



# Børnehuset Himmelblå

BEDER-MALLING DAGTILBUD

Omsorg · Nærvær · Fællesskab

## **Principper for søvn i Himmelblå**

Det kræver meget energi og overskud af et barn, at være sammen med mange børn og voksne i institution om dagen. Der er mange sanseindtryk, oplevelser og ny viden, der skal bearbejdes og bearbejdningen sker bl.a. mens børnene sover. Det er derfor vigtigt at børnene er friske og veludhvilet for at kunne klare hele dagen i daginstitutionen.

Men søvn handler ikke kun om at få hvilet ud, men i høj grad også om at give hjernen tid og rum til udvikling. Under søvnen bearbejder hjernen oplevelserne og sanseindtrykkene samt evnen til at lære nyt og dermed udvikle sig.

**Ifølge søvnforskere/læger er middagssøvnen derfor vigtig for det lille barn og må ikke afbrydes, jo mere børn sover, jo mere kan de sove, søvn kan trænes.**

Vores holdning til søvn har baggrund i søvnforskningen, som understreger vigtigheden af søvn, især for det lille barn:

- **Børn skal sove så meget som muligt, hjerner elsker søvn.**
- **Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov.**
- **Barnet skal have lov til at sove, så længe det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for middagssøvnen, kan nattesøvnen blive påvirket negativt.**

### Søvnbehov

*Alder 3-12 måneder: 11-16 timers søvn pr. døgn.  
Formiddags, eftermiddagslur og evt. mere afhængig af behov*

*Alder 1-3 år 12-13 timer pr. døgn  
Middagslur 1-2 gange pr døgn efter behov*

*Alder 3-5 år 11-12 timer pr. døgn  
Middagslur hvis behov, i den første tid når barnet starter i børnehave  
Eventuel hvile/stilleperiode midt på dagen for alle børn/eller de børn der har behov*

- *Behovet for middagssøvn skal respekteres.*
- *Barnets behov for middagssøvn vil ændre sig i takt med barnets udvikling/alder*
- *Søvnen er en vigtig forudsætning for at en god udvikling, både fysisk og psykisk.*
- *Søvnen skal være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig.*
- *Gode søvnvaner grundlægges i barndommen.*
- *Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet og vågner af sig selv.*

**Dette er vores holdning og det vi tager udgangspunkt i.**



# Børnehuset Himmelblå

BEDER-MALLING DAGTILBUD

*Omsorg · Nærvær · Fællesskab*

**Vi vil altid samarbejde omkring dit barns søvn, så kom endelig og tal med os hvis du har spørgsmål omkring dit barns søvn/søvnrytme. Vi vil gerne drøfte det med dig og sammen finde den bedste løsning til dit barn!**

**"Hjerner elsker søvn"** citat Ann Elisabeth Knudsen – hjerneforsker.

*Kilde: Diverse artikler fra BUPL fagbladet Børn og Unge, Artikel: "Børn og søvn" af Ann Elisabeth Knudsen. Artikel: Børns søvn – hvor lidt og hvor meget? Anne Brødsgaard sygeplejerske, sundhedsplejerske MPH, pjese: FAKTA om spæd og småbørns søvn, professor, overlæge dr. med. Søren Berg*