

Lidt litteratur til inspiration:

- "Søvn": Anne-Marie Stawreberg.
- "Fakta om spæd – og småbørns søvn" (pjece): Marian Petersen, forskningssygeplejerske.
- Sundhedstjenesten : søvncoach Gitte Gormsen, tlf: 72596736.
- "Børns Søvn. Din lille sovetryne": Vibeke Manniche.
- <http://www.scansleep.dk> Information om betydning af søvn.

Fakta ved for lidt søvn:

- En afbrudt middagslur gør barnet overtræt, pylret og sensitiv. Samtidig bliver barnet fysisk uroligt og får svært ved at falde i søvn om aftenen.
- Børn der sover for lidt eller overfladisk, udvikler sig ikke som de skal. Søvn retter op på dagens ubalancer.
- Søvnmangel kan skabe mistrivsel.
- Søvn er lige så vigtig som mad og drikke.

Børnehuset Hindbærvangens søvnpolitik:



Ved du, at børn der har større overskud, skaber færre konflikter og er mere selvhjulpne, hvis de får søvn nok.

Med baggrund i den eksisterende søvnforskning, har vi i Hindbærvangen vedtaget at hjælpe hvert enkelt barn med at følge sin egen søvnrytme.

Derfor har vi følgende søvnpolitik:

- Vi vækker ikke børn af deres søvn.
- Trætte børn holdes ikke vågne.

- Personalet tilbyder rådgivning til forældre der har vanskeligheder med at lægge barnet til at sove - hvilket de fleste forældre oplever i perioder.
- Personalet er altid parat til at hjælpe, og vil gerne samarbejde med forældre der har behov for at arbejde med børns søvn hjemme, eller har brug for at få uddybet emnet.
- I børnehaven anbefaler vi, når børnene begynder at sove mindre, at de sover et par gange om ugen. Børnehalebørnene bliver ikke vækket af deres middagslur.

Gode råd til opbygning af barnets søvnrytme:

Barnet kan i perioder have svært ved at falde i søvn og det kan skyldes mange forskellige årsager.

Hvad kan I forældre gøre for at skabe den bedste soverytme for Jeres barn:

- Giv dit barn faste sengetider og søvnrutiner.
- Brug tid på at skabe en god puttefase der får barnet til at slappe af (f.eks. bade, børste tænder, i seng, læse en bog, synge en sang og så "godnat").
- Når barnet er dødsigt, siges der "godnat".
- Væk ikke barnet af middagsluren, den styres af det naturlige søvnbehov, ellers kan det give bagslag og forstyrre nattesøvnen. Det er naturligt, at små børn vågner 3-4 gange på en nat. Tal ikke til barnet, men put igen og nus på kinden.
- Små børn kan ikke selv styre hvornår de er trætte. Når barnet

er overtræt, udviser det ofte mere energi, fordi det kompenserer for at holde sig vågen. Derfor er sengetider de voksnes ansvar.

- Børn på 1-3 år skal sove 13-14 timer i døgnet, og det anbefales, at der soves lur 1-2-gange om dagen.
- Respekterer middagsøvn.

Find de putte-ritualer, der passer til netop jeres familie.

Få tingene snakket igennem uden barnets påhør, og lav en fælles aftale, så barnet oplever Jer som enige og ritualer er det samme, uanset om det er far eller mor der putter.

SOV GODT