



## Søvn i Børnehuset Troldblomst

Søvnforsker og overlæge Søren Berg, læge og Ph.d Vibeke Manniche, forskningssygeplejerske Marian Petersen og andre fagpersoner, der har beskæftiget sig med børns søvn, har dannet grundlag for den søvnpolitik, vi ønsker at have i Børnehuset Troldblomst.

Utilstrækkelig søvn kan have negative konsekvenser for både vækst, immunforsvar og indlæringsevne. Ifølge eksperterne er søvn et fysisk behov for barnet, på lige fod med omsorg, mad og drikke. Altså - et helt basalt behov, som skal være opfyldt, for at barnet opnår optimale muligheder for trivsel og udvikling.



**Børn har bedst af at sove det de kan, uden at blive vækket.**

For små børn i alderen 0-3 år er det særligt vigtigt, at få sovet så meget som muligt i løbet af et døgn. En lang middagslur har ingen indflydelse på nattesøvnen, selvom det godt kan føles sådan.

Søvnen består af 3 forskellige faser som gentager sig i et mønster, og det er vigtigt at barnet kommer igennem alle faser i en søvnperiode:

1. Overfladisk søvn (barnet kan let vækkes af høje lyde)
2. Dyb søvn (her udskilles væksthormon, og derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn end voksne har)
3. Drømmesøvn (barnets hjerne er aktiv og træner de funktioner i hjernen som senere bliver udviklende for hukommelse og intelligens)

Søvnmønstret for store børn og voksne har en cyklus 3-5 gange i løbet af en nat, og en søvncyklus varer ca. 90 minutter inden den starter forfra.

Små børn har en søvncyklus på 20-30 minutter inden den starter forfra. Derfor vågner små børn ofte op efter kort tids søvn, kan vugges lidt og som regel falde i søvn igen.

Der vil være en gradvis optrapning til de 90 minutter.

“Bliver barnet vækket fra sin middagslur, bliver det sidst på eftermiddagen tiltagende træt, og når det skal lægges om aftenen, er det overtræt og utidigt. Niveaue af stresshormonet kortisol, falder normalt i løbet af natten, mens det stiger fra morgenstunden. Men er barnet overtræt og stresset, stiger niveauet ved aftenid, og det betyder, at barnet har endnu sværere ved at falde i søvn”,

Søvnbehovet kan variere fra barn til barn, men Sundhedsstyrelsen har defineret en vejledende anbefaling.

1-3-år: 12-14 timer pr. døgn

3-6 år: 10-12 timer pr. døgn



**Husk at:**

- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen, med hjælp fra voksne
- Jo mere barnet sover, jo mere kan det sove
- Barnet kan trænes til regelmæssig, rolig og tilstrækkelig søvn
- Barnet har sovet tilstrækkeligt når det er udhvilet og vågner af sig selv
- Hjerner elsker og har brug for søvn
- Barnet vokser imens det sover
- God søvn giver glade og kvikke børn



Med udgangspunkt i denne forskning og viden betragter vi i Børnehuset Troldblomst søvn, som et basalt behov, der er med til at sikre trivsel og fysisk og psykisk udvikling.

Vi sørger for at skabe rammer for, at det enkelte barn får sovet tilstrækkeligt i dagtimerne. I vuggestuen sover børnene udenfor i krybber og i børnehaven sover de børn, der fortsat har et behov for en middagslur, indenfor på madrasser.

Nogle børnehavebørn har brug for at sove hver dag, andre kun indimellem, i overgangen til at slippe middagsluren. Det enkelte barn får mulighed for, at få den nødvendige søvn, så barnet er udhvilet og i trivsel.

Vi tilrettelægger dagens aktiviteter efter børnenes individuelle søvnbehov, og med mindre der er særlige forhold, som gør sig gældende i forbindelse med det enkelte barns søvnmønster, sover børnene indtil de vågner af sig selv.

Forældre og personale tager efter behov en dialog om søvnen hos det enkelte barn.

