

OVERGANGEN HVORNÅR STOPPER MIDDAGSLUREN



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.

Ofte omkring 3-årsalderen ændrer sovemønstret sig. Nogle børn får den gode lange søvn om natten, andre børn har stadig brug for en middagslur helt op til de er 5 år.

Barnets søvnbehov afgør, hvornår middagsluren ophører og ikke ”nu er barnet for stort til at sove til middag”. Målet er at sikre, at restitutionen er tilstrækkelig. Middagsluren i børnehaven kan være nødvendig for barnets samlede søvnbehov.

Restitution er mere nødvendigt i en travl og krævende hverdag med masser af stimuli, som en børnehave kan være.

Barnets søvnbehov afhænger også af, om barnet bliver vækket om morgenen og skal tidlig op og afsted.

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

Vi vil gerne i dialog med dig som forælder omkring:

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

Som beskrevet i pjecen målrettet vuggestuebørn handler det om at give barnet en god døgnrytme. Barnet skal have

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 søvn, men barnet skal også være træt nok til at kunne falde i søvn om aftenen. Det bedste for barnet er den gode lange nattesøvn.

- 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.

- Samarbejdet om at tilrettelægge døgnrytmen således, at dit barn er naturligt træt om aftenen.
- Vi er kritiske omkring at vække børn, der har sovet under 2 timer, fordi forskningen siger, at der skal 2 timer til for at få god og dyb søvn. Børn sover ikke mere end de har behov for. Vi vækker imidlertid børn, så de ikke sover længere end til kl. 15, så de får den nødvendige 'oppetid', inden de skal sove til natten.
- 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.

SÅDAN KAN VI HJÆLPE MED AT REGULERE BARNETS DØGNRYTME

Vi har fokus på følgende:

- Vi forventer, at barnet kan falde i søvn indenfor ca. 20 minutter.
Hvis barnet har forsøgt at sove i 20 minutter, tilbyder vi barnet at komme op og deltage i børnehavelivet – at hvile er også en måde at restituere på. Falder barnet ikke i søvn flere dage i træk, kan det være et tegn på, at barnet ikke har søvnbehovet mere.

OVERGANGEN FRA IKKE AT SOVE MIDDAGSLUR SKER I SAMARBEJDE MED DIG SOM FORÆLDER

Er det svært at putte dit barn om aftenen, kan det handle om mange ting:

- Er barnet ikke træt nok?
- Hvordan er eftermiddagens kvalitet?
- Hvordan er barnets døgnrytme?
- Hvordan er det at putte barnet om aftenen?

ANBEFALET SØVN

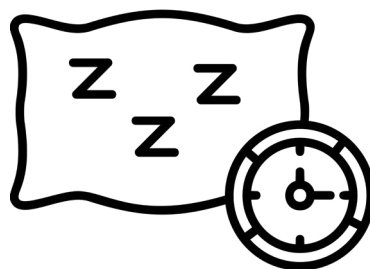
Ingen børn er ens, men anbefalingerne siger:

- 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

MULIGHED FOR HVIL PÅ SOFAEN I OVERGANGEN FRA IKKE AT SOVE TIL MIDDAG

Vi kan tilbyde et hvil på sofaen i fællesrummet i overgangen fra middagslur til at droppe luren eller hvis dit barn skal sove mindre end 2 timer:

- Barnet får mulighed for at hvile på sofaen i fællesrummet med et tæppe omkring sig, hvilket måske gør, at barnet bedre kan klare hele dagen indtil puttetid til natten uden at falde i søvn sidst på eftermiddagen.
- Nogle dage falder barnet måske i søvn.
- Hvis barnet begynder at løbe omkring, deltager barnet igen i børnehavelivet.



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 børnehaven:

40 12 44 86



Ajstrupvejs hjemmeside