

Dagplejens  
Søvnpolitik



**Rudersdal Kommune**



RUDERSDAL  
KOMMUNE



## Søvnpolitik for dagplejen i Rudersdal Dagpleje

Vi har i dagplejen fokus på den gode søvn, da viden og undersøgelser omkring søvn har vist, at søvnen er en vigtig faktor i forhold til børns trivsel.

Formålet med Dagplejens søvnpolitik er, at sikre børnenes overskud til indlæring, sociale færdigheder og trivsel fysisk som psykisk. Den er ment som et værktøj, der kan medvirke til at skabe de bedste betingelser for barnets søvn i dagplejen og hjemme, herunder at kommunikere klare rammer for børnenes søvnrutiner, mens de passes i dagplejen.

Søvnpolitikken er udarbejdet af Dagplejens pædagogiske personale, i samarbejde med dagplejere, og efterfølgende godkendt af forældrebestyrelsen.

Vi har udarbejdet søvnpolitikken på baggrund af vores mangeårige og brede erfaring med børn og deres søvn, samt med afsæt i Sundhedsstyrelsens retningslinjer, og med input fra sundhedsplejersker i kommunen. Derudover er der hentet inspiration fra oplæg samt bogen "Børns søvn" skrevet af søvneksperter, læge og ph.d. Vibeke Manniche.

## Formålet med dagplejens søvnpolitik er i fællesskab at sikre:

- at børnene får overskud til at trives fysisk som psykisk.
- at børnene har det mentale overskud der kræves til indlæring.
- at børnene med udgangspunkt i den gode søvn fra de første år af barnets liv får opbygget gode sovevaner.
- at barnet får den nødvendige ro i søvnen, som barnet har brug for, til at samle kræfter oven på en dag, med mange indtryk og fysiske udfoldelser.
- at børnene får den nødvendige søvn til styrkelse af immunforsvaret.
- at børnene får den søvn, der giver overskud, godt humør og gå på mod.



## God ide med faste sengerutiner:

Når barnet starter i Dagplejen, er vi meget bevidste om, at fortsætte de rutiner barnet har med hjemmefra. Vi er også opmærksomme på, at barnet hurtigere bliver træt ved alle de nye indtryk, og søvnen spiller en vigtig rolle i forhold til at barnet skal have ro til at kunne fordøje disse.

Børn fra 12 - 18 måneder, har ofte brug for at sove 2 gange dagligt. Barnet tilbydes en formiddagslur og puttes igen efter frokost.

Når barnet er omkring 12-18 mdr. og viser tegn på, at han/hun kun behøver en lur i løbet af dagen, putter vi barnet efter frokost. Børn fra 1-3 år har brug for den mentale pause, som de får i søvnen af 2-3 timers varighed midt på dagen. Får børnene ikke den nødvendige ro, bliver de overtrætte og kan have svært ved at finde ro, blandt andet også, når de skal puttes hjemme om aftenen.

## Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger omkring børns søvn:

- 1-4 uger 15-18 timer
- 1-12 måneder 14-15 timer
- 1-3 år 12-14 timer
- 3-6 år. 10-12 timer

Børn der får den nødvendige søvn, vil som udgangspunkt være mere motiverede, veloplagte, nysgerrige, glade og i harmoni.

## Barnets søvn, er den voksnes ansvar:

Det er vigtigt at lytte til barnets signaler og putte barnet, når barnet viser tegn på, at han/hun er træt også kaldet "det åbne søvnevindue". At overse barnets signaler kan for barnet betyde, at barnet bliver overtræt, når han/hun lægges, og det kan have svært ved at falde til ro.

Alle børn har, indtil de fylder 3 år, brug for en middagslur. Børnene har brug for hvile, en pause fra leg, forstyrrelser, stimulation og støj.

Vibeke Manniche udtaler at: "størsteparten af børn bør lægges i seng om aftenen mellem kl. 18.30 og senest kl 19.30. Nogle må endda lægges før".



## Konsekvenser for manglende søvn:

- Manglende overskud.
- Indlæringsvanskeligheder.
- Mange konflikter.
- Større risiko for fedme og dårlig vækst.
- Nedsat immunforsvar.

## Forslag til gode sengeritualer:

- Få skabt en hyggelig atmosfære.
- Forslag til et ritual inden trætheden kommer snigende:
- Eksempelvis massage, aften bad, synge
- godnat sang, oplæsning af samme bog med rolig stemmeføring,
- gerne gablyde indlagt i historien (Dette anvendes i bogen til de større børn
- "Kaninen der så gerne ville sove").
- Rolige omgivelser, udluftning og dæmpet belysning.
- Lad barnet sove i egen seng (ikke i stuen) og undgå skærme inden sovetid.
- Vær konsekvent med barnets sengetider, også i weekenden.
- Lyt til barnets signaler når barnet viser tegn på træthed.
- Pas på, at de gode og faste ritualer ikke udvikler sig til at vare flere timer.
- At de voksne omkring barnet er enige og tydelige i forhold til handling.



## Samarbejde imellem hjem og dagpleje:

Vi ønsker i dagplejen at skabe en god dialog med forældre på basis af erfaringer og faglig ekspertise i forhold til børns søvnbehov. Vi ønsker at indgå i et samarbejde, hvor vi, med fokus på den gode trivsel, får skabt en hverdag for børnene med overskud til at indgå i fællesskaber, vokse og lære.

Det er dagplejens politik, at alle børn i dagplejen skal tilbydes en middagslur og sove den tid, barnet har behov for. I forhold til barnets søvn og trivsel, anbefales det, at der indføres de samme rutiner i weekenden som i hverdagen.

Vi ønsker dog ikke at gå på kompromis i forhold til at give køb på vores faglige viden. Derfor skal børnene i dagplejen tilbydes en middagslur og sove den tid, barnet har behov for, ca. 2- 3 timers middagslur.

Søvnpolitikken skal ikke stå alene, men er ment som en basis for etablering af et godt samarbejde imellem hjem og dagpleje. Vi ønsker at lægge op til en faglig dialog omkring, hvordan vi i fællesskab kan få skabt den ro og tryghed, der er nødvendigt for barnet i forhold til den gode søvn.

### Litteratur:

Ønskes yderligere oplysninger henvises til Sundhedsstyrelsens "Sunde børn" til forældre med børn i alderen 0-3 år. [sundhedsstyrelsen udgivelser](#) samt Vibeke Manniches bog: Børns søvn- Din lille sovetryne