulerer hjernen kraftigt
- Undgå vilde lege og høj aktivitetsniveau - det sætter barnets system i højt beredskab
- **Putning: Gentagelse og tydelighed**

Putteritualer skal være korte og rutineprægede. Det vigtigste er, at barnet igen falder i søvn i sin egen seng. Der skal ikke gives noget at drikke, med mindre barnet er sygt. Rådene er betinget af, at barnet er sundt og raskt. Som forældre skal man guide sit barn til, at der ikke sker mere for i dag. Man skal være tydelig omkring, hvad der nu skal ske: "Nu er det sengetid, og du skal sove".



- Hvis barnet græder, trøstes det i sengen eller tages kortvarigt op og trøstes. Barnet lægges ned i sengen igen, så snart det er roligt
- Hvis barnet gentagne gange beder om mad, kunne svaret være "Du får mad igen i morgen"
- Hvis barnet gentagne gange skal tisse, kunne svaret være: "Det er ok du tisser i bleen"
- Hvis barnet gentagne gange beder om noget at drikke, kunne svaret være "Du har drukket vand, og du har børstet tænder - nu skal du sove"

Hvis barnet vågner om natten, skal det lære at falde i søvn igen uden hjælpemidler. Barnet har sin naturlige søvncyklus, hvor der er meget tæt på at være vågen mange gange i nattens løb, men kunsten er at lære at lukke øjnene og sove videre uden brug af flaske eller vand. Som forældre kan man opleve, at det er en hård og frustrerende tid at være i, når man skal hjælpe sit barn til en bedre søvnrytme. Højest sandsynligt kan det ikke undgås, at barnet græder, når det skal opgive gamle vaner og lære nye. I skal være enige og støtte hinanden i at holde fast i planen, fordi barnet har brug for forudsigelighed og at mærke, at I mener det, I siger og gør. Jeres kropssprog og toneleje skal udstråle ro, sikkerhed og tålmodighed.

Særlige udfordringer

Det kan være svært at holde fast i de gode ritualer og intentioner, og nogle børn kommer ind i en dårlig søvnrytme over længere periode. Det kan derfor være en god ide med fælles møde mellem forældrene, pædagogen i barnets dagtilbud og familiens sundhedsplejerske, hvor man i fællesskab kan drøfte, hvordan man hjælper barnet bedst til at få bedre søvnvaner.

Kilder

- Sundhedsstyrelsen "Sunde Børn - til forældre med børn i alderen 0-2 år" - De kan se håndbogen om Sunde Børn her
- Børnesøvnklinikken Slagelse Sygehus. Du kan læse om søvnbehandling her
- Center for Børneliv. Du kan læse om Center for Børneliv her og nyhedsbrev om søvn her

*Børn og Unge
Sundhedsplejen
Nyboesgade 35 B,
7100 Vejle*

