

Børnehuset Muslingens søvnpolitik

Vi tager udgangspunkt i Søren Bergs søvnforskning.

Søvn er et fysisk behov på lige fod med mad, drikke og fysisk kontakt. Altså et af de helt basale behov, som skal være opfyldt for at opnå optimal udvikling. Under en længerevarende søvn sker der det, at kroppen opbygges både mentalt og fysisk. Børn, der sover godt, udvikler sig godt. Hvis de sover meget længe til middag er det højst sandsynligt, fordi de kompenserer for for lidt nattesøvn.

Hvornår har et barn sovet tilstrækkeligt? Når det vågner af sig selv.

Hvis et barn falder i søvn, er det fordi barnet har behov for at sove.

Under søvnen sker processer så som;

Den fysiologiske vækst og udvikling – helt generelt

Cellereparation

Heling af betændelse

Udvikling og opbyggelse af intellektet idet man på det ubevidste plan løser opgaver under søvnen.

Blodtryk og puls falder

Der sker hormonal aktivitet/regulering.

Vi tilgodeser det enkelte barns søvnbehov.

Hvis et barn er træt, puttes barnet uanset tidspunkt på dagen. Omvendt hvis et barn ikke er træt tager vi det op efter ca. ½ time.

Vuggestuebørn: Nogle puttes 1 gang, andre 2 gange. De børn, der sover en gang puttes umiddelbart efter spisning. Alle de børn, der sover 1 gang, er puttet ca. kl. 12, således at regelmæssigheden bibeholdes, og således de kan få en ordentlig lang lur og blive udhvilede. Vi putter børnene i hver deres krybbe eller på hver deres madras, hvortil vi har dyner og seler. De børn der sover bliver løbende tilset og overvåget af babyalarm. Hvis de ældste af vuggestuebørnene ikke sover efter ca. ½ time tages de op igen.

Børnehavebørn: Nogle børn har behov for at hvile/sove, selv om de er fyldt 3 år. Til dem har vi et vist antal madraser og sengetøj. De, der har behov, bliver tilbudt at sove umiddelbart efter frokost, mens de andre børnehavebørn som udgangspunkt er på legepladsen. Ligesom for vuggestuens ældste børn gælder det, at de bliver taget op igen, hvis de ikke sover efter ca. ½ time. Hvis et børnehavebarn har behov for en lur i løbet af dagen får det lov til det.

Forskningen viser, at barnets middagslur ingen indflydelse har på nattesøvnen, hvis blot den ikke bliver længere end ca. 2-3 timer i 2 – 3 års alderen.

Vi vækker derfor ikke børnene af middagsluren.