

Retningslinjer for søvn i dagtilbud

Retningslinjer for søvn i: Børnehuset Regnskoven

Grundlæggende om søvn og den fælles faglige forståelse

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen. Søvn består af forskellige stadier.

Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling og sundhed, andre for den psykiske udvikling. For at opnå en effektiv søvn, skal søvnstadiene have en vis længde og sammenhæng. Derfor skal nattesøvnen være sammenhængende, regelmæssig og af tilstrækkelig længde.

Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange per nat, idet udviklingstrin i hhv. motorisk udvikling, kognitiv udvikling, sprogudvikling og social/emotionel udvikling kan påvirke søvnen.

Fælles for alle børn er, at søvn øger barnets robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen. Det er oplagt, at for lidt søvn overbelaster et barn. Har et barn været overbelastet i længere tid, bliver søvnen påvirket af stresshormoner, som virker opkvikkende, så det er vanskeligt at falde til ro eller at sove den dybe søvn. Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende.

Børns behov for søvn:

Gennemsnitlig sover et barn, der går i vuggestue mellem 12-14 timer, mens et barn i børnehaven sover 10-12 timer gennem dagen og natten.

Alder 0-3 mdr.: 14-17 timers søvn pr. døgn. Barnet har endnu ikke udviklet et søvnmønster. De fleste har flere søvnperioder om dagen, og det kan være normalt med flere måltider om natten. Mellem 1 og 3 måneders alderen begynder døgnrytmen at blive etableret.

Alder 4-11 mdr.: 12-15 timers søvn pr. døgn. Den sammenhængende søvn øges til 4-6 timer ad gangen med mere vågentid i dag tiden. Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det ikke behøver at få mad i løbet af natten. Middagslur 2-3 gange i løbet af dagen.

Alder 1-2 år: 11-14 timers søvn pr. døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Alder 3-5 år: 10-13 timers søvn pr. døgn. Middagslur 1-2 gange per døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres. En del børn behøver stadig en middagslur, men de fleste ophører med at sove om dagen i denne periode. Ophør med middagslur vil give et behov for længere nattesøvn.

Da barnets søvn styres af et naturligt behov, skal barnet som udgangspunkt sove indtil det vågner naturligt, så det er udhvilet når det vågner. Men oplever man at der er et behov for at vække barnet, skal barnet min. sove 1 time.

Hvis barnet ikke falder i søvn af sig selv, får barnet lov til at hvile.