

## SØVNPOLITIK

*Børnehuset Elverhøj  
Mulighedernes bus*

**”God søvn giver glade  
og kvikke børn”**

*Vibeke Manniche*



## Fakta om søvnen

Med al den energi, som barnet forbrænder i løbet af dagen, og af hensyn til dets fortsatte vækst og udvikling, har det stort behov for dets søvn. Børns søvnbehov ændrer sig i takt med alderen. Dog har langt de fleste jævnaldrende børn stort set samme søvnbehov.

Søvnbehovet er forholdsvis stort, typisk 12-14 timer i døgnet for et barn mellem 1-3 år. Søvnbehovet stiger specielt i perioder, hvor barnet bruger ekstra energi, vokser meget eller er sygt.

Børn, der får lov til at sove middagslur til de vågner, og er friske og veludhvilede, sover også bedre om natten.

At sove godt er en kunst, man skal lære i barndommen. Et roligt godnat ritual med nærhed og tryghed er en gave for livet.

## Søvnpolitik

\* Alle børn i vuggestuen får tilbud om at sove. Vi oplever at børn tit er trætte, og derfor er det godt for dem, for deres hverdag i vuggestuen, og deres udvikling, at vi følger deres soverytme i hverdagen.

\* Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Vi respekterer børnenes vaner med sutter og sovedyr m.m.

\* Vi vækker ikke børnene, da alle skal have lov til at sove til de vågner af sig selv.

\* Børnene sover efter deres behov; de små sover gerne en formiddagslur og en eftermiddagslur, hvor de større børn kan nøjes med en enkelt middagslur.

\* Store børn der ikke kan sove, har mulighed for at hvile ½-1 time.

\* Vi fører ikke ”sovelister” over børnene. Vi fortæller forældrene, hvis søvnen har været anderledes end vanligt.

## Gode råd

Faste rutiner giver tryghed for barnet. Fx fast sengetid hver dag.

Sørg for at dit barn føler sig godt tilpas i sin seng, fx sengetøj, bamser, sut m.m.

Vær opmærksom på dit barns træthedstegn/signaler.

Læg barnet til at sove, inden det er overtræt og vent ikke, til barnet falder omkuld af sig selv.

Have dæmpet belysning.

Ingen store måltider lige før sengetid.

Børn bør ikke falde i søvn til fjernsyn. m.m.

Der skal være ro på barnets værelse.

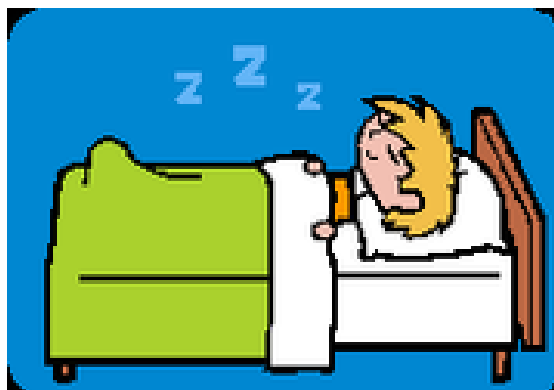
Vær rolig og omsorgsfuld, når du putter dit barn.

Syng for barnet eller læs en historie.

Babymassage og varmt bad.

## Mangel på søvn kan medføre:

- Svækket immunforsvar
- Dårligt humør
- Koncentrations besvær
- Rastløshed
- Vægtproblemer



Hvis du er blevet nysgerrig omkring dit barns søvn, så har Vibeke Manniche skrevet nogle bøger, og hun har hjemmesiden:

[www.vibekemanniche.dk](http://www.vibekemanniche.dk)

"Børns søvn - Din lille sovetryne"

"Alt om barnet"

Derudover er I altid velkommen til at kontakte os, og få en snak.

Pædagogisk Leder Gitte Andersen

Email; [gita@holb.dk](mailto:gita@holb.dk)