



Værd at læse.

Vi henviser til sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring søvn og børn.

Litteratur:

- ◊ Sunde børn - til forældre med børn i alderen 0-2 år (Sundhedsstyrelsen)
- ◊ www.scansleep.dk – Søren Berg og andre søvnforskere
- ◊ www.sundhed.dk —> søg :søvn mønstre hos børn under 3 år.
- ◊ www.nordicparenting.dk

◊ Vores råd til gode sove ritualer.

- ◊ Lad barnet geare ned i god tid inden sengetid. Et putte ritual kan hjælpe barnet med at indstille sig på søvnen.
- ◊ Eksempelvis— forberede barnet på at lige om lidt, skal barnet i nattøj, børste tænder osv. snak med dit barn.
- ◊ Ingen vilde lege eller heftige aktiviteter lige før sengetid.
- ◊ Undgå at barnet bliver overtræt, put barnet i god tid.
- ◊ At høre noget stille musik, synge en sang for dit barn, eller læse en godnathistorie kan være en god ide til jeres putte ritualer.
- ◊ Vær opmærksom på, om barnet er inde i en periode, hvor det trænger til, at I bliver i rummet, imens det falder i søvn, fx efter start i vuggestue/dagpleje, sygdom eller flytning.
- ◊ Når man benytter sig af putte ritualer skaber det tryghed og forudsigelighed for barnet.
- ◊ Put barnet med en ynglings ting— så som deres sut, nusseklud osv.
- ◊ Forskning viser at det ikke er godt for barnet at se fjernsyn/tablet mv. lige inden sengetid, da det stimulerer barnet til øget vågenhed.

Børnehuset Golfparken vuggestuens søvnpolitik



Børnehuset Golfparken
Vuggestuen
Golfvej 5
Frederikshavn 9900
Juni - 2021

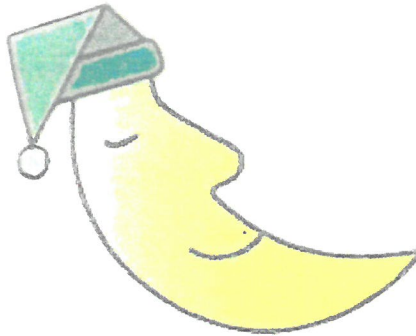
"Børn, der får lov til at sove, som de har brug for, har lettere ved indlæring, har stærkere immunforsvar og nemmere ved at håndtere det hektiske liv i daginstitutionen" citat Marian Petersen



I vuggestuen har vi udarbejdet en søvnpolitik. Vi ønsker at oplyse jer forældre om hvad I kan forvente, når jeres barn går her i vuggestuen.

Vi bestræber os på at give børnene de bedste muligheder for at trives og de mest optimale udviklingsmæssige betingelser.

Vi har valgt at tage udgangspunkt i forskning og undersøgelser lavet af søvnforsker og søvn-ekspert Søren Berg og Marian Petersen samt børnelæge Vibeke Manniche.



Dette siger forskningen

- ◊ Børn producerer store mængder væksthormon imens de befinder sig i den dybeste søvn
- ◊ Dårlig søvn forhindrer ikke kun børnene i at vokse, men også i at sår heler samt genopbygning af kroppens celler.
- ◊ Børn der sover for lidt, lærer og forstår mindre end de børn der sover tilstrækkeligt. Når barnet sover rydder hjernen op i dagens indtryk og sørger for, at de vigtigste ting hænger ved og lagrer sig i langtidshukommelsen.
- ◊ Børn der får lov til at sove middagslur til de er udhvilet, og derved vågner af sig selv, sover også bedre om natten. Søvn avler søvn.
- ◊ Gode søvnvaner grundlægges i barndommen og kan trænes.

Ud fra vores faglige viden og erfaring ved vi hvor vigtigt det er, at børn får lov til at sove når de er trætte og samtidig sover indtil de er udhvilede. Hos os har jeres barn sin arbejdsdag med adskillige indtryk og krav, voksne samt mange børn at forholde sig til. Det kræver overskud og derfor har jeres barn brug for søvn til, at restituere og bearbejde de mange indtryk i løbet af sin dag. Derfor har vi besluttet at vi i Spirens vuggestue ikke vækker børnene.

Ritualer inden middagsøvn.

Når børnene har spist frokost og trænger til en velfortjent lur, puttes de mindste i barnevogne og de lidt større i krybber, mens de største sover inde på madras.

Når børnene selv kan gå, går de selv ud til vognene og kravler selv op deri ved brug af stige og det er de meget stolte af at kunne mestre.

Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, men vil selvfølgelig være i tæt dialog med jer forældre f.eks. i forbindelse med når barnet går fra to lure til en eller når barnet er på vej til start i børnehave.