

En faglig retningslinje for søvn i vuggestuen

Vi i Stevning Børnhus vil altid bestræbe os på, at skabe de bedste forudsætninger for barnets trivsel og udvikling. I den seneste periode har vi oplevet flere henvendelser omkring barnets søvn. Dette har medvirket til personalet i fælleskab har udarbejdet en faglig retningslinje omkring søvn for børn i vuggestuen.

Vi har valgt at tage udgangspunkt i Søren Berg¹ og Marian Petersens² viden omkring søvn, og den pjece, de har udarbejdet, som hedder "Fakta om spæd- og småbørns søvn".

*"At sove godt er en livskunst, vi skal lære som små. Børn der sover for lidt eller for overfladisk, udvikler sig ikke som de skal, for søvnen retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelse og barnets generelle trivsel"*³

Derfor er det altafgørende, at børnene får lov til at sove det antal timer de har behov for, og til de selv vågner.

Barnets "arbejdsdag" er i vuggestuen og middagsluren er derfor en naturlig del af det lille barns hverdag og samlede søvnbehov. Søvn er med til at styrke blandt andet barnets immunforsvar, energien bliver genoprettet og er med til at give barnet lov til at bearbejde dagens indtryk.

Hvis barnet vækkes fra sin middagslur hver dag, og derved ikke er tilstrækkeligt udhvilet kan vi være med til at stresser barnet – hvilket er med til at påvirke deres trivsel og udvikling.

Vi putter derfor barnet når det begynder at udvise træthedstegn, og ikke længere kan holde sig vågen, altså vi ser på barnet og ikke hvilket tidspunkt på dagen. Børn er forskellige og vi forsøger at tilgodese hvert enkelt barns søvnbehov.

Vi noterer ikke barnets søvn nogle steder, men oplever vi ændringer i barnets søvnmønster, at det har sovet uroligt eller slet ikke sovet giver vi selvfølgelig jer forældre besked.

Al forskning viser at længden på middagsluren ingen påvirkning har på nattesøvnen, før barnet er 4 år gammelt. Barnets biologiske ur sørger selv for at barnet vågner når de er færdige med luren.

Det kræver overskud og at barnet får lov til at restituere for at det har de bedste forudsætninger for at udvikle sig og trives bedst muligt.

Vores faglige holdning er derfor at børn skal have lov til at sove til de er udhvilet.

Skulle der være spørgsmål omkring søvn, eller man ønsker hjælp kan sundhedsplejeske Marie Yde Skaksen altid kontaktes på tlf. 27905570, for råd og vejledning.

Vh. Personalet i stevning børnehus

¹ Søren Berg søvnforsker

² Marian Petersen forskningssygeplejske

³ Marian Petersen "fakta om spæd- og småbørns søvn"