

Børns søvn i Hald Ege Børnehus

I Hald Ege børnehus (både børnehaven og vuggestuen) ligger emnet ”børn og søvn” os meget på sinde. Vi har læst om emnet og fået en større viden fra søvnforskere Marian Pedersen og Søren Berg, som gør, at vi stopper op og stiller spørgsmål til nogle af vores tidligere rutiner i institutionen. Vi sammenholder det med egne oplevelser og erfaringer, og vi har derfor udformet følgende for børns søvn i Hald Ege Børnehus.

Forskning i dag viser, at mange børn sover alt for lidt. Det 1-2 årige barn har behov for 13-14 timers søvn i døgnet, det 3 årige har behov for 10-14 timers søvn, og det 4-5 årige barn har behov for 10-12 timers søvn i døgnet. En sund søvnrytme bliver tilrettelagt i barndommen, og den betyder alverden for barnets fysiske og psykiske sundhed. Mangel på søvn kan skabe flere konflikter, gøre de små ekstra støjende og sarte, mindre modtagelige for læring, mindre modstandsdygtige over for sygdom og mere disponerede for overvægt.

En god middagslur er afgørende for barnets velbefindende. Den giver barnet tid og ro til at rydde op i dagens indtryk, og den kan forbedre barnets nattesøvn, fordi barnet får mere ud af sin dag og bliver mere naturlig træt om aftenen. Børn bliver gladere, leger bedre, har færre konflikter og har mere overskud til at være selvhjulpne. Hvorimod en forkortet middagslur kan give overtrætte, overgearede og stressede børn.

Ofte regner forældre med, at en forkortet middagslur giver nemmere indsovning om aftenen, men i stedet kan det stik modsatte ske, da en afbrudt søvn kan ødelægge hele eftermiddagen for barnet og gøre det overtræt og uroligt, så det bliver næsten umuligt for barnet at finde ro ved sovetid. Børn kan ikke sove på forskud eller spare op på søvnkontoen, men i stedet har de behov for at sove, når de er trætte.

Søvn i Hald Ege Børnehus:

- Børn er forskellige, og de skal behandles forskelligt. Derfor er dialogen med forældrene meget vigtig.
- Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, da de skal have lov til at sove til, de vågner af sig selv.

- Børn, der nærmer sig overgangen til ikke at sove middagssøvn længere, vil vi gerne lave aftale om at vække. Men barnet skal som minimum have lov til at sove 1 time, og hvis barnet er svært at vække, vil vi lade det sove færdigt, fordi det har behov for søvnen.
- Vi vil gerne gå i dialog med forældrene om at bryde uhensigtsmæssige søvnmønstre. Selvfølgelig kan der være tidspunkter i barnets liv, hvor det skal hjælpes på vej til at bryde nogle søvnmønstre, og her står vi gerne klar med vejledning og hjælp.
- Personalet noterer kun sovetider for børnene i vuggestuen, som sover 2-3 gange i løbet af dagen.
- Børn i vuggestuen, der kun sover 1 lur, vil typisk have sovet fra omkring kl. 12, og vi noterer kun tidspunktet for, hvornår de er vågnet. Dette vil blive noteret på en whiteboard tavle på gruppens badeværelse.
- Vi vil gerne gå i dialog med forældrene, når barnets søvn afviger fra barnets faste rytme. Dette gælder både barnets søvn i institutionen, men også barnets nattesøvn.
- Børn, der ikke sover, har mulighed for at hvile 30-45 min på madras i middagsstunden, mens de andre børn falder i søvn. Herefter vil de komme ind på stuen igen (kun vuggestuebørn) eller på børnehavens legeplads.
- Af praktiske hensyn kan det være nødvendigt at vække de sidste børn i børnehaven omkring kl. 14.30.

Gode relevante artikler for jer forældre at læse kan være:

- Side 6-9 i dette fagblad <http://www.e-pages.dk/foa/188/6>
- <http://www.bupl.dk/internet/boernogunge.nsf/0/2160067230738297C125768D00372CFC?opendocument>
- <http://voresborn.dk/junior-kost-og-sundhed/7089-for-lidt-sovn-gor-born-dumme>

Søvndyssende tip til forældre

- For at sove godt og sundt skal barnet tankes ordentligt op med kærlighed, ro, nærvær, tryghed til natten. Følg samme hyggelige ritual hver aften.
- Sluk fjernsynet i god tid inden sengetid. Dels skaber det uro – dels vænner du dit barn til en mental sovepille. Børn skal lære at finde ro i sig selv.
- Barnet sover bedst i 18-19 grader i et udluftet, rent og ryddeligt rum.
- Det er helt normalt – for både børn og voksne – at vågne fire-fem gange hver nat. Lær barnet at genfinde roen i sig selv. Lad være med at tage den lille op eller snakke til hende, men lad hende mærke, at du er der. For eksempel ved at æ hende blidt på kinden.
- Nogle børn og voksne sover allerbedst alene.
- Mørkerædde børn kan have brug for en lille vågelampe, men vær opmærksom på, at lys forstyrrer søvnen og hormonproduktionen.
- Spis tidligt. Barnet må ikke være sultent eller tørstigt, når I putter, men man sover heller ikke godt på en stopfuld mave.
- Overhold en fast sengetid. Det styrker barnets indre ur og giver mere dyb og rolig søvn.
- I behøver ikke være musestille, når den lille er puttet. Lyden af far og mor, der pusler omkring, skaber tryghed.
- Nye sovetider skal indføres gradvis. Med 10-15 minutter ad gangen. Regn med, at det tager en uge at flytte barnets faste søvnrytme med ét kvarter.

Et citat fra Søren Berg lyder ”*Jeg plejer at sige, at et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet. Hvis man skal stå og ruske sit barn om morgenen for at vække det, så ved vi jo inderst inde godt, at det ikke har fået nok søvn*”.