



BørneOasens søvnpolitik

Denne søvnpolitik er udarbejdet i samarbejde med sundhedsplejersken. Politikken indeholder en række anbefalinger til børnenes formiddags- og/eller middagslur.

Søvnen fremmer barnets udvikling, trivsel, sundhed, og under søvnen bearbejder og systematiserer hjernen alle indtryk og oplevelser. En god søvn er med til at sænke barnets stressniveau. Immunforsvaret styrkes og kroppen restituerer sig. Som udgangspunkt vækker vi ikke børn af middagssøvn, da barnet har brug for at vågne af sig selv, og da det er påvist, at søvn før kl. 15.00 ikke påvirker nattesøvnen. Et udhvilet barn har større overskud, oplever færre konflikter og er mere selvhjulpent. Et barn kan ikke sove på forskud, og når vi vækker et barn, kan det lægge grunden for et usundt søvnmønster. Derfor ønsker vi ikke at forstyrre barnets søvn.

I BørneOasen vil vi gerne samarbejde med jer forældre om, at børnene får en god søvn og et godt søvnmønster. Det gør vi ud fra følgende anbefalinger:

- Børn bør ikke vækkes. I BørneOasen vækker vi ikke børn under 1 år. Når barnet bliver 1 år, kan det aftales individuelt med forældrene.
- Et barn på 1-3 år har behov for 12-14 timers søvn i døgnet. Heraf er 2-2,5 time i daginstitutionen
- Et barn fra 3-6 år har brug for 10-12 timers søvn i døgnet, og mange børn på 3-4 år kan have glæde af en middagssøvn
- Et barn skal som minimum en gang i døgnet vågne af sig selv
- Et barn skal som udgangspunkt ikke vækkes af middagslur. Barnet har brug for at nå igennem 3 søvnfaser: let søvn, dyb søvn og drømmesøvn
- Vi kigger altid på det enkelte barn og vurderer den enkelte situation
- Vi anbefaler, at der er faste søvnrutiner derhjemme, det giver ro og genkendelighed for barnet.

Vuggestuen:

Vi har barnevogne, krybber, madrasser, seler og lagner. Forældrene medbringer pude, dyne med betræk, sut evt. bamse eller nusseklud. Hvert barn har sit eget sted at sove.

Børnehaven:

Vi har madrasser, som de yngste børnehavebørn sover på. Forældrene medbringer dyne/tæppe, evt. sut, bamse eller nusseklud.

Redigeret november 2021