

Sov godt...

...når søvnen er en vigtig forudsætning for læring og trivsel

God søvn - en del af hverdagen

Søvnen har en vigtig funktion for barnets udvikling. Derfor har vi i Dagtilbud Kildedam fokus på at skabe de bedst mulige rammer for at tilgodese børnenes behov for god søvn.

Under søvnen udskilles væksthormon, oplevelser bearbejdes og lagres i hjernen ligesom immunforsvaret styrkes. Det er under søvnen at kapaciteten til at interagere med omverdenen og tage læring til sig opbygges. Derfor er god søvn vigtig!



Søvnmængde og -kvalitet

Når vi taler om den gode søvn, så handler det om at barnet får tilstrækkeligt med søvn, men også at søvnen er af god kvalitet, således at alle søvnens faser og niveauer er til stede.

Børn, der vækkes under deres middagslur, berøves en væsentlig forudsætning for sund udvikling og kommer lettere i mistrivsel.

Myter og misforståelser

Det er en udbredt misforståelse, at børn ikke kan falde i søvn om aftenen fordi de har sovet til middag. Søvnunderskud medfører tvært imod, at det kan være vanskeligere for barnet at falde i søvn om aftenen.

Vi lægger vægt på en god dialog med forældrene, der har til formål at sikre en god søvnrytme henover døgnet, tilpasset det enkelte barns alder og behov.


Kildedam



**Holbæk
Kommune**
OMRÅDE KILDEDAM

Det gode samarbejde om søvn

Vi opfordrer til imødekommenhed ved opstart af nye yngre vuggestuebørn, som har brug for at sove flere gange dagligt. Samtidig opfordres der til at personalet stille og roligt, får børnene til at sove i en fast rytme, hvor alle børn, som udgangspunkt, sover samtidigt, uanset om de sover en eller to gange dagligt.

Der er to vigtige faktorer der har betydning for denne prioritering:

1. børnene profiterer af det sociale samspil med andre børn, samt det at være deltagende i de fælles læringsaktiviteter om formiddagen.
2. Det har væsentlig betydning at personalet udnytter normeringen bedst muligt, således at alle børn får så meget voksentid som muligt.

Personalet har dialog med hjemmet om at tilrettelægge en faste soverytme, således at vi opnår at børnene profiterer af samspillet og læringen med de andre børn på stuen, samt at faste søvnrytmer skaber glade børn.

Kilder og inspiration:

<http://www.boernogunge.dk/internet/boernogunge.nsf/0/2160067230738297C125768D00372CFC>

<http://livsstil.tv2.dk/kropogsundhed/2013-10-01-l%C3%A6ge-du-skal-ikke-afbryde-dit-barns-middagslur>

<http://www.netdoktor.dk/boern/fakta/boernsoevn.htm>

<http://sundhedsplejersken.dk/Born/Artikler-om-born2/Sundhed-og-miljo/Sov-mit-barn---Om-middagssovnen/>

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2016/11/10/Forsker-advarer-Foraeldre-oedelaegger-boerns-lur>

<http://www.bt.dk/forbrug/boern-maa-ikke-blive-vaekket-fra-deres-middagslur-saa-meget-soevn-har-dit-barn-fak>