

Retningslinjer vedrørende søvn, sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Børn i alderen 6 måneder til 3 år har et søvnbehov på mellem 12 og 15 timer i døgnet.

Med al den energi børn bruger i løbet af dagen og af hensyn til deres vækst og udvikling, har de et stort behov for søvn.

For lidt søvn svækker immunforsvaret og øger risikoen for sygdom. Derudover er der også større risiko for uoplagthed, dårlig trivsel, dårlig indlæring, pjevsethed, konflikter, fedme og dårlig vækst, hvis barnet sover for lidt.

Det er derfor også vigtigt med en middagslur i vuggestuen. Ikke kun fordi de har brug for det biologisk og fysiologisk, men også fordi de har brug for, en pause fra leg og støj. Det giver barnet ro og hvile og barnet bør derfor ikke vækkes af middagsluren.

Hvis man er bekymret om at et barn ikke vil sove om aftenen, handler det typisk om at barnet er overtræt. Det er ikke fordi det har sovet om dagen i institutionen, men kan være, fordi det puttes for sent. Børn mellem 1 og 6 år skal lægges i seng senest mellem 18.30 og 19.30.

Det er derfor også en god ide med korte faste ritualer ved putningen. Det kan f.eks. være et bad efter spisning, efterfulgt af en lille bog i sengen, inden barnet skal sove.

Med denne viden har vi derfor i institutionen valgt, at vi ikke vækker børnene fra deres middagslur.

Februar 2018