

## Søvnpolitik Tingbakkens børnehus

### **Hvorfor en søvnpolitik?**

I vuggestuerne i Tingbakkens børnehus, har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik. Ønsket er at oplyse jer om, hvad I, som forældre, kan forvente, når jeres barn går i vuggestuen. Vi tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området.

Når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Det er vores holdning, at børns behov for søvn skal respekteres. Børn skal have lov til at sove, når de er trætte, og lade dem sove til de selv vågner. Vi har erfaret at barnet har en bedre dag hvis det har mulighed for at sove midt på dagen.

### **Hvordan putter og tager vi børn op**

#### **Udebørn:**

Sover enten i krybbe eller barnevogn. Barnet bliver puttet med et sov godt og et roligt kropssprog. Barnet bliver taget op når det vågner, med et roligt har du sovet godt og den voksne laver en afspejling af barnets følelser om hvad det har behov for.

#### **Inde børn:**

Barnet bliver puttet i sin egen fast seng, med samme plads hver gang, rummet er udluftet. Vi mørklægger ikke soverummet, da det indikerer nat og det kan forstyrre barnets soverytmen. Der bliver enten sunget, læst historie eller sat mindfulnessmusik på. Derefter bliver der sagt sov godt og den voksne sidder hos børnene til de sover. Efter cirka en halv time, tages de børn der ikke er faldet i søvn, med ud igen.

Når børnene løbende vågner, understøtter vi barnets selvhjulpethed ved at guide barnet til selv at stå op og komme ind til personalet. Efterhånden mestre de det uden hjælp.

### **Alle børn bliver overvåget af alarmer under søvnen, samt der bliver tjekket til dem løbende.**

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde afholder vi en samtale om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.

Børn under 2 år vækker vi som udgangspunkt ikke. Små børn har behov for lure, forårsaget af deres høje søvnpres. Lure letter søvnpresset og sænker samtidig kortisolniveauet (aktivitetshormonet), så barnet kan klare resten af dagen.

### **Hvis vi skal vække børn**

Hvis vi vækker et barn, gør vi det med respekt for barnets søvnrytme. Vi er opmærksomme på, hvor barnet er henne i sin søvn og kan derved vække barnet når det er i sin lette søvn. Derfor vil vi **aldrig** kunne vække på et bestemt klokkeslæt.

### **Gode råd**

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme, kan det være en god idé at være opmærksom på følgende;

- Vær opmærksom på eventuelle forandringer. Børn påvirkes meget af familiens situation som f.eks. en ny lillesøster/-bror, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet/stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer. Det giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet, når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Skab tryghed, ro og tid uden fjernsyn og for meget lys.

Gør putteritualet hyggeligt, men brug maks. 10 minutter på at læse eller synge.