

Dagtilbud (børnehuse og kommunal dagpleje)

Bornholms Regionskommune  
CVR: 26 69 63 48

April 2023

## **SØVNVEJLEDNING FOR VUGGESTUEBØRN I DE KOMMUNALE DAGTILBUD**

### **Kære forældre til børn i kommunalt Dagtilbud.**

Forskning viser, at søvn er en vigtig og afgørende faktor i det lille barns liv, herunder:

- Et barn sover det, barnet har behov for, og det er vigtigt, at barnet ikke afbrydes i søvnen.
- Når barnet sover, bliver immunforsvaret styrket.
- Barnets væksthormoner og intelligens udvikles, når hjernen får ro til at bearbejde dagens indtryk.
- Søvnmangel stresser kroppen, så den danner flere stresshormoner.
- Middagssøvn, der ikke forstyrres, giver bedre nattesøvn.
- Hjernen "rydder op" og koordinerer dagens mange sanseindtryk i løbet af søvnen.
- Uforstyrret søvn giver balance i hormonsystemet.

### **Dagtilbuds holdning til søvn**

I Dagtilbud er vi i dialog med forældrene for at tilstræbe gode sovevaner. Vi mener, at det er vigtigt for barnets trivsel, at vi samarbejder omkring barnets søvn og søvnbehov, både hjemme og i institutionen.

Et udhvilet barn leger og lærer bedre end et træt og udkørt barn, og derfor er det vigtigt, at barnet får den søvn, som det har brug for.

Et barn i vuggestue-alderen bør, afhængig af alder, sove 12-15 timer i døgnet. De fleste børn har et sundt indre ur, som er med til at regulere deres søvnbehov. Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, da deres søvn afspejler deres behov.

Et barns almindelige søvncyklus i dagtimerne er på ca. 90 minutter. Det er den tid, det tager barnet at falde i søvn, bevæge sig ned i dyb søvn og vende tilbage til den lette søvn igen, inden opvågning.

For at understøtte gode sovevaner er det vigtigt at skelne mellem nat og dag.

#### **Gode råd om dagen**

- Vi sørger for rigeligt dagslys samt frisk luft.
- Vi sørger for alderssvarende aktivitet og bevægelse.
- Vi har faste putteritualer, der giver tryghed og genkendelighed.
- Vi har ved middagsluren lidt almindelig og fredelig hverdagslarm
- Luren bør ikke strække sig udover kl.15.00, for at sikre en passende vågentid inden sengetid.

#### **Gode råd til natten**

- Der skal være mørkt i det rum, som barnet sover i om natten.
- Hav faste putteritualer, det giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Put barnet imellem 18.30-19.30
- Gør putteritualet hyggeligt, men brug max 10 min. på at læse/kigge bog, synge eller andet.

#### **Børns søvnbehov**

- Nyfødte: 15-18 timer i døgnet
- 1-6 mdr.: 14-15 timer
- 6-12 mdr.:14-15 timer
- 1-3 år: 12-14 timer
- 3-6 år: 10-12 timer
- 7-12 år: 9-11 timer
- 13-18 år: 8-9 timer

Har du spørgsmål, som du ønsker drøftet eller få uddybet omkring søvn, er du altid velkommen til at få en snak med personalet i Dagplejen/det enkelte børnehus.

*Godkendt af Dagtilbudsbestyrelsen april 2023*