

Den gode søvn

En god søvn er vigtig for:

- dit barns mulighed for udvikling, trivsel og læring.
- dit barn, fordi søvn er lige så vigtig som kost.

Hjælp dit barn til en god søvn ved at:

- være bevidst om gode putteritualer.
- gå i dialog dagplejer og forældre imellem
- lade dit barn få en lang sammenhængende middagslur.



Kommunikation, august 2021

Søvn

Dagplejen Esbjerg Kommune



Når dit barn sover, bliver rammerne skabt for trivsel, læring og udvikling

- udvikles dit barns væksthormoner.
- immunsystemet bliver stærkere.
- udvikles intelligensen, når hjernen får ro til at bearbejde dagens indtryk, som lagres.

I Dagplejen Esbjerg Kommune vil vi gerne samarbejde om at skabe gode sønvaner for dit barn, fordi under søvnen:

At dit barn trives, lærer og udvikler sig, er centrale pejlemærker for os i Dagplejen. Det er vigtigt at kende og forstå søvnens betydning, og vi bakker op om, at dit barn får optimale rammer for sin søvn.



Læs mere her:

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/SundeBoern_2019.ashx?la=da&hash=EAB7211516335A1AEA1CF33EBF4E80435C9971C6

<https://vibekemanniche.dk/category/boern-unge/1-3/>

<https://applikationer.foa.dk/Publikationer/pjece.asp?id=1268>
udgivelse: "Skal dit barn i dagpleje" udgivet af FOA

"Børn og søvn" af Ann E. Knudsen, cand. Mag. Og Lektor i dansk og psykologi

Dialogen er vigtig for en god søvn

I Dagplejen vægter vi konstruktiv dialog højt. Det er vigtigt, at dagplejer og forældre har et trygt forhold, hvor der er plads til dialog om dit barns trivsel, læring og udvikling.

Allerede ved præsentationsbesøget bringes samtalen om søvn op. Her taler I om, at det er vigtigt, at både hjemmet og dagplejeren altid giver information videre til hinanden, fordi det giver de bedste forudsætninger for, at dit barn får en god dag.

Ud fra den viden, vi i Dagplejen har om børns trivsel, udvikling og læring, prioriterer vi søvnen højt i det lille barns hverdag. Den gode dialog med dig som forælder er helt central, så du og dag-

plejeren begge ved, hvordan søvnen har været både om dagen og natten.

For dagplejeren er der altid fokus på barnets behov. Når I taler sammen om dit barns søvn i dagplejen, kan det fx handle om:

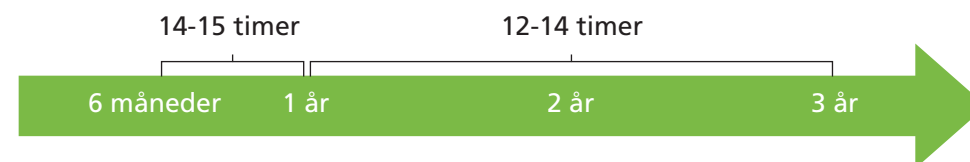
- længden på middagsluren.
- en, to eller tre lure om dagen.
- fra barnevogn til madras.
- den gode putterutine.
- gå eller stå, når barnet puttes.
- kost inden søvn.
- selvstændighedsfase.



Barnets normale søvnbehov

Der er forskel på søvnbehov, men når dit barn virker friskt og udhvilet om morgenen og i løbet af dagen, så får det som udgangspunkt søvn nok.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:



I Dagplejen ser vi på barnets signaler, og herudfra taler vi med dig og arbejder sammen om dit barns søvnvaner og behov.

Lige inden eller efter starten i børnehave kan dit barn måske gå fra middagslur til

et kortere middagshvil, men vi anbefaler, at det stadig er dit barns signaler, der er pejlemærke for, hvor længe det har brug for at sove.

Dit barns behov for søvn vil stige i perioder, hvor det bruger ekstra energi. Måske har I haft en særligt aktiv weekend, eller måske arbejder dagplejen med forløb, der kræver lidt ekstra kræfter. I de perioder er det vigtigt at give barnet mulighed for at sove mere.

Søvnbehovet kan også stige, hvis dit barn er sygt eller i en periode vokser meget. Her vil immunforsvaret og fysiologien være på ekstra arbejde.

Derfor er middagsluren vigtig:

- Søvn er ikke kun et biologisk og fysiologisk behov.
- Barnet har brug for en pause fra input og leg.
- Barnet har brug for at bearbejde dagens stimuli.
- Vækkes barnet for tidligt, vil barnet kunne reagere ved at være uoplagt og irriteret. Det kan få betydning for resten af dagens læring, trivsel og udvikling.
- Det bedste for barnet er at sove, til det vågner selv



Hvordan kan jeg hjælpe mit barn til en god søvn

Det er vigtigt, at dit barn bliver lagt til at sove på det rigtige tidspunkt. Det er, når barnet er træt og ikke overtræt.

Barnet skal være mæt, roligt og trygt for at kunne falde i søvn.

Nøgleordene er gentagelse og tydelighed. Børn har brug for at vide præcist, hvad der skal ske, når de skal i seng om aftenen eller puttes om dagen. Det er en god idé med rutiner og gode putteritueler, der gentages hver dag, for at det bliver en god vane. Det gælder også i weekender og ferier.

Når dagplejeren lader dit barn sove middagslur, til det vågner af sig selv, får barnet de bedste betingelser for at trives, udvikle sig og lære resten af dagen.

Hvad nu, hvis barnet græder og har svært ved at falde til ro:

Det er helt almindeligt og det skyldes hverken at barnet er "forkælet" eller, at I griber det forkert an, men at barnet har noget at fortælle jer, og har brug for jeres ro og nærvær.

Søvnforsker Søren Berg siger:

"Middagsluren har ingen negativ indflydelse på nattesøvnen, tværtimod, jo bedre middagslur, jo bedre nattesøvn."

(jv. FOA: Skal dit barn i dagpleje s. 110)

Forslag til putteritueler:

- Hyg om barnet, skab ro, læs en bog, syng en sang. Tænk over varighed.
- Giv barnet et bad.
- Sørg for god temperatur på værelset ca. 16-18 grader.
- Juster påklædning.
- Vær tydelig og tålmodig.

