

Sovepolitik i Vandpytten:



Hvorfor denne sovepolitik?

Vi oplever i perioder, at børns søvn fylder meget både hos forældre og i institutionen. Vi kan blive bedt om, at vække børn fra deres middagslur eller slet ikke ligge dem til at sove.

Vores retningslinjer:

Derfor har vi udarbejdet følgende retningslinjer for Vandpytten omkring børns søvn, ved hjælp af Sine Ditlev Bihlet, der har udgivet bogen: *"Putteritualet"* samt søvnforsker Søren Berg.

Som udgangspunkt vækker vi ikke børn i Vandpytten, men der kan være behov for, at vi i en periode hjælper med at regulere barnets søvn.

Det skal altid ske i samarbejde med jer forældre, og igangsættes først, når vi har afholdt et møde i Vandpytten. Her drøftes udfordringerne omkring søvnen, og vi får lavet

en fælles strategi for regulering. Inden mødet vil I blive bedt om at udfylde et samarbejdsskema omkring barnets søvn og hverdag.

Hvad ved vi om søvnen:

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt, og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel. Ifølge søvnforsker Søren Berg er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove, indtil de vågner af sig selv. Længden på middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen; jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner, når det er færdigt med luren. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresses det, hvilket påvirker dets trivsel og udvikling.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov. Samtidig er det en velkommen pause for barnet i en travl og krævende hverdag.

Under søvnen sker der mange fysiske og psykiske processer, som er nødvendige for kroppen:

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for

lidt, lærer og forstår med andre ord mindre end børn, der får tilstrækkelig søvn.

- Den fysiologiske udvikling finder sted, herunder opbygning af immunforsvaret, cellereparation og vækstudvikling.
- Intellectets og psykens udvikling og opbygning finder sted, - herunder bearbejdning af følelser og oplevelser.

Søvn-mængden og søvnkvaliteten er afgørende for:

- barnets psykiske tilstand, det psykiske overskud og humøret.
- barnets fysiske tilstand, et godt immunforsvar, appetitten og den almene fysiske trivsel.

Søvnen har ligeledes forskellige stadier, som har hver deres funktion:

- Overfladisk søvn, hvor man let vækkes af lyde.
- REM-søvn, drømmesøvnen der reparerer og er vigtig for det sociale liv, indlevelse og mentalt overskud.
- Dyb-søvn, som reparerer og er vigtig for fysikken og immunforsvaret.

Den fulde restitution i søvnen opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Husk: Langt de fleste børn sover uroligt i perioder, fordi deres søvncyklus- simpelthen sådan fysiologisk set- ikke er færdigudviklet ligesom hos os voksne. Det er derfor helt

normalt, at børn kan vågne flere gange om natten og have brug for hjælp til at sove videre. Dette er normal børnesøvn.

Sovepolitik i Vuggestuen:

Alle vuggestuens børn sover i vores liggehal. Tidspunkter kan variere og koordineres med jer forældre omkring barnet på daglig basis, - særligt i opstartsfasen.

Vi vil primært altid tilgodese de signaler, som barnet selv giver.

Hvert barn skal selv medbringe, dyne, (pude), linned og evt. sovebamse/sut.

Når børnene er under 2 år, så sover de i barnevogn. Det er op til jer forældre, om I ønsker at bruge egen barnevogn eller om jeres barn skal sove i en af vores.

Når dit barn er cirka 10-18 mdr. kan der være brug for 2 lure i løbet af dagen. Her er der meget på spil for barnet, med opstart i institution, separationsangst, de er ved at lære at gå mm. Denne periode vil ofte betyde mere uro omkring søvnen, - også om natten. Det kan give sig til udtryk ved flere opvågninger og urolig søvn.

Der er ofte en overgangsperiode på 1 mdr. eller mere, hvor barnet går fra 2 til 1 lur.

Hvornår er det tid til at gå fra 2 til 1 lur?

Hvis det er svært at putte barnet til begge lure, og barnet er svært at putte om aftenen, kan det være tegn på, at der er behov for en ændring. Husk, hvis dit barn 1 dag har haft behov for 2 lure, kan det have indflydelse på puttetidspunktet om aftenen.

Når børnene bliver 2 år eller har brug for mere plads, så sover de i vores krybber. Børnene kravler selv ind og ud af krybberne, som står på gulvet i liggehallen. Når barnet flytter i krybbe, skal de have en juniordyne med.

Vi vil senest 1 uge forinden have kontaktet jer om denne ændring.

Vi noterer barnets sovetider på Parent, som er vores intranet og kommunikationsværktøj.

Vi er i liggehallen indtil børnene sover, og når der er sovende børn i liggehallen, er der 1 voksen, der har ansvaret for alarmen til liggehallen.

Sovepolitik i børnehaven:



Når børnene sover i børnehaven, så sover de på madrasser indenfor.

Hvert barn har en personlig pose i Vandpytten med deres egen juniordyne, pude, linned og evt. sovebamse

Der er 1 voksen, som sidder ved børnene, indtil de er faldet i søvn. Dog tages børnene med ud, hvis de ikke er faldet i søvn efter 30-45 min.

Behov for at ændre på søvnen:

Omkring 2,5-4 årsalderen forsvinder behovet for middagslur hos de fleste børn. Ifølge Sine Ditlev Bihlet er nedenstående indikatorer på, at middagsluren formentlig er på vej væk:

- Dit barn er svær at putte til lur og falder ikke i søvn ved at blive vugget i barnevogn eller ved at ligge i et mørkt og køligt rum.
- Dit barn vil gerne lege, opleve og lære dagen igennem.
- Dit barn kan overvejende lege, spise og klare institutionens hverdag uden at blive pylret, ked af det og mangle overskud.
- Dit barn er træt og klar til putte om aftenen og sover om natten.
- Hvis dit barn sover middagslur, er det svært at putte dit barn før meget sent om aftenen.

Det er i denne periode, vi oftest har brug for, at samarbejde med hinanden omkring barnets søvn.

Første skridt er ofte, at vi regulerer i barnets længde af søvn.

Hvad gør vi, når vi regulerer? Vi nusser børnene, letter lidt på dynen og ser om de vågner... Vi kan spørge, om de er klar til at komme op? Viser barnet tegn på ikke at være klar, så prioriterer vi at lade barnet sove videre og forsøger igen efter ca. ½ times tid. River vi barnet ud af dets søvn, vil det

ofte kræve, at de er hos en voksen i lang tid for at komme sig, vågne og følge hverdagen sammen med de andre børn.

Næste skridt er at komme af med middagsluren:

Her vil vi i samarbejde med jer finde frem til den løsning, der passer bedst til jeres barn og jer. Her kan løsningen være at:

- Barnet er med inde og hvile ca. ½ time.
- Barnet tilbydes lur hver anden dag.
- Barnet nusses efter en kortere lur, og hvis barnet er klar, tages det med op.

”Bøvle” perioder

Husk alle overgangsperioder kan være ”Bøvle-perioder”, der vil kræve mere af jer forældre. Det tager tid at ændre rutiner, og der kan være store forskelle fra dag til dag. Man skal gøre en indsats, og det tager ca. 1-3 uger at ændre sovevaner. Vær tålmodige.

Typiske bøvle-perioder opstår, når barnet går fra 2 til 1 lur, når de stopper med middagsluren, og når der ændres i putteritualet om aftenen.

Gode råd:

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme:

- 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.

De gode rutiner og putteritualer:

Hvis børn fra 3 måneder får nogle gode rutiner, så sover de bedre, og det fører til bedre søvn. De bliver her kodet til det, og det er trygt.

Putteritualer skaber forudsigelighed for jeres barn og forbereder barnet på søvn. Det er derfor vigtigt at gøre det samme fra gang til gang, når barnet skal sove. Det vil få jeres barn til at slappe af og føle sig tryk, fordi barnet ved, hvad der skal ske.

Et putteritual skal helst ikke tage mere end 10-15 min. Ritualerne kan være:

At synge eller spille beroligende musik er en god måde for dit barn at finde ro på ved putning.

Give nattøj på og børste tænder.

At synge den samme godnat sang. Sange som eksempelvis ”Solen er så rød mor” kan virke beroligende, fordi den har et langsomt tempo. Far og mor behøver ikke at vælge samme sang.

At give barnet sut.

At give barnet den samme bamse eller nusseklud.

At læse godnathistorie.

At stryge barnet over øjnene.

At give barnet blid massage ved små faste tryk.

Klar kommunikation.

Som forælder er det vigtigt at være bevidst omkring sit sprog og kropssprog overfor barnet. Når I skal putte jeres barn, kan I overveje dette:

Fortæl jeres barn, hvad I forventer. I kan eksempelvis sige: *"Det er sengetid og du skal sove"* eller *"Det er tid til en lur i din barnevogn"*. Fortæl barnet, at *"det bliver dejligt at sove"*. Det skaber struktur for barnet, fordi I guider og viser, hvad der nu skal ske.

Støt barnet i dets følelser. Hvis barnet eksempelvis græder, så vis forståelse for følelsen. Eksempelvis: *"Jeg kan se, at du er træt"*, *"Jeg kan se, at du bliver ked af det"* og tag efterfølgende ledelse og sig eksempelvis *"Jeg hjælper dig"*, eller *"Det er okay, nu skal du sove"*. Det er godt, hvis I som forældre bruger jeres stemme indfølelse, ledende og taler stille og roligt.

Tilgangen til barnets søvn kan opleves lettere, hvis I kan blive enige og støtte hinanden. Tal derfor med hinanden om, hvad I har af ønsker i forhold til jeres barns sovevaner, og om det stemmer overens med jeres barns behov. Læg

en plan, inden I går i gang med ændring af jeres barns sovevaner og skriv gerne jeres aftaler ned.

Det er ofte en god ide at begynde på nye sovevaner op til en weekend eller en ferie, hvor begge forældre har mere overskud.

Vandpytten vil meget gerne rådgive indenfor vores kompetencer, og vi har mulighed for at hjælpe med ekstern bistand fra sundhedsplejersker, så vi i samarbejde kan sikre barnet de bedste udviklingsbetingelser. Der er børn, der godt kan sove mange timer i institutionen, og stadig sover hele natten. Det er individuelt, og der findes ikke en opskrift. Vi skal tage udgangspunkt i det enkelte barn.

Links:

Sine Ditlev Bihlet: www.sovnplejersken.dk.

<https://www.sundhedsplejersken.nu/boern-0-5-aar/sundhedsfremme-og-forebyggelse/boern-og-soevn/>

Søren Berg: <https://www.alt.dk/boern/for-lidt-sovn-gor-born-dumme>

Samarbejdsskema omkring barnets søvn, - forældreudgave:

Inden mødet bedes I læse vores Sovepolitik, som I finder på vores hjemmeside eller som dokument på Parent

Hvad er baggrunden for, at mødes til en samtale omkring søvnen?	
Hvad ønsker I jer i forhold til barnets sovevaner? Og stemmer det overens med barnets behov?	
Hvordan sover barnet om natten? <i>(Der er ikke noget, der er forkert, så længe det fungerer for barnet og de voksne)</i>	
Hvis barnet sover for meget i institutionen, hvornår sover barnet så derhjemme?	

Hvornår vågner han/hun om morgenen?	
Hvor sover børnene derhjemme? <i>(Der er ikke noget, der er forkert, så længe det fungerer for barnet og de voksne)</i>	
Hvordan er barnets trivsel i løbet af dagen?	
Er der forskel på dage med mere eller mindre søvn?	
Hvilke gode rutiner har I omkring putning? Hvordan sætter I en ramme?	

Hvordan hjælper vi hinanden med regulering af barnets søvn: (udfyldes ved mødet):

Samarbejdsskema omkring barnets søvn, - til det pædagogiske personale:

Hvordan er barnets trivsel i løbet af dagen?	
Er der forskel på dage med mere eller mindre søvn?	
Hvor lang tid sover hun/han i Vandpytten?	
Har barnet overskud til samspil med de andre børn, at bruge sproget osv?	
Hvor er problemet ud fra det forældrene fortæller?	

- Er det ind-sovningen eller?	
Går barnet glip af aktiviteter, som ville være udviklende for barnet, fordi de sover? (Legerelationer på legepladsen?)	

Hvordan hjælper vi hinanden med regulering af barnets søvn: (udfyldes ved mødet):

