



Søvnpolitik – Børnehuset Årupvej

Vi tager udgangspunkt i barnets behov og tegn på træthed. Derfor vil vi som regel ikke vække et sovende barn fra dets lur.

Sundhedsstyrelsen: ”For lidt eller for dårlig søvn kan hæmme barnets vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne.”

Vi ønsker at se på det enkelte barn og familien. Vi ønsker som dagtilbud at være fleksible og overbærende, og det samme ønsker vi at forældrene er. Forældre må acceptere, at det kan være svært for barnet at falde i søvn de dage, hvor luren har været lang. Samtidig skal dagtilbudspersonalet være klar på at lytte til forældre, der siger, de har et problem.

Hvis vi skal vække børn, er det afgørende, HVORNÅR vi vækker, så vi ikke vækker barnet i dets dybe søvn. Samtidig er det vigtigt, at vi laver en form for plan i forhold til at rykke på barnets rytme, så vi i samarbejde med forældrene fx rykker på rytmen med et kvarter om dagen.

Det kan også være væsentlig at se på andre faktorer end middagsluren, hvis søvn aften/ nat er et problem.

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/om-boern/det-nyfoedte-barn/babyer-og-soevn/>

<https://www.psykiatrien.rm.dk/undersogelse-og-behandling/patientvejledninger/afdelinger/borne--og-ungdomspsykiatrisk-afdeling/falles-patientvejledninger-for-borne--og-ungdomspsykiatrisk-afdeling/gode-sovnvaner-til-born/>

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2023/01/05/Vaekke-eller-ikke-vaekke-det-er-spoergsmaalet>