

## Søvn i dagplejen

Søvnforsker Søren Berg, læge Vibeke Manniche og andre fagpersoner der har beskæftiget sig med børns søvn, har dannet grundlag for den søvnpolitik vi ønsker at have i dagplejen. Ifølge eksperterne er søvn et fysisk behov for barnet på lige fod med omsorg, mad og drikke. Altså - et helt basalt behov som skal være opfyldt for at barnet opnår optimale muligheder for trivsel og udvikling.

Søvn er livsnødvendig og i søvnen opbygges kroppen både mentalt og fysisk. Søvn er nødvendig for vækst, immunforsvar, hjerneudvikling, hukommelse og læring.

For små børn i alderen 0-3 år er det særligt vigtigt at få sovet så meget som muligt i løbet af et døgn. En lang middagslur har ingen indflydelse på nattesøvnen.

Søvnen består af 3 forskellige faser som gentager sig i et mønster, og det er vigtigt at barnet kommer igennem alle faser i en søvnperiode:

1. Overfladisk søvn (barnet kan let vækkes af høje lyde)
2. Dyb søvn (her udskilles væksthormon, og derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn end voksne har)
3. Drømmesøvn (barnets hjerne er aktiv og træner de funktioner i hjernen som senere bliver udviklende for hukommelse og intelligens)

Søvnmønstret for store børn og voksne har en cyklus 3-5 gange i løbet af en nat, og en søvn cyklus varer ca. 90 minutter inden den starter forfra.

Små børn har en søvn cyklus på 20-30 minutter inden den starter forfra. Derfor vågner små børn ofte op efter kort tids søvn, kan vugges lidt og som regel falde i søvn igen.

Der vil være en gradvis optrapning til de 90 minutter.

Anbefalet gennemsnitlig søvn pr. døgn:

0-3 år – 12-14 timer

3-6 år – 11-12 timer

6-14 år – 9-10 timer

Voksne – 7 timer

Tallene skal betragtes som et gennemsnitligt antal timer man sover. Der er stor forskel på hvor meget man sover i de forskellige aldre og perioder – nogle har brug for mere søvn og andre har brug for mindre søvn.

Husk at:

- gode søvnvaner grundlægges i barndommen
- jo mere barnet sover, jo mere kan det sove
- barnet kan trænes til regelmæssig, rolig og tilstrækkelig søvn
- barnet har sovet tilstrækkeligt når det er udhvilet
- hjerner elsker søvn
- barnet vokser imens det sover
- god søvn giver glade og kvikke børn

### **Dagplejens søvnpolitik**

Med udgangspunkt i denne forskning og viden betragter vi i dagplejen søvn som et basalt behov for trivsel og udvikling.

Vi sørger for at skabe rammer for at det enkelte barn får sovet tilstrækkeligt i dagtimerne, så vi får skabt de bedste forudsætninger for barnets fysiske og psykiske udvikling.

Det betyder, at det enkelte barn skal have mulighed for at få den nødvendige søvn, så barnet er udhvilet og i trivsel.

Vi tilrettelægger dagens aktiviteter efter børnenes individuelle søvnbehov, og medmindre der er særlige forhold som gør sig gældende i forbindelse med det enkelte barns søvnmønster, sover børnene i dagplejen indtil de vågner af sig selv.

