



Udarbejdet af Fagligt Center med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og i samarbejde med pædagogiske konsulenter for områderne

Retningslinjer for søvn i dagtilbud

Retningslinjer for søvn i: Valbyhøj

Udarbejdet d. 20.12.2106

Grundlæggende om søvn og den fælles faglige forståelse

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen.

Fælles for alle børn er, at søvn øger barnets robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen. Det er oplagt, at for lidt søvn overbelaster et barn. Har et barn været overbelastet i længere tid, bliver søvnen påvirket af stresshormoner, som virker opkvikkende, så det er vanskeligt at falde til ro eller at sove den dybe søvn.

Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende.

Middagslurens længde Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Det er en myte, at en lang middagslur påvirker barnets søvn om natten negativt. Barnet skal derimod sove godt om dagen for at sove godt om natten.

For børn der sover middagslur meget sent på dagen, så det opleves at påvirke sengetiden om aftenen, kan det give mening at forsøge gradvist at rykke middagsluren til tidligere på dagen.

For børn der sover en meget lang middagslur 4+ timer, så det opleves at påvirke nattesøvnen, kan det give mening at forsøge at vænne barnet til at vågne tidligere ved at lade det sove et sted med mere uro, pusle omkring det el. lign. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i sidste del af deres middagslur.

I Valbyhøj sover alle børn i vuggestuen – og er der børn i børnehaven, der har brug for en middagslur, kan de sove på en madras i vuggestuen.

Afhængig af barnets behov, er det muligt at sove en eller flere gange i løbet af dagen.

Vi vækker ikke børn medmindre der helt undtagelsesvist er organisatoriske udfordringer, der gør, at vi bliver nødt til det.

Sovefaciliteter

Vuggestuebørn i Valbyhøj sover inde i krybbe, barnevogn eller køjeseng i vores soverum.

De ældste vuggestuebørn og børnehavebørn med behov for en lur sover på madrasser i vuggestuen.



Brug af seler

Brug af seler når børn sover

Københavns Kommune anbefaler, at børn der sover i barnevogn eller krybbe er fastspændt i sele. For børn under 2 år, skal der være en individuel vurdering af, om barnet er egnet til at sove fastspændt i sele eller bør sove inde på egen madras. I denne vurdering tages der højde for følgende:

- Barnets fysiske størrelse og motoriske udvikling: barnets højde og vægt i forhold til barnevognen eller krybben, barnets behov for bevægelse under søvnen, og risikoen for at barnets størrelse/bevægelse kan vælte barnevognen/krybben eller vikle sig ind i selen
- Barnets bevidsthedsniveau: en vurdering fra personalet i forhold til om barnet oplever selen som en fiksering, således at sovesituationen kan opleves negativt af barnet

For børn over 2 år anbefales det at barnet ikke fastspændes i sele, men at barnet sover inde eller i dertil indrettede liggehaller eller soverum med lave senge, så børnene kan ligge uden fastspænding. Det samme gælder børn under 2 år som personalet har vurderet, ikke skal sove i sele.

Sikker brug af seler

De seler, der benyttes, skal være godkendt og opfylde den europæiske sikkerhedsstandard EN 13210:2004 og være godkendt af Dansk Varefakta Nævn. Selen skal dagligt tjekkes for, om den er tilpasset barnet og sidder korrekt. Tjek følgende:

- Selen skal sidde korrekt ifølge producentens anvisninger
- Selen skal tilpasses barnet, så den sidder korrekt
- Selen skal monteres korrekt i barnevognen, så barnet ikke kan rejse sig helt eller sidde på knæ

Uanset korrekt montering og overholdelse af diverse standarder kan ingen sele anses som fuldstændigt sikker for barnet (kvælning, sår, rifter og fald m.m.).

I Valbyhøj følger vi ovenstående anbefalinger.

Tilsyn med børn der sover inde

Børnene tilses ca. hver halve time både i soverummet og i vuggestuen. Desuden er der alarm i begge rum.

