

DIALOG OM DIT BARNS DØGN- RYTME



Børnehuset Ajstrupvej

BEDER-MALLING DAGTILBUD

Omsorg · Nærvær · Fællesskab



Søvn skaber afsæt til en god dag med trivsel, læring og udvikling

Søvn har en afgørende faktor for en god dag med overskud til leg, læring og fællesskaber. Vi har udarbejdet denne pjece, fordi vi ønsker at skabe et godt samarbejde med dig som forælder omkring dit barns søvn og døgnrytme.

Søvn er et af barnets basale behov, og det fylder i alle småbørnsfamilier. Sammen med dig taler vi om, hvordan vi i fællesskab kan skabe en god døgnrytme for dit barn. Da børn ikke sover mere end de har behov for, skriver vi heller ikke søvntider op. Men vi fortæller, hvis barnet har sovet atypisk. Søvntiderne kan give unødigt fokus på barnets søvn.

NÅR DER ER BEHOV FOR REGULERING AF DØGNRYTMEN, VIL VI GERNE I DIALOG

Vi vil gerne i dialog med dig som forælder omkring følgende:

- Hvordan dit barn falder i søvn i vuggestuen, og hvordan det sker derhjemme.

Et barn skal have hjælp til at falde i søvn og nedregulere sig. Det er ikke en evne, man er født med, og derfor falder barnet ikke nødvendigvis i søvn, når det er træt.

Er barnet overtræt og overstimuleret, når det puttes, kan det også være svært at falde i søvn.

- Hvilke putteritualer er der i hjemmet og i vuggestuen?
- Samarbejdet om at tilrettelægge døgnrytmen således, at dit barn er naturligt træt om aftenen.
- Vi er kritiske omkring at vække børn, fordi børn sover det, de har behov for – at tage søvn fra børn, kan sammenlignes med at give barnet halvt så meget mad, som det har behov for.

Et større vuggestuebarn skal som rettesnor gerne være oppe i 5 timer for at være træt

FAKTA OM SØVN

- Søvn retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelse, barnets generelle trivsel og hormonproduktion
- Et barn, der sover for lidt, trives ikke
- Børn, der er overtrætte og overstimulerede, er svære at putte
- Middagsluren er medvirkende til en god nattesøvn
- Søvn er vigtig fordi:
 - Den udgør en stor del af vores liv
 - Vi tænker klarest og lærer bedst efter tilstrækkelig søvn
 - Vi bliver hurtigere raske ved sygdom, hvis vi sover nok

nok til at sove igen. Derfor vækker vi — alligevel — børn som sover længere end kl. 15.

- Vi vil meget gerne hjælpe, hvis dit barn er kommet ind i en dårlig søvnrytme, f.eks. har vendt op og ned på nat og dag.

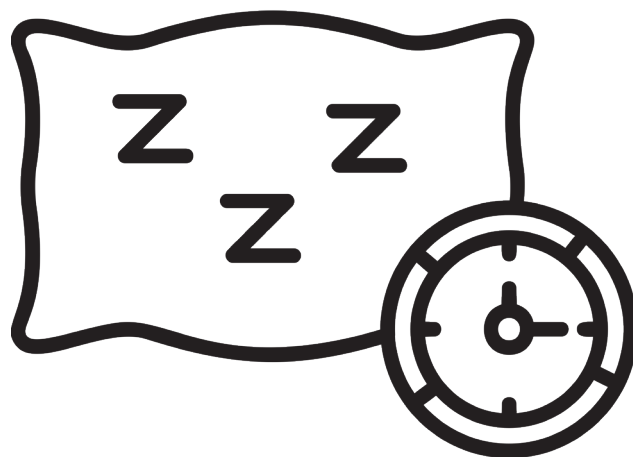
ITILFÆLDE AF, AT DET I EN PERIODE ER NØDVENDIGT AT VÆKKE DIT BARN

Vi går systematisk til værks for at hjælpe dit barn til en god døgnrytme:

- vi vil være med til at regulere dit barn i 14 dage ved at vække dit barn på det tidspunkt, som vi har aftalt med jer, for at se om dit barn så finder en mere passende døgnrytme.
- Vi vækker ikke ved under 2 timers søvn, da dit barn skal nå at komme ind i den dybe søvn.
- Hjemmet og vuggestuen udfylder skemaer omkring dit barns søvn — hvornår falder dit barn i søvn, hvor længe varede putteritualet, og hvordan var dit barns trivsel f.eks. om eftermiddagen?

Efter de 14 dage holdes et møde, hvor vi undersøger:

- Får dit barn tilstrækkelig søvn?
- Har barnet nu selv reguleret døgnrytmen ved at vågne af sig selv?
- Hvordan er dit barn at putte om aftenen?
- Hvordan er dit barns trivsel i vuggestuen om eftermiddagen?
- Herefter lægges en ny plan — oftest vil det være at holde op med at vække barnet. Hvis der stadig er udfordringer med søvnrytmen i hjemmet, kan proceduren gentages efter et stykke tid igen.



ÆNDRER SØVNMØNSTER VED 3-ÅRS ALDEREN

Ofte omkring 3-årsalderen ændrer sovemønstret sig. Nogle børn får den gode lange søvn om natten, andre børn har stadig brug for en middagslur. Det afhænger også af, om barnet bliver vækket om morgenen og skal tidligt op og afsted.

Læs eventuelt mere i pjecen, vi har lavet, om "Overgangen fra lur til at undvære".

GENERELT: SÅDAN GØR VI I VUGGESTUEN

Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. I langt de fleste tilfælde glæder børnene sig til deres middagslur. Nogle beder faktisk selv om det, og på spørgsmålet "hvem vil puttes nu?" melder mange børn bekræftende ind.

Barnevogn, krybbe og madras

Børnene sover som hovedregel i barnevogne og krybber ude i vores krybberum. Når børnene nærmer sig de 2 år, kommer de indenfor og sover på en madras.

De yngste sover to gange

De yngste sover to gange om dagen — formiddag og eftermiddag. De yngste spiser og sover efter behov. Ellers bliver børnene puttet efter frokost.

Putning efter frokostmåltidet

Efter frokosten putter vi børn, mens nogle rydder op efter frokosten, og andre børn læser måske en bog eller tusser omkring. Atmosfæren er rolig og hyggelig.

Læring på badeværelset

Vi går på toilettet og har pædagogisk fokus på,

ANBEFALET SØVN

Ingen børn er ens, men anbefalingerne siger: to lurer indtil omkring 1 år plus en lur mellem 1-3 år

Ved 6-12 mdr. 14-15 timers søvn pr. døgn

Ved 1-3 år: 12-14 timers søvn pr. døgn

Ved 3-6 år: 10-12 timers søvn pr. døgn

at børnene er deltagende under skiftning. De ældste børn sidder på toilettet.

De ældste børn kan også have glæde af at være ude på toilettet og se hinanden sidde på toilettet og tage tøjet af.

Hyggestund omkring putningen

Børnene går selv ud i krybberummet og kravler op ad stigen — der er så meget selvhjulpethed som muligt. Det er en hyggestund ofte med et barn og en voksen.

Finde roen og falde i søvn

Målet er, at barnet selv lærer at finde roen og falde i søvn, men vi lader ingen børn ligge og græde — vi tilbyder hjælp i form af at køre med barnevognene, holde i hånd og stå ved siden af.

Vi respekterer børnenes vaner med sut, sovedyr og etc.

Babyalarm og rundering

Overvågning af børnene sker via babyalarm og rundering i krybberummet.

Kilder

Bihlet, Sine Ditlev: "Putteritualet"

Manniche, Vibeke: "Børns søvn – den lille sovetryne"

KONTAKT OG MERE INFO

Hvis du har spørgsmål — eller hvis der er noget, du undrer dig over — er du altid velkommen til at spørge os i Børnehuset Ajstrupvej.

Pædagogisk leder

Dorthe Leick

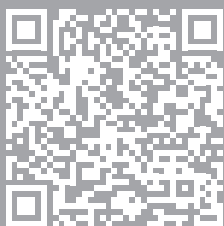
Telefon: 41 84 85 65

E-mail: dolei@aarhus.dk

Web: bedermallingdagtilbud.aarhus.dk

Telefonnummer til vuggestuen:

40 12 44 85



Ajstrupvejs
hjemmeside