



Søvnpolitik

i Struer Kommune



STRUER
KOMMUNE

Vores holdninger til søvn

Søvn har stor betydning for barnets sociale og indlæringsmæssige udvikling, trivsel og overskud. Derfor har personalet i vuggestuer, børnehaver, dagplejere og sundhedsplejersker i Struer Kommune lavet en fælles søvnpolitik. Dermed håber vi, at forældrene vil opleve at blive mødt af fælles holdninger og viden om børns søvn, som bygger på undersøgelser, erfaringer og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og søvn-eksperter. Vores holdning i Struer Kommune er:

**At børn skal have lov til at sove,
når de er trætte og som
udgangspunkt lader vi dem
sove til de selv vågner**



Derfor noterer vi ikke sovetider, når børnene er i pasning. De børn som sover/hviler godt til middag, og derfor er friske og udhvilede, sover også bedre om natten. Hvis der er ændringer i barnets søvn, informerer vi naturligvis forældrene.

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for både barnet og hele familien.

Gode råd

Hvis forældrene oplever problemer med at putte barnet, kan det være en god idé at være opmærksom på følgende:

- Er der sket forandringer i familien?
- Skab tryghed, gentagelse, forudsigelighed og tydelighed
- Opbyg faste rutiner og putteritualer
- Vær opmærksom på barnets træthedssignaler
- Lad ikke barnet spise 1/2 time før sovetid
- Gør putteritualet hyggeligt, med max 10 min. læsning/sang
- Stille aktiviteter inden sengetid
- Barnet bør ikke se fjernsyn før sovetid og bør ikke falde i søvn med skærm
- God temperatur i rummet

Spørg altid personalet eller sundhedsplejersken om råd, hvis I har behov for hjælp eller nye input i forhold til barnets søvn.



Hvorfor er søvn vigtigt?

- **Hjernens udvikling**

Under søvnen bearbejder barnet følelser og oplevelser. Det medfører en bedre regulering, hvilket giver mere overskud og bedre humør hos det udhvilede barn. Derudover bliver både koncentrationsevne, indlæring og hukommelse også øget, når barnet får tilstrækkelig søvn.

- **Barnets vækst**

Søvn påvirker barnets vækst, fordi produktionen af vækst-, stress-, stofskifte- og kønshormoner sker under søvnen.

- **Udvikling af centralnervesystemet**

Søvn er en nødvendig udvikling af barnets centralnervesystem og dermed opbygningen af immunforsvaret.

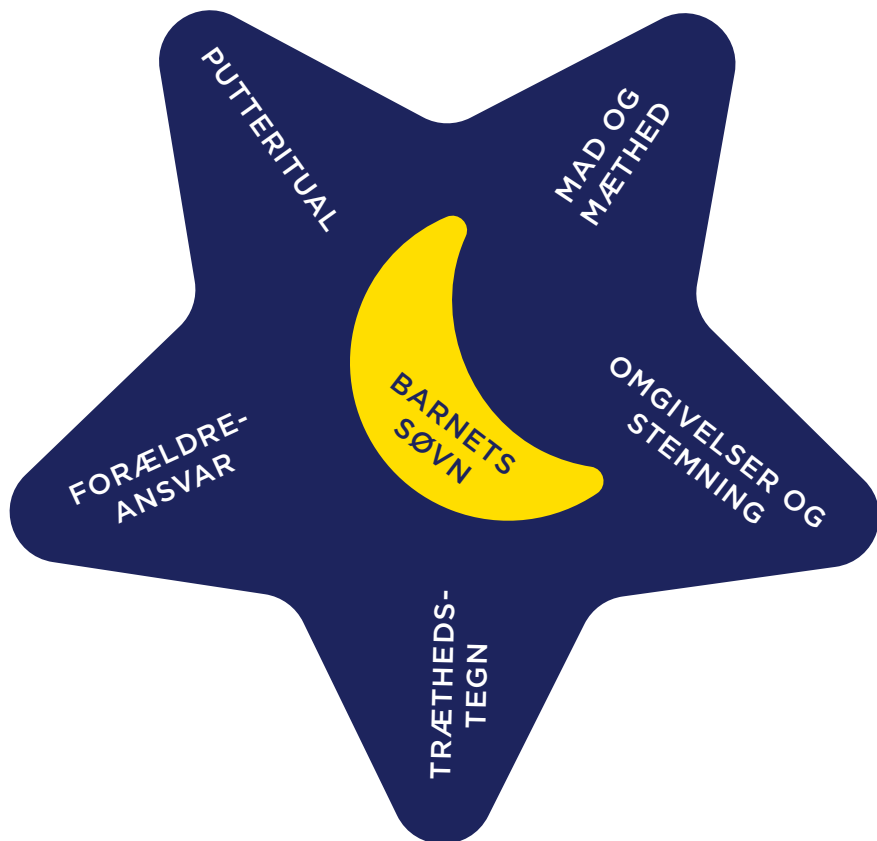
- **Risiko for overvægt**

Søvn har en afgørende rolle i forhold til hormonregulering. Utilstrækkelig søvn medfører forhøjet niveau af sulthormonet Ghrelin og faldende niveau af Leptin (mæthedshormon), hvilket medfører øget appetit og indtag af mad. Undersøgelser viser også, at lavere søvnmængde ofte medfører større indtag af sukkersødede drikkevarer og snacks samt nedsat indtagelse af grøntsager og frugt hos børn og unge.



Sundhedsstyrelsens retningslinjer for børns søvnbehov

Alder	Søvnmængde	Døgnrytme og lure
1-4 uger	15-18 timer/døgnet	Søvncyklus varer ca. 50-60 min. Den længste sammenhængende søvnperiode er ca. 4 timer.
1-6 mdr.	14-15 timer/døgnet	En begyndende døgnrytme etableres ved 1-3 måneders alderen. Sammenhængende søvn øges til 4-6 timer ad gangen, og barnet er mere vågent i dagtimerne.
6-12 mdr.	14-15 timer/døgnet	Døgnrytme er etableret. Oftest har børn mere samlede søvnperioder og kan sove igennem om natten (defineres ved 5 timers samlet søvn). Barnet har typisk brug for at sove 2-3 gange i løbet af dagen.
1-3 år	12-14 timer/døgnet	Barnet vil typisk have brug for 1-2 lure i løbet af dagen. Frem mod 3 år vil behovet for lur falde til en enkelt eftermiddagslur.
3-6 år	10-12 timer/nat	I denne periode vil barnets behov for lur om dagen udfases.



Barnets søvn bliver påvirket af alle 5 temaer. Derfor foreslår vi følgende 3 gode råd til forældre:

- 1** Vær enige om rammer og rutiner vedrørende putning
- 2** Skab ro og lav jeres eget putteritual, som barnet finder tryghed i
- 3** Hold fast på en kærlig og tydelig måde

Derfor:

- Får alle børnene i vuggestuer, dagplejen samt de yngste i børnehaverne tilbud om at sove/hvile efter deres egne behov og mønstre.
- Lægges der vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Vi følger og respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr osv.
- Vækker helst ikke de mindste børn, da alle som udgangspunkt skal have lov til at sove til, de vågner af sig selv.
- Tilbydes de mindste børn i børnehaven, der ikke længere sover, et hvil midt på dagen, da de kan have behov for lige at ”tanke op igen”.





I er meget velkommen til at kontakte dagtilbud eller sundhedsplejen for nærmere vejledning

Børn og Unge

Peter Bangs Vej 15
7600 Struer

Tlf: 96 84 85 55

Eller besøg vores hjemmeside www.struer.dk/mitbarn

Udarbejdet af dagtilbud og sundhedsplejen marts 2024.
Revideres hver andet år.



STRUER
KOMMUNE