

Dagplejens søvnpolitik

Indledning

Formålet med udarbejdelsen af Dagplejens søvnpolitik er, at skabe en fælles bevidsthed - og pædagogisk praksis i Dagplejen i forhold til børns søvn, som desuden er synlig for forældre med henblik på forhåbentlig at bidrage til det gode forældresamarbejde.

Søvnens betydning

Når barnet drømmer øges blodgennemstrømningen til hjernen og evnen til, at bearbejde og lagre informationer er dermed rigtig god. I barnets dybe søvn strømmer der også mere blod til muskler og hjernen udskiller væksthormoner og kroppen restitueres. Søvn er et basalt fysiologisk behov og dermed en forudsætning for en sund udvikling og trivsel hos barnet.

Børn bruger rigtig meget energi i løbet af en dag og søvn er nødvendigt for et optimal funktionsniveau og udvikling. Barnets søvn har en rigtig stor indvirkning på barnets hverdag i dagtilbud. Vores erfaring viser, at hvis børn ikke får deres søvnbehov opfyldt, får barnet en svær dag i Dagplejen med gråd og overskuddet til at lege er minimalt. Børns trivsel og læringsmuligheder forstærkes og udvikles gennem lege / og læringsfællesskaber i det sociale rum.

Dagplejens fysiske rammer og pædagogiske praksis imødekommer børns behov for søvn ved følgende:

- Vi tager hensyn til det enkelte barns søvnbehov og søvn mønster.
- Sovende børn vækkes ikke - medmindre der er tale om abnorm søvn eller sygdomstilstand.
- Trætte børn holdes ikke vågne - medmindre der er kort tid til, at det bliver hentet.
- I tilfælde hvor barnets søvn mønster ikke er tilstrækkeligt aldersvarende, eller hvis det får vendt op og ned på nat og dag, samarbejder vi gerne med forældrene om at få det reguleret indenfor en varighed af en uge.
- Vi vil gerne i dialog med forældre, hvis der er vanskeligheder med at lægge barnet til at sove, hvilket de fleste vil opleve i perioder.
- Forældre og dagplejere informerer hinanden om væsentlige oplysninger omkring barnets søvn.

Så længe skal børn normalt sove pr. døgn¹:

6-12 måneder

Søvnbehovet er ca. 16 timer i døgnet. Barnet sover fortsat gerne et par gange i løbet af dagen. Når barnet har etableret flere måltider med fast føde, kan man forvente, at det kan sove hele natten igennem uden at få mad.

1-3 år

Søvnbehovet er nu kommet ned på ca. 13-14 timer per døgn. De fleste sover en gang om dagen og som regel 10-12 timer om natten. Nogle børn vågner fortsat om natten.

¹ Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/oevrige-sygdomme/soevnmoenster-hos-boern-under-3-aar/>