

Søvnpolitik for Landsbyordningen Stubbekøbing.



- Alle børn i daginstitutionerne i Landsbyordningen Stubbekøbing har mulighed for en middagslur.
- De yngste børn har mulighed for flere lure, efter behov.
- Ved overgangen fra flere lure til en lur bliver børnene ikke vækket om formiddagen, men barnevognen bliver kørt ind på stuen, så barnet har mulighed for at vågne af de aktiviteter, der er i gang i vuggestuen. Dette, da det er vigtigt, at de yngste børn også bliver socialiseret gennem de aktiviteter, der foregår om formiddagen.
- Som udgangspunkt sover alle vuggestuebørn til middag i barnevogn eller krybbe, indtil barnet er ca. 2 år. Fra ca. 2 år sover barnet på seng.
- Børnene er fastspænd med sele i barnevogn/krybbe med alarm.
- Vi lader børnene vågne selv. Børn, der får afbrudt deres søvn er ofte pylret, uoplagte og længe om at vågne. Når børn sover konsumerer de alle indtryk.
- Børn i barnevogne sover også ude i frostvejr. Vi holder løbende øje med dem. Er det under -10 grader, sover børnene inde.
- Er barnet ikke faldet i søvn efter 30 minutter tages det op igen. Små børn har brug for hvile.
- Tæt på 3 års alderen er der børn, som ikke behøver så meget søvn. Her kan vi aftale at de fx sover hver anden dag.

Børns søvnbehov er stort, typisk 12-14 timer i døgnet for et barn mellem 1-3 år. Søvnbehovet stiger specielt i perioder, hvor barnet bruger ekstra energi, vokser meget eller er sygt.

Vi vil meget gerne i dialog med jer, hvis I er udfordret på jeres barns søvn. Er du bekymret for, at dit barn ikke sover derhjemme om aftenen, kan det handle om mange faktorer. Det kan typisk være, at barnet er overtræt, når det lægges. Ikke fordi det har fået en middagslur, men fordi det lægges for sent. Det anbefales, at børn på 1-6 år bør lægges i seng mellem kl.18.30 og 19.30. Nogle børn skal lægges før, alt efter hvad tid de skal op.

Mulige positive gevinster for barnet ved tilpas søvn.

- Styrket immunforsvar
- Indlæringsparathed
- Øget koncentrationsevne
- Godt humør
- Ro
- Balanceret hormonproduktion

Læs mere om børns søvn ved at følge nedenstående link:

<file:///C:/Users/vf/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/3NFZJZG1/S%C3%B8vn%20Artikel%20af%20Vibeke%20Mannicke%20til%20s%C3%B8vnpolitik.pdf>

Bogen "Børns søvn – din lille sovetryne" af læge Vibeke Manniche, beskriver søvns betydning for børns udvikling i en videnskabelig kontekst.