

Villa Novas Søvnpolitik.

Søvn er en fysisk nødvendighed, som har afgørende betydning for børns trivsel. Under en længerevarende søvn, gennemgår børnene forskellige søvnfaser, som er vigtige for kroppens genopbygning. Søvn er lige så vigtigt som kost og motion.

Hjernen og dermed hele kroppen udvikler sig under søvnen, så derfor har hjernen behov for søvn.

Vores søvnpolitik er udarbejdet på grundlag af teori og forskning, af blandt andet cand. med. Vibeke Manniche og cand. med Søren Berg.

Mangel på søvn kan medføre:

- Svækket immunforsvar
- Indlæringsproblemer
- Koncentrations besvær
- Manglende ydeevne
- Lav hormonproduktion
- Dårligt humør
- Hyperaktivitet
- Rastløshed
- Større risiko for overvægt

Alle børn i vuggestuen sover middagslur. De sover ude i frisk luft til de fylder 2 år. Derefter sover de på madrasser på stuerne, da de ikke må spændes fast længere.

Børnene sover efter deres behov; de små sover gerne en formiddagslur og en eftermiddagslur. Børn over et år sover typisk en middagslur.

Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Vi respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr m.m.

Middagsluren er nødvendig for barnets samlede søvnbehov. Det er en udbredt misforståelse, at middagsluren kan ødelægge nattesøvnen. Niveauet af stresshormonet kortison, falder normalt i løbet af natten mens det stiger fra morgenstunden. Men er barnet overtræt og stresset, stiger niveauet ved aftenid og det betyder, at barnet har svært ved at falde i søvn.

Når barnet er fyldt 2 år bør middagsluren ikke strække sig over kl. 15.00, da tidsrummet mellem middagsluren og sengetiden om aften derved kommer for tæt på hinanden. Alle børn er forskellige, derfor vil vi meget gerne være i tæt dialog, hvis I hjemme eller her i Villa Nova oplever udfordringer der skal drøftes.

Vi skaber en atmosfære som giver børnene mulighed for at vågne stille og roligt lidt før kl. 15.00.

Vi har med udgangspunkt en stram politik om at vi ikke vækker børnene.

For børnene som sover inde, har vi organiseret os således, at der sidder en voksne sammen med børnene. Er barnet ikke faldet inden for ca. 30 min tages det op, de andre sover videre.

Hvis barnet har svært ved at komme i seng om aftenen hænger det ikke nødvendigvis sammen med, hvor længe det sover i institutionen, og omvendt. Børn bør puttes til den samme tid hver aften, selvom de sover på forskellige tidspunkter i løbet af dagen.

Søvnen har forskellige stadier, som har hver deres funktion;

- Overfladisk søvn hvor man let vækkes af lyde
- REM søvn, drømmesøvnen der reparerer og er vigtig for det sociale liv, indlevelse og mentalt overskud
- Dyd søvn, som reparerer og er vigtigt for fysikken og immunforsvaret.

Den fulde restituering i søvn opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Ifølge forskningen er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove til de vågner af sig selv. Middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen, jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt.

Alder	Timer (ca. !!)
-------	----------------

7-12 mrd.	14-15 timer	70-80 %sover igennem om natten. 2 søvnperioder om dagen. Søvnscyklus varer ca. 50 minutter
-----------	-------------	---

1-3 år	12-14 timer	Middagssøvn 1 varighed ca. 1/2 -3 timer
--------	-------------	---

Kilde; <http://sundhedsplejersken.dk>