

Ja tak til at vække, med barnet i fokus

- En fastlås nul-vække-politik kan blive en bremseklods for løsninger på vedvarende udfordringer med søvnen.
- Det er klart, at børns behov for søvn skal respekteres. Samtidig er det ret entydigt, at søvn ikke avler søvn – og derfor må det aldrig være argumentet for en nul-vække-politik.
- I nogen tilfælde kan det give mening at vække, for at bryde rytmen og skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer.
- Vi anbefaler vækning som et redskab, der skal anvendes omhyggeligt og med respekt for barnets søvncyklus.
- Selvfølgelig skal vi ikke vække børn i tide og utide, for at imødekomme voksnes behov eller justere på naturlige afvigelser i barnets søvn. Vækning kan bruges som et målrettet værktøj i en kortere periode, for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimalt søvnpres for barnet.



Husk

- Er man i tvivl eller opleves der udfordringer med barnets søvn, samarbejde med forældrene eller et barn med vedvarende søvn udfordringer, kontaktes sundhedsplejersken familien kender, eller søvnvejledere Vibeke Rosenbeck (30170883) eller Winnie Guldberg Andersen (30170875).
- Se desuden på sundhedsplejens hjemmeside, under konsulentfunktion: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/>
- Fakta og anbefalinger er baseret på Sundhedsstyrelsen (sst.dk) og Center for Børn og Unges Søvn (centerforsoevn.dk).

Center for
BØRN & UNGES søvn



Lay out og tryk: Vejen Kommune - Ordrenr: 5799 - Fotos: www.colourbox.dk



Søvn i dagpleje og dagtilbud





Søvn er et fælles projekt mellem hjem og dagtilbud. Når forældre og personale samarbejder om barnets rytme, får barnet de bedste betingelser for trivsel.

Søvn – en vigtig del af barnets trivsel

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov – der har stor betydning for mental og fysisk sundhed, velbefindende og overlevelse. Søvn har derfor stor betydning for børns trivsel og udvikling.

Sunde søvnvaner opstår gennem en dybere forståelse og imødekommelse af det enkelte barns unikke behov.

Børn som tidligt i livet støttes til en god søvnrytme, har væsentligt større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet.

Det lille barn i daginstitutionen bruger mange timer udenfor hjemmet, og der kan en god fælles søvnretningslinje give fælles viden og styrke samarbejdet på tværs af hjem og institution, så barnet tilbydes de bedste betingelser for god og nok søvn med fokus på trivsel.

Børn har brug for både nok søvn og god søvn, derfor er vi nødt til at se på hele døgnet og ikke kun en enkelt lur eller natten alene. Barnet skal samlet set tilbydes den mængde og kvalitet af søvn og vågentid, der skal til, for at barnet udvikler sig og trives.

Barnets søvn er derfor et fælles projekt, hvor samarbejde mellem forældre og personale er afgørende.

God vågentid giver bedre søvn

- Aktiv og meningsfuld vågentid styrker søvnen.
- Kendte rutiner og trygge overgange gør barnet mere parat til søvn.
- Der skal skabes positive associationer til søvnen
- Rolige og rare putterutiner:
 - At synge
 - At få sin puttebamse
 - At få sin sut
 - At afspille beroligende musik
 - At læse godnathistorie
- Skabe genkendelighed: samme rutiner hver gang

Rytme er afgørende for søvnkvaliteten

- Det er vigtigt, at barnet får tilbud om nok søvn, men hvornår den placeres kan se forskelligt ud fra barn til barn.
- Søvn reguleres primært af døgnrytmen samt vågenbehov og søvnpres.
- Søvnbehov og døgnrytmer varierer
- Nogen børn får hurtigt et forudsigeligt søvn-mønster, mens andre er sværere at få til at sove.
- Børns temperament ser forskelligt ud, og det kommer også til udtryk i søvnudviklingen.

- For at give barnets en stabil og ensartet søvn, må vi etablere et inkluderende samarbejde med forældrene, ex kan et fast stå-op-tids-punkt hver morgen være en vigtig forudsætning for god søvn i institutionen.
- Forældre og personale må dele relevante information med hinanden, så rytmen kan tilpasses efter behov.

Når søvnen driller

- Overgangsperioder driller søvnen (fx institutionsstart eller når to lure bliver til én) det er helt naturligt.
- Vær fleksibel og støttende praksis, samt større overbærenhed med hinanden. Overgangsperioder varer ikke for evigt, så forældre og personale må hjælpe hinanden igennem og acceptere, at barnet lige nu har det svært ved at sove eller at rytmen må justeres for en periode.

